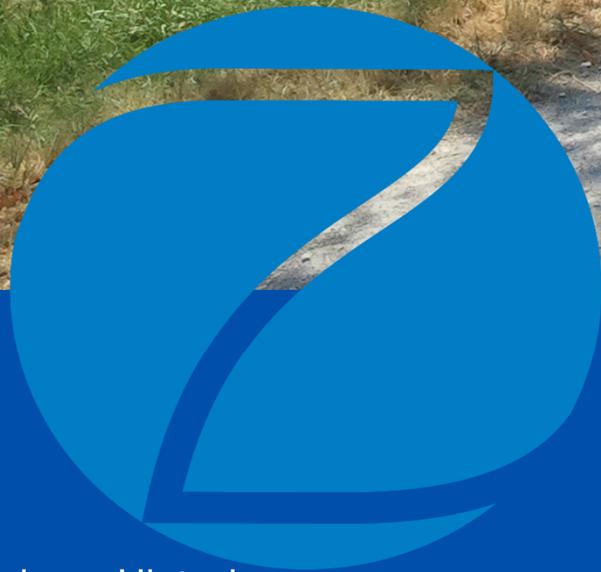


Psychohygiene seelischer Gesundheitsschutz: Strategien und praktische Übungen



Zentrum für
Psychohygiene

Referent: Andreas Hintsche
ZfpH@gmx.de

Gliederung

- 1) Definition: Psychohygiene
- 2) Exkurs: Empathie und Mitgefühl
- 3) Maßnahmen der Psychohygiene
- 4) Schutzfaktoren
- 5) Quellenverzeichnis

1. Definition: Psychohygiene



1. Definition: Psychohygiene

- "Psychohygiene ist 'seelischer Gesundheitsschutz'. Hierunter werden alle präventiven Maßnahmen zusammengefasst, die einer Person helfen, mit den aktuellen Belastungen des Alltags besser umzugehen, und die damit der Förderung der seelisch-körperlichen Gesundheit dienen."
- Kulbe (2009)

1. Definition: Psychohygiene

- ...ist ein komplexes Geschehen, dass auf verschiedenen Ebenen zu inneren Auseinandersetzungen und innerer Heilung führen kann. Es bezeichnet einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit sich selbst und Ernst nehmen der eigenen Bedürfnisse. Psychohygiene und damit Selbstfürsorge, bedarf entweder einer frühen Erfahrung mit ausreichender Fürsorge oder, wenn sie nicht erfahren werden konnte, eines Trauerprozesses mit anschließender Veränderung im Umgang mit sich selbst.
- Reddemann (2003)

Exkurs: Empathie und Mitgefühl



IT ANNOYS ME WHEN PEOPLE
INTERPRET AN OBVIOUSLY
SYMPATHETIC "I'M SORRY" AS
AN APOLOGY, SO I'VE STARTED
RESPONDING BY MAKING IT ONE.

2. Exkurs: Empathie und Mitgefühl

- Grundlage: Spiegelneuronen
 - Erkennen, Reproduzieren und damit Nachfühlen
 - Imitationsverhalten bestärkt gleichartiges Gefühlsempfinden
 - Zugehörigkeit betonen
 - Nicht zu vergessen!
→ Erwartung des Mitfühlenden

2. Exkurs: Empathie und Mitgefühl

- Risiken:
 - Identifikation
 - Problemtrance
 - Sekundäre Traumatisierung / Burnout

3. Maßnahmen der Psychohygiene



3. Maßnahmen der Psychohygiene

- 'Selbst-Gutachten'
- Bewegungs- und Ruhemeditation
- Augenübungen
- Atemtechniken
- Sport und Fitness
- Aktive Gefühlsarbeit
- Reflexionshilfen und Selbststrukturierung
- Intervision

3. Maßnahmen der Psychohygiene

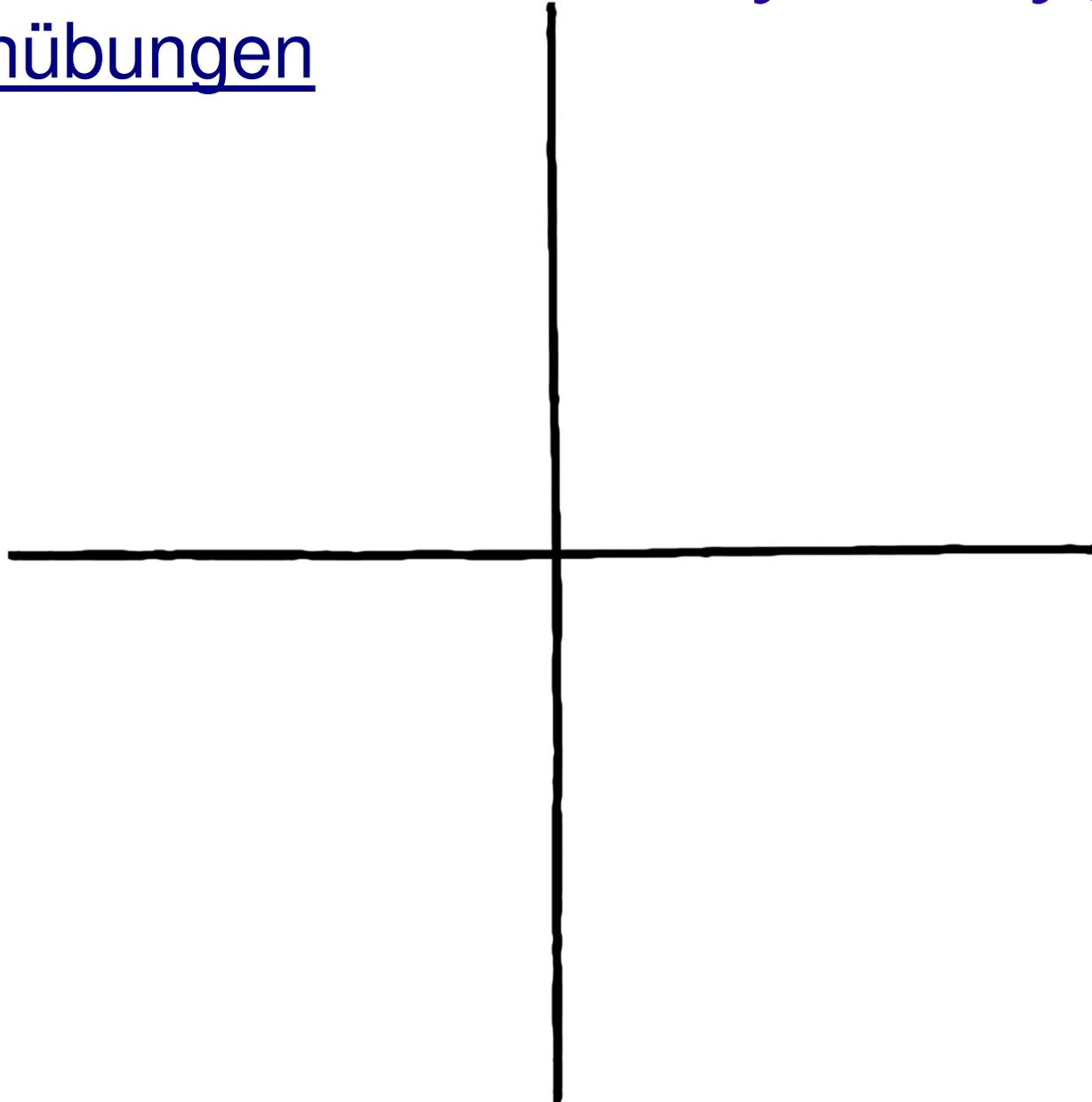
- 'Selbst-Gutachten'
- Aufmerksamkeit als wichtigstes Grundelement
- Körper, Gedanken und Gefühle einbeziehen
- Reflexion und Evaluation
→ Psychodynamik beachten
- Erfolge anerkennen, statt Selbststrafe
- Positive und konstruktive Lösungshaltung
- „Symptome“ sind Lösungsversuche

3. Maßnahmen der Psychohygiene

- Bewegungs- und Ruhemeditation
- Bsp.: Laufmeditation
 - Aktive Selbstbeobachtung beim Gehen
„Wie ist der Untergrund?“ „Wie schnell möchte ich gerade sein?“
 - Von Füßen aufwärts innerlich prüfen: Beine, Hüfte/Po, Rückenmuskeln, Schultern, Nacken.
 - Außerdem: Atmung beachten
 - Abschließend: Beobachtung nach Aussen richten: „Was fällt mir nun auf, dass ich vorher nicht bemerkt habe?“

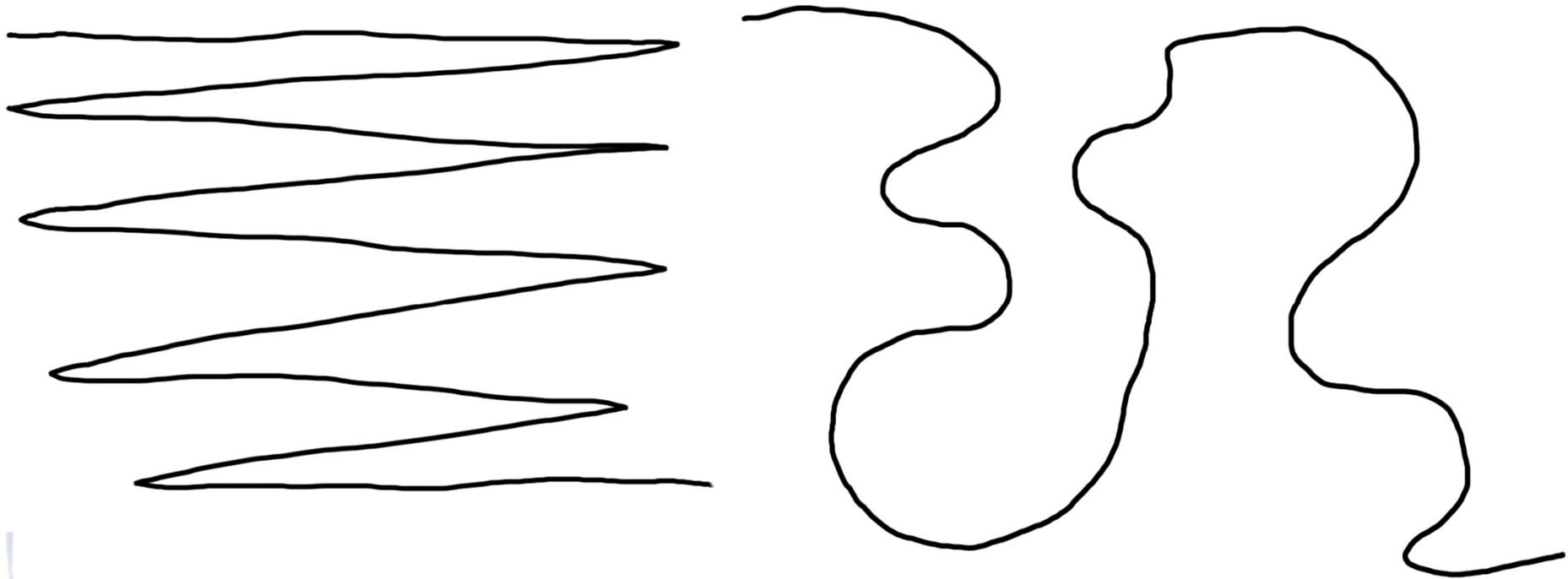
3. Maßnahmen der Psychohygiene

- Augenübungen



3. Maßnahmen der Psychohygiene

- Weitere Beispiele für Augenübungen:



3. Maßnahmen der Psychohygiene

- Atemtechniken
- Kurzübung: Der Luftballon
- Gezieltes Atmen (z.B. Bauch oder Lenden)
 - Evtl. mit Handauflegen
 - Auch ungewöhnliche Körperregionen möglich
- Beachten: Hyperventilation bzw. zu hohe Sauerstoffzufuhr vermeiden

3. Maßnahmen der Psychohygiene

- Sport und Fitness
- psychischen und emotionalen Stress ausagieren
 - Psychosomatische Kopplung
- Aber: Körperliche Belastbarkeit beachten; Qualität und Regelmäßigkeit vor Quantität; Keine Pflichtübung

3. Maßnahmen der Psychohygiene

- Aktive Gefühlsarbeit

- bewusst Gefühlen Zeit und Raum geben
- Möglichst Urteilsfrei und Neugierig
- Kontext herstellen (Woher?) und „Wobei ist mir mein/e [Gefühl] gerade hilfreich?“
- Veränderung beobachten
- Verabschieden
- Danach: Sich selbst etwas Gutes gönnen

- ~ 30min – 120min; 2-5/Wöchentlich

3. Maßnahmen der Psychohygiene

- Reflexionshilfen und Selbststrukturierung
- Vokalisation
 - Eigene Stimm-Resonanz beruhigend
 - (Befähigendes) Aussprechen statt bloße Gedanken
- Schreiben
 - Unterscheiden zwischen be- und entlastenden Inhalten (Entsprechend: Abschied/Distanzierung oder Behalten)

3. Maßnahmen der Psychohygiene

- Schreiben (forts.)
 - Briefe
 - Ohne Sendungsintention
 - An Person(en), Gefühle, oder auch sich Selbst
 - Kausalkette
 - Eigene Befürchtungen oder Annahmen erkennen
 - Bedürfnisse differenzieren
 - „Ich brauche ..., Ich wünsche..., Ich will..., Ich muss...“

3. Maßnahmen der Psychohygiene

- Visualisieren / Imagination
 - Vergangene (Problem-)Situation vorstellen und neuen Lösungsversuch vor-testen
- Malen
 - Nicht-dominante Hand / Ästhetisch anspruchslos
- Der wohlwollende Begleiter
 - **„Mal angenommen, Du hättest einen wohlwollenden Begleiter, dessen Aufgabe es ist, Dich bei Deiner Arbeit / bei Deinem Studium zu beobachten? Welche persönlichen Stärken bzw. Ressourcen würde er Dir rückmelden?“**
- Peer-Gespräche

3. Maßnahmen der Psychohygiene

- Intersession

- Rückmeldungen und Aussenperspektive

- Zu Beachten:

- Regelmäßigkeit

- konstruktiv und lösungsorientiert

- Ich-Botschaften

- Auch Raum für Negatives / Redefreiheit

- Jammer-Kreislauf vermeiden

- Bei Unstimmigkeiten

- Unvoreingenommen hinzuziehen

4. Schutzfaktoren

- Intrapersonelle Intelligenz
- Soziales Netzwerk
- Wertschätzung
- Umgang mit Kritik
- Humor
- Rahmen halten
- *Sense of Coherence (Gefühl von Sinnhaftigkeit)*

4. Schutzfaktoren

- Sense of Coherence (Gefühl von Sinnhaftigkeit)
- Handhabbarkeit, Verstehbarkeit und Bedeutsamkeit
 - Prozesswissen
 - Warum wird, wann, was, wie gemacht?
 - Auftrag klären
 - Erwartungen kennen und aufgreifen
 - Fachwissen / Weiterbildung
 - Belief System

5. Quellenverzeichnis

Kulbe, A. (2009). Grundwissen Psychologie, Soziologie und Pädagogik - Lehrbuch für Pflegeberufe. Kohlhammer: Stuttgart

Lützenkirchen, A. (2004). Bedeutung und Nutzen von Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit. In Gruppendynamik und Organisationsberatung, 35. Jahrg., Heft 1, S. 27-36

Quernheim, G. & Schreier, M. (2014). Betriebsstörung. Heidelberg: Springer

Reddemann, L. (2003). Einige Überlegungen zu Psychohygiene und Burnout- Prophylaxe von TraumatherapeutInnen. Erfahrungen und Hypothesen. In Zeitschrift für Psychotraumatologie, Psychotherapiewissenschaft und Psychologische Medizin, 1, 79-86

Reis, D. & Schröder, A. & Schlarb, A. (2013) Wohlbefinden, Burn-out und Ressourcen bei Psychotherapeuten. In Psychotherapeut 2014, Heft 59, S. 46–51

<http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Campus-fuer-Alten-und-Krankenpflege/download/inhalt/Forschung/Psychohygiene.pdf> (Letzter Abruf am 24.04.2014)

Bilderquellen:

<http://www.recapo.com/wp-content/uploads/2013/04/Ellen-Mind-Reader-.jpg> (Letzter Abruf am 21.10.2014)

http://t2.ftcdn.net/jpg/00/17/12/29/400_F_17122993_R1KoW7R1w2k21vHwFirBd1B41FkjiL50.jpg (Letzter Abruf am 01.05.2014)

http://www.myself.de/var/myself/storage/images/media/images/artikelbilder/2012/redaktion/heftthemen2/05/entspannt-am-strand/massband/543122-1-ger-DE/massband_m600x400.jpg (Letzter Abruf am 06.05.2014)

<http://www.wolkdirekt.com/images/600/DI4941/piktogramme-rund-symbol-buerste-benutzen.jpg> (Letzter Abruf am 06.05.2014)

Fragen / Diskussion

**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit !**