

Stärkung der psychischen Widerstandskräfte und ihre Auswirkungen auf körperliche Erkrankung

Dipl. Psychologe Florian Gernemann

Psychologischer Psychotherapeut

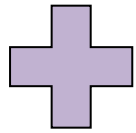
Psychoonkologe DKG

Praxis für Psychotherapie Olpe

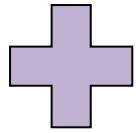
- Wie entstehen psychische Störungen?
- Zusammenhang zwischen chronischen körperlichen Erkrankungen und psychischer Gesundheit
- Was schützt und stärkt die Psyche?
- Wie gehe ich mit schwierigen Situationen um?

- Wie entstehen psychische Störungen?
 - multifaktorielles Modell

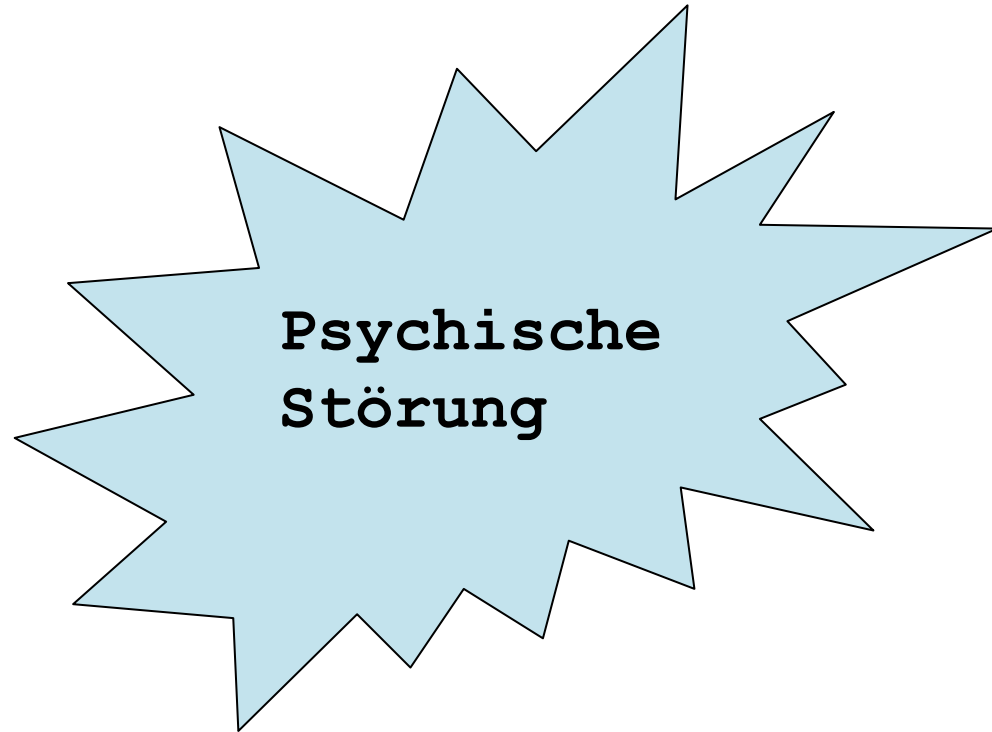
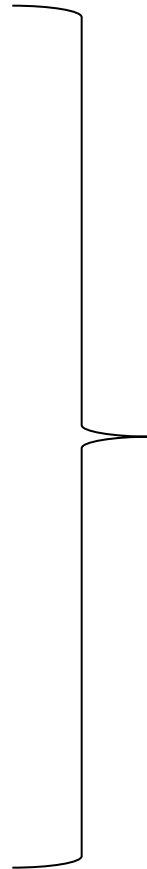
Biologische
Faktoren



Psychosoziale
Faktoren



Belastungs-
faktoren



**Psychische
Störung**

- Zusammenhang zwischen chronischen körperlichen Erkrankungen und psychischer Gesundheit
- es liegt eine erhöhte psychische Beeinträchtigung bei chronischen somatischen Erkrankungen vor
 - je jünger desto größer die Belastung
 - je mehr Krankheiten desto größer die Belastung

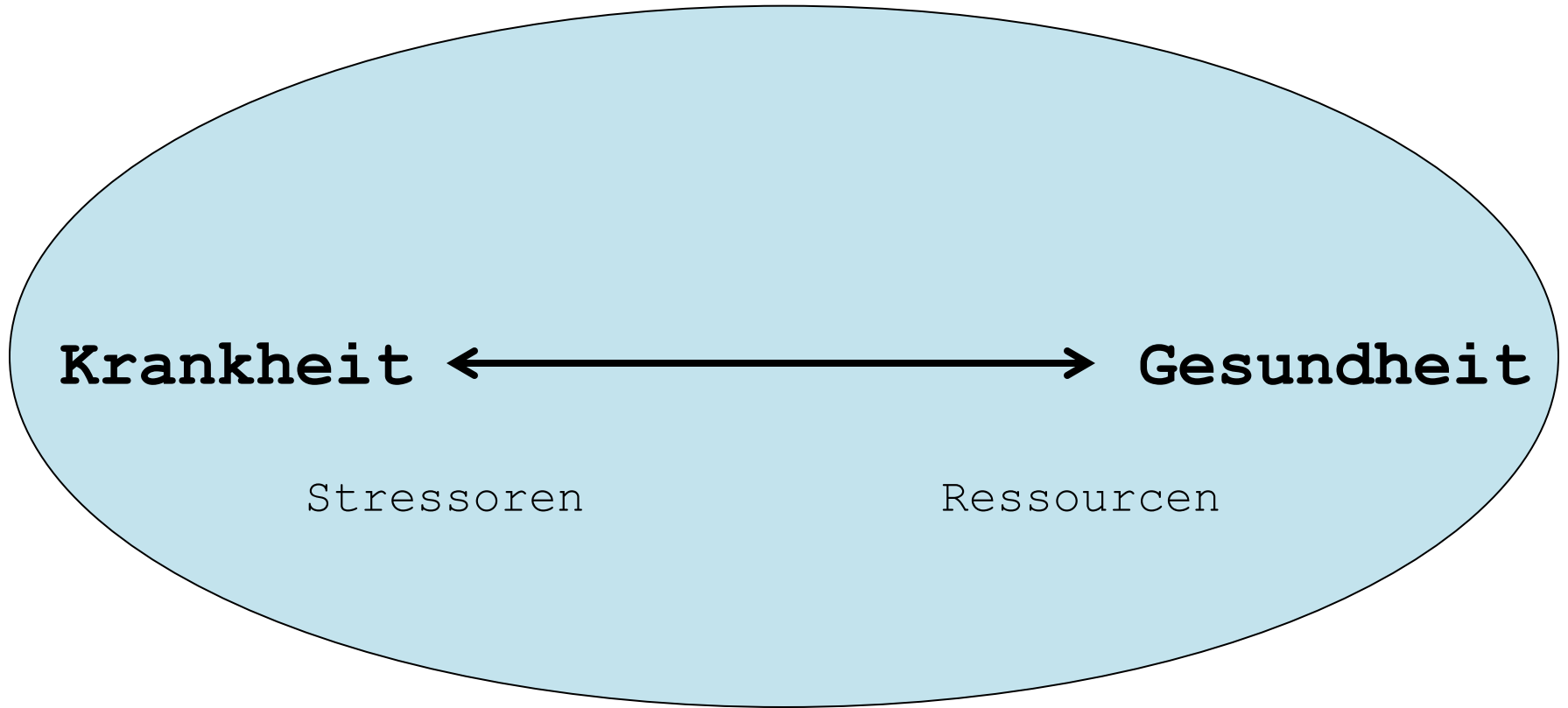
- Was schützt und stärkt die Psyche?
 - Salutogenese
 - Kohärenzgefühl
 - Resilienz
 - Radikale Akzeptanz

➤ Wissenschaft von der Gesundheit

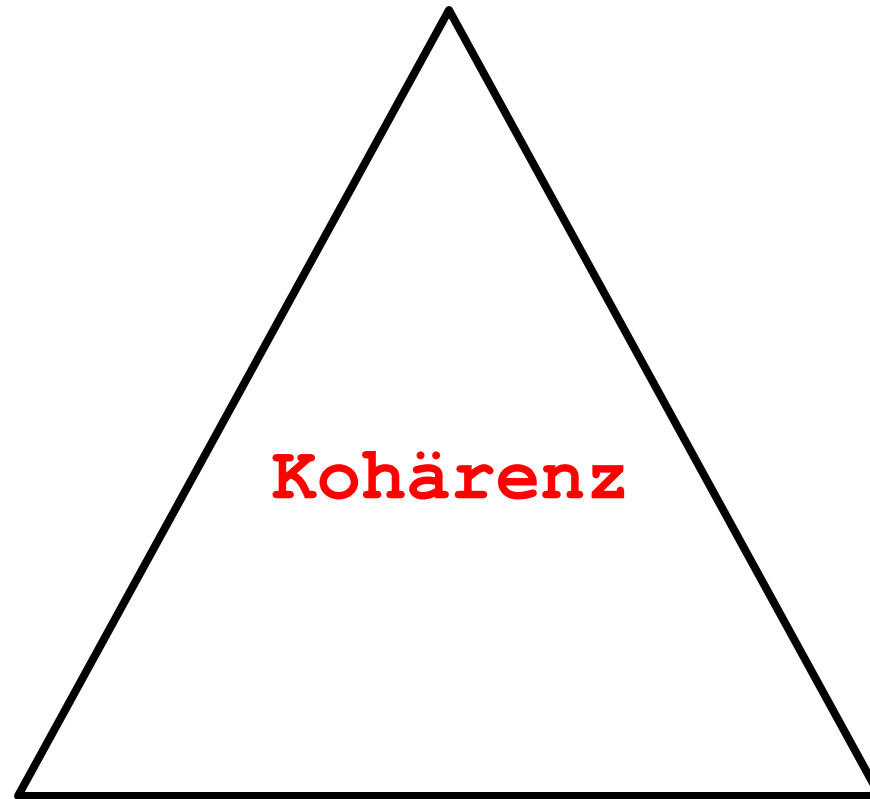
➤ Salutogenese

➤ nicht das Vermeiden von Krankheit,
sondern das Streben nach Gesundheit
steht im Vordergrund

➤ „Schatzsuche“ statt „Fehlerfahndung“



Verstehbarkeit



Kohärenz

Handhabbarkeit

Sinnhaftigkeit

➤ Wie entsteht Gesundheit?

➤ „Kohärenzgefühl“

- Die Fähigkeit, dass man die Zusammenhänge des Lebens versteht. Das Gefühl der **Verstehbarkeit**.
- Die Überzeugung, dass man das eigene Leben gestalten kann. Das Gefühl der **Handhabbarkeit**.
- Der Glaube, dass das Leben einen Sinn hat. Das Gefühl der **Sinnhaftigkeit**.

- psychische Widerstandskraft
- Resilienz
 - Aufrechterhaltung normaler Entwicklung trotz vorliegender Risiken und Beeinträchtigungen.
 - Wiederherstellen normaler Funktionsfähigkeit nach erlittenem Trauma.
 - „Gedeihen trotz widriger Umstände.“

- Widerstandskräfte stärken durch
 - Beziehung aufbauen und pflegen
 - Gleichaltrige, Sportverein, ...
 - Werte reflektieren
 - Was möchte ich mit meinem Leben anfangen?
Wofür soll mein Leben stehen?
- Erleben intensivieren
 - Achtsamkeit
- Spiritualität
 - egal, ob religiös oder nicht-religiös

➤ Radikale Akzeptanz

➤ entstammt aus einer Therapieform für
Borderline-Patienten

➤ „Die Situation ist so, wie sie ist, weil
sie nicht anders sein kann, sonst wäre
sie anders.“

➤ lösbare Probleme

➤ Situation verändern

➤ unlösbare Probleme

➤ emotionale Reaktion verändern

➤ Radikale Akzeptanz

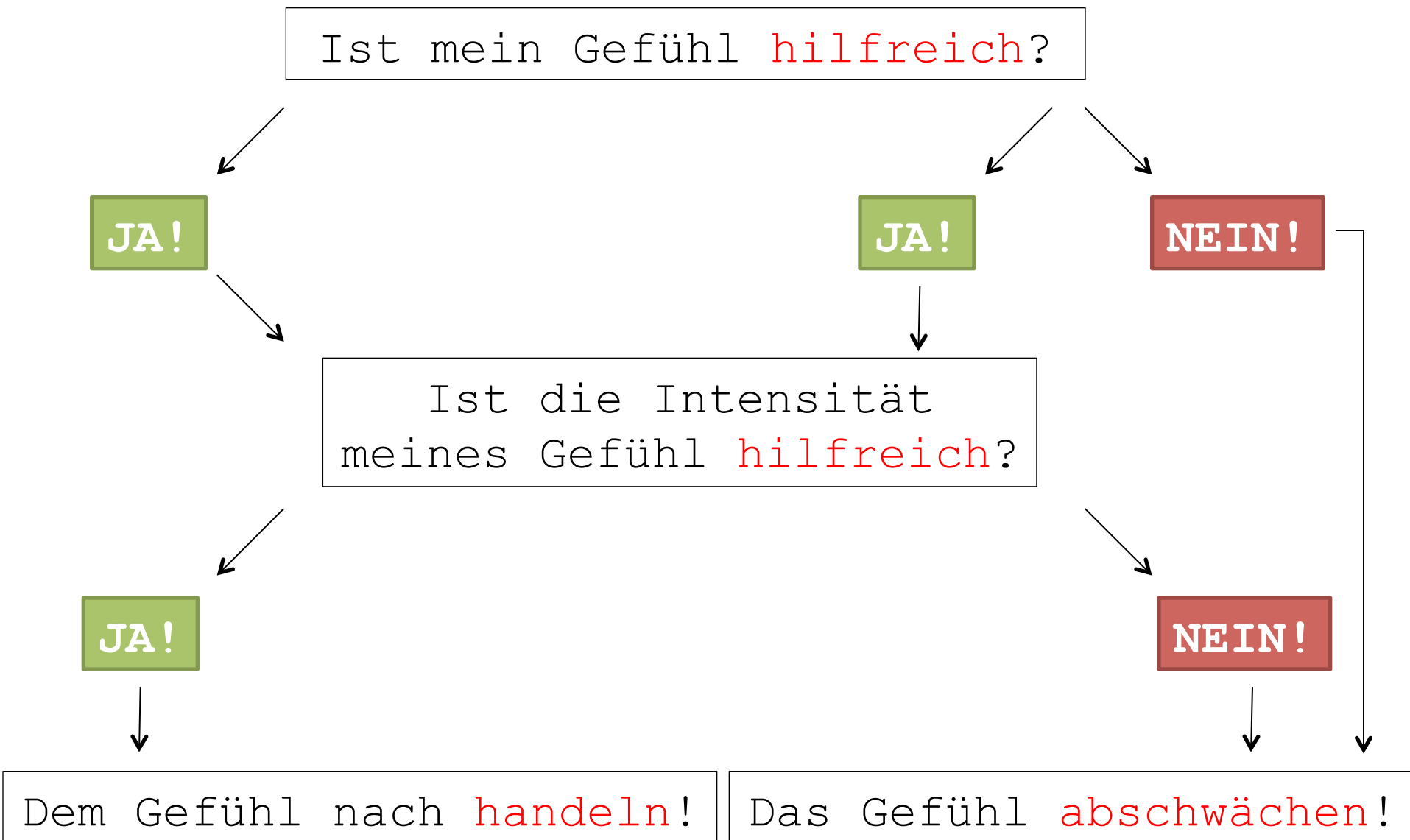
➤ weiter leiden

- Unterscheidung zwischen Schmerz und Leid
 - Schmerz ist Teil des Lebens und kann nicht vermieden werden.
 - Leid besteht aus Schmerz und dessen Nicht-Akzeptanz
- Mit Hilfe von Radikaler Akzeptanz können wir Leid in Schmerz umwandeln

- Radikale Akzeptanz
- Schritt 1: Annehmen, dass die Umstände bzw. meine Reaktionen auf die Umstände so sind, wie sie sind.
- Schritt 2: Aus dieser Akzeptanz entsteht die Möglichkeit zur Veränderung

- Umgang mit schwierigen Situationen
 - Ängsten (manchmal) entgegengesetzt handeln
 - offen sein. auf Leute zugehen.
Krankheit erklären.
- Akzeptieren lernen, dass Andere gucken.
- ABER:
 - Die Aufmerksamkeit der Anderen wird überschätzt.

- Umgang mit schwierigen Situationen
 - Umgang mit Wut/Trauer
 - AHA-Schema
 - A: Angemessen?
 - H: Handeln! oder
 - A: Abschwächen!



➤ Gefühle abschwächen

➤ entgegengesetzte(s)

Wahrnehmung

Denken

Körpersprache

Handeln

- Umgang mit schwierigen Situationen
 - Pubertierende Kinder
 - leider keine einfache oder eindeutige Antwort
 - eine kurze Anmerkung: „Reaktanz“
 - „Widerstand“, wenn jemand sich eingeschränkt fühlt
 - die eingeschränkte Option wird „attraktiver“

**You can't stop the waves,
but you can learn to surf.**

- Jon Kabat-Zinn