SHITSHOW - Agentur für psychische Gesundheit

ALITTLE HELP IN TROUBLED TIMES

Mental Health Support für Krisenzeiten

Handout



Agenda



Wann erleben wir Krisen? Und warum?

Was kann ich für mich tun?

Wie kann ich andere unterstützen?



Krise

Phase der subjektiven Überforderung



Krise

Traumatische Krise Veränderungs-Krise



Traumatische Krise









Verlust

Katastrophen

Krankheiten

Krieg



Veränderungskrise









Schuleintritt Pubertät/ Identität

Familiengründung

Älterwerden



Krisen

= Bedrohung und Einschränkung unserer Grundbedürfnisse



Grundbedürfnisse









Bindung

Kontrolle

Selbstwert

Lustgewinn



TOOL





















Konzentriere dich und deine Sinne nacheinander auf:

- 5 Dinge, die du siehst
- 4 Dinge, die du hörst
- 3 Dinge, die fühlst
- 2 Dinge, die du riechst
- Eine Sache, die du schmeckst



Anti-Grübel-Strategien









Ablenkung suchen

Medien begrenzen

Feste Grübelzeit Reden oder schreiben



Die Aktionen anderer

Die Vergangenheit

> Die Meinungen anderer

Was um mich herum passiert

Außerhalb meiner Kontrolle



In meiner Kontrolle

Meine Gedanken & Handlungen

Wohin ich Energie investiere

Wie ich mit mir selbst spreche

Die Ziele, dich ich mir setze

Wie ich meine Freizeit gestalte Wie ich mit Herausforderungen umgehe

Meine Grenzen

Das Ergebnis meiner Bemühungen

Die Zukunft

Wie andere sich um sich kümmern

Was andere über mich denken

Ajzen (2002)





Vergiss dich selbst nicht.
Nur, wer für sich
selbst sorgt, kann auch
anderen helfen.

TAKE AWATAKE AWATAKE

- Egal ob wir mit einer traumatischen Krise (z.B. Krieg) oder einer Veränderungskrise (z.B. Älterwerden) konfrontiert sind Phasen, in denen wir uns überfordert fühlen, gehören zum Leben dazu.
- Krisen werden als Herausforderung empfunden, weil sie unsere Grundbedürfnisse von Bindung, Kontrolle, Selbstwert und Lustgewinn bedrohen. Die Übungen im Workbook können dabei helfen, eure Grundbedürfnisse wieder zu stillen und Krisen vorzubeugen.
- Geteiltes Leid ist (manchmal) halbes Leid. Ihr könnt Kolleg*innen, Familienangehörige und Freund*innen unterstützen, die in einer Krise stecken. Z.B., indem ihr die Workshop-Übungen teilt und mit unserem Leitfaden "Unterstützung in Krisen" Raum für Gespräche bietet.



Wrap-Up





Plane jeden Tag etwas Schönes Mach, was jetzt möglich ist





Registriere, was du leistest & schaffst

Bleib in Kontakt zu anderen



Und wenn das alles nicht hilft?



TelefonSeelsorge:

0800.1110111 und 0800.1110222



www.psych-info.de



Psychiatrische Institutsambulanz



Wenn ihr mehr erfahren wollt



Quellen

- Grawe, K. (2007). Counseling and psychotherapy: investigating practice from scientific, historical, and cultural perspectives. *Neuropsychotherapy: How the Neurosciences Inform Effective Psychotherapy* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Wittchen, H. U., Hoyer, J., Fehm, L., Jacobi, F., & Junge-Hoffmeister, J. (2011). Klinisch-psychologische und psychotherapeutische Verfahren im Überblick.
 In Klinische Psychologie & Psychotherapie (pp. 449-475).
 Springer, Berlin, Heidelberg.

Tools

• <u>WOOP</u> Method (WOOP is a science-based mental strategy that people can use to find and fulfill their wishes, set preferences, and change their habits.)



Wenn ihr mehr erfahren wollt

Zusätzliche Quellen

- Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior 1. Journal of applied social psychology, 32(4), 665-683.
- Al-Refae, M., Al-Refae, A., Munroe, M., Sardella, N. A., & Ferrari, M. (2021). A self-compassion and mindfulness-based cognitive mobile intervention (Serene) for depression, anxiety, and stress: promoting adaptive emotional regulation and wisdom. *Frontiers in psychology, 12,* 648087.
- Dennis, A., Ogden, J., & Hepper, E. G. (2022). Evaluating the impact of a time orientation intervention on well-being during the COVID-19 lockdown: past, present or future? The Journal of Positive Psychology, 17(3), 419-42.
- Dolan, Y. (2018). What is solution-focused therapy.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior, 36*(S1), S72-S103.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2013). Development of self-esteem. In *Self-esteem* (pp. 60-79). Psychology Press.
- Vismara, L., Lucarelli, L., & Sechi, C. (2022). Attachment style and mental health during the later stages of COVID-19 pandemic: the mediation role of loneliness and COVID-19 anxiety. *BMC psychology*, 10(1), 1-10.
- Young, C. D. (2009). Therapeutic lifestyle change: A brief psychoeducational intervention for the prevention of depression (Doctoral dissertation, University of Kansas).

