



Prävention – Individuelle Kraftquellen im Alltag stärken

Herzlich Willkommen!

28. Juni 2022

Psychiatrisches Zentrum AR, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Gabriella Hagger, Vorstandsmitglied VASK Ostschweiz

Mario Sonderegger, Peer/Genesungsbegleiter, Dialog St. Gallen

Flavia Eigenmann, Psychologin KPP

Nadja Baumann, Ergotherapeutin KPP



Ablauf und Programm

- Vorstellung
- Fokus des Abends – wie können Sie als Angehörige Ihre Kraftquellen im Alltag stärken?
- Bedürfnisklärung
- Ressourcenschatzkiste – Ressourcensuche
- Erfahrungsaustausch
- Vulnerabilitäts-Stress-Modell
- Vorstellung verschiedener Modelle zur Stärkung der inneren Kraftquellen und der Resilienz
- Offene Themen
- Anlaufstellen / Bildungsangebote





Bedürfnisklärung

- Was sind Ihre Anliegen, Bedürfnisse, Wünsche, Erwartungen an den heutigen Abend?





Individuelle Kraftquellen im Alltag stärken

- Wichtigkeit die eigenen Ressourcen kennen
- Ressource: ein Weg – die Brücke (Wissen, Tätigkeiten, Erfahrungen, bewährte Lösungen, Werte, Eigenschaften, Freunde, Familie....)
vom IST-Zustand hinzu einem SOLL/WILL-Zustand
- Einladung einen Moment in sich zu gehen, danach Austausch zu Zweit «Minikonferenz»
 - * was habe ich «vor» gerne gemacht?
 - * wo, mit wem, bei was, wann habe ich viel gelacht?
 - * wo, mit wem, bei was, wann habe ich mich wohl gefühlt?
 - * wo, mit wem, bei was habe ich gerne Zeit verbracht?
 - * wo, mit wem, bei was konnte meine Energien aufladen?
 - * ...

→ Erfahrungsaustausch

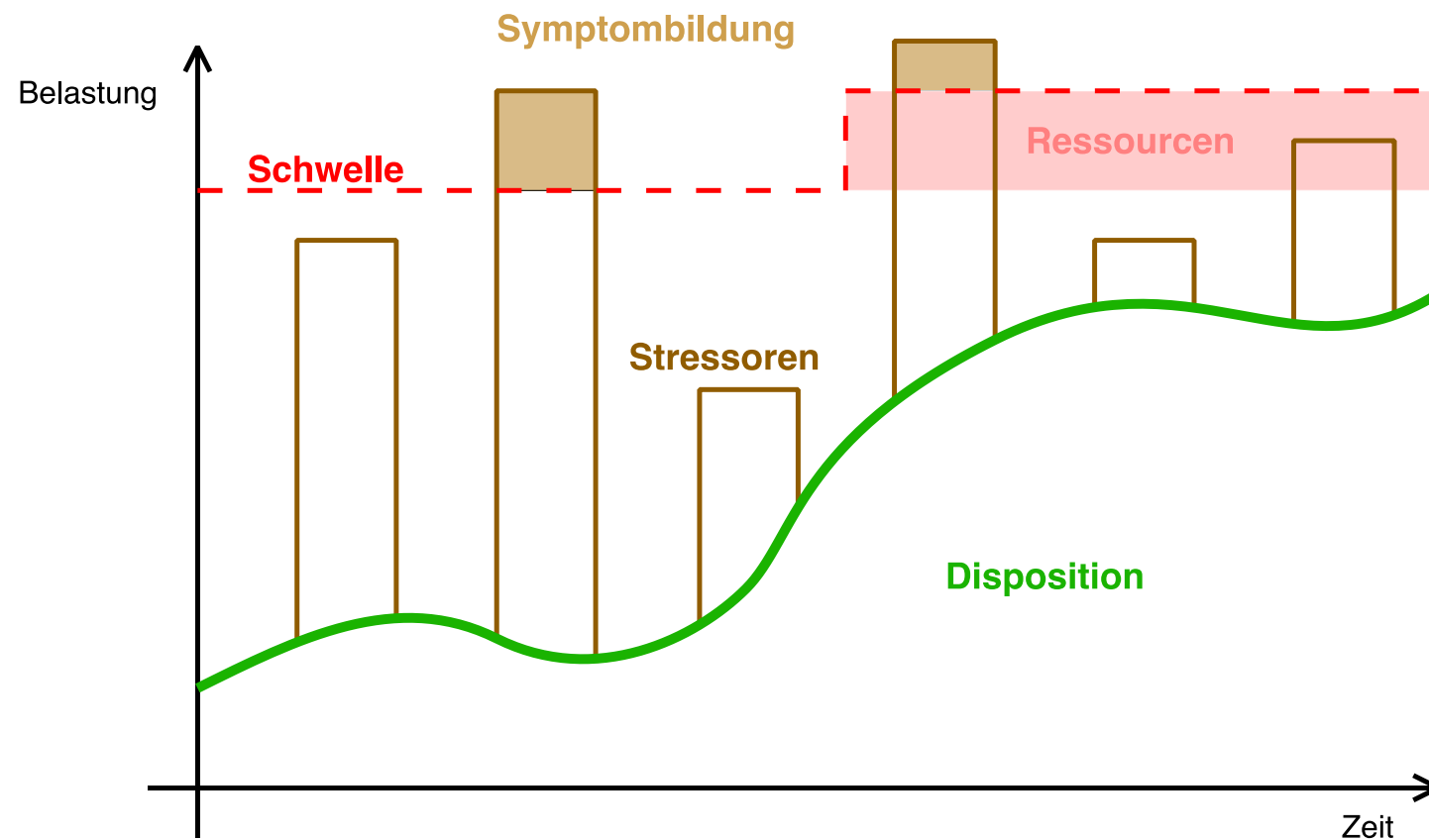


Vulnerabilitäts-Stress-Modell (Fassmodell)





Vulnerabilitäts-Stress-Modell





Modelle zur Stärkung der inneren Kraftquellen

Resilienz = in der Psychologie versteht man unter Resilienz die «seelische Widerstandskraft». Der Begriff bezeichnet die Fähigkeit, dass Menschen ihre psychische Gesundheit trotz widriger Lebensumstände aufrechterhalten oder sie nach einer Krise zurückgewinnen.

1. Die sieben Schlüssel der Resilienz (Prof. Dr. Jutta Heller)

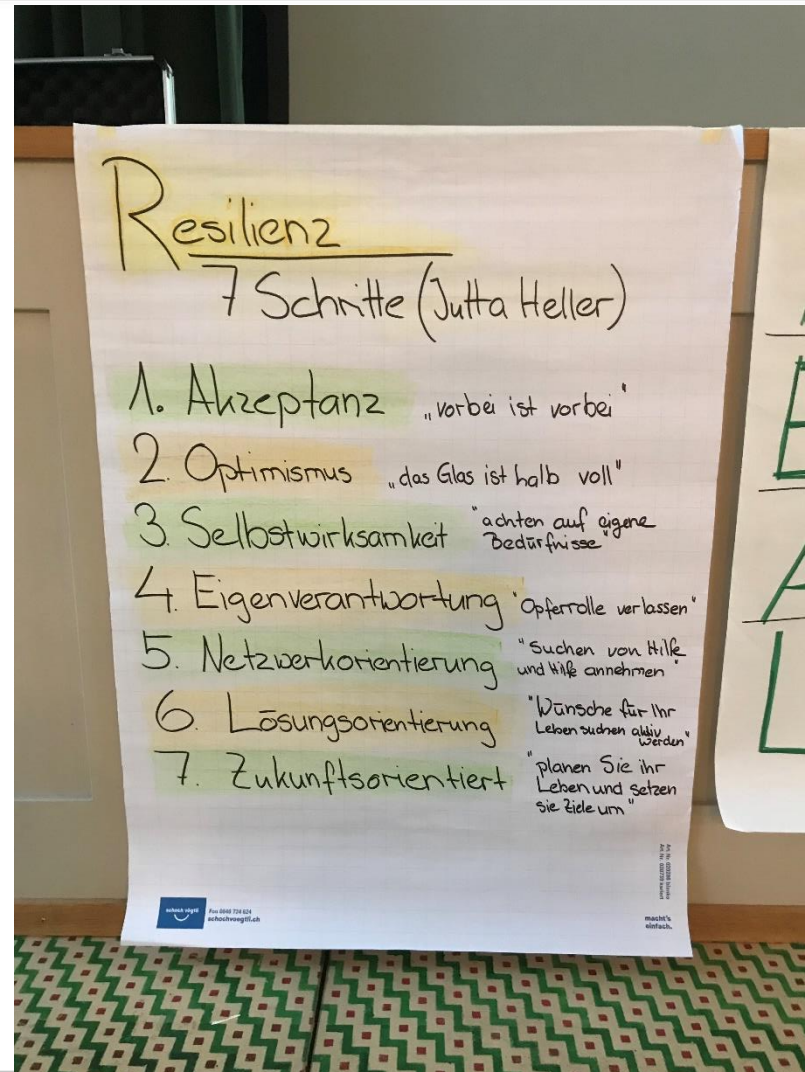
<https://www.youtube.com/watch?v=kek7DTTf6ds>

- * Akzeptanz: Annehmen, was ist
- * Optimismus: darauf vertrauen, dass es besser wird
- * Selbstwirksamkeit: von seinen Kompetenzen überzeugt sein und Einfluss nehmen



Modelle zur Stärkung der inneren Kraftquellen

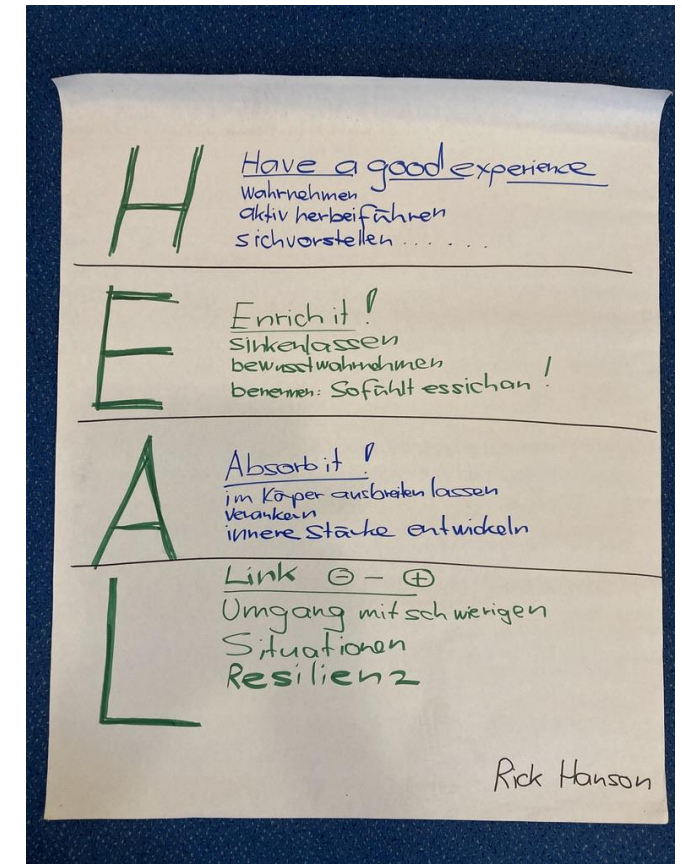
- * Eigenverantwortung: für die eigene Entscheidungen Verantwortung übernehmen anstatt einen Schuldigen zu suchen.
 - * Netzwerkorientierung: Kontakte pflegen und sich bei Herausforderungen Unterstützung holen
 - * Lösungsorientierung: die Dinge aktiv angehen und sich auf gut Funktionierendes konzentrieren
 - * Zukunftsplanung: die Zukunft planen auf Ziele hinarbeiten
- Ausrichtung auf der kognitiven Ebene: erfordert viel Selbstreflexion
- Schlüsselemente – unterteilt in Haltungen (3) und Fähigkeiten (4)



Modelle zur Stärkung der inneren Kraftquellen

2. HEAL Modell

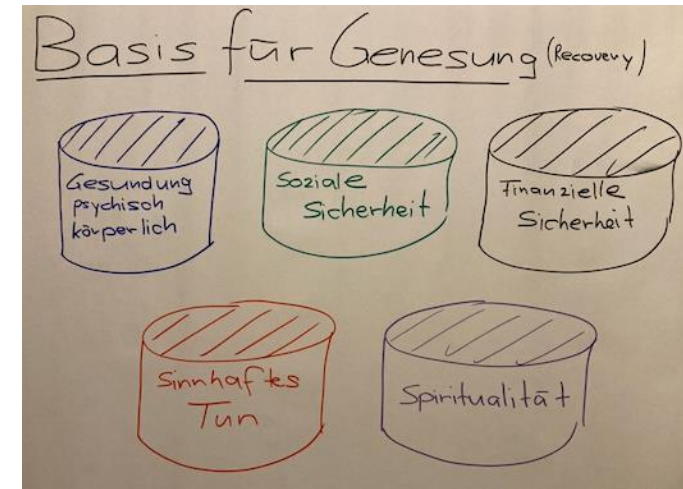
- Ressourcenorientiertes Modell
- Körper- und emotionsbezogen
- Erlebnisbasiert



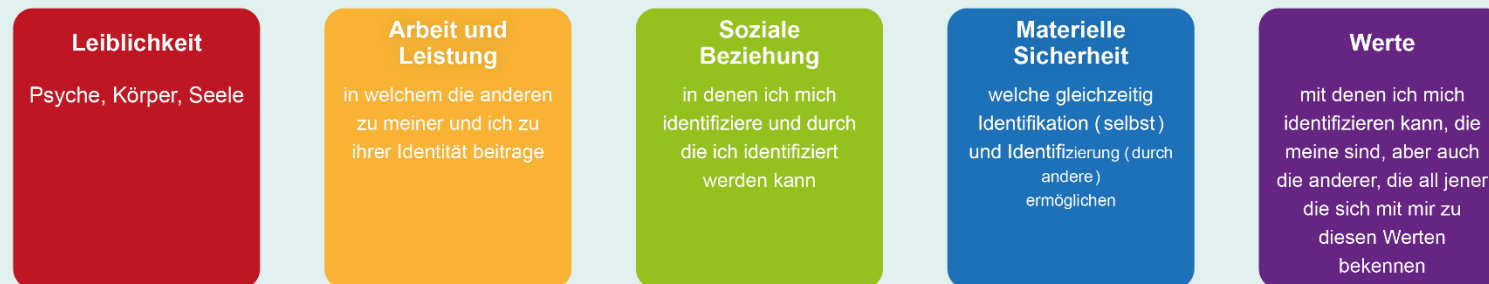
Modelle zur Stärkung der inneren Kraftquellen

3. 5 Säulen

- Unterstützung in diesen Aspekten suchen
- Erleben erlauben, sich öffnen,



5 Säulen der Identität nach H. Petzold





Modelle zur Stärkung der inneren Kraftquellen

4. 10 + 1 Impulse für Psychische Gesundheit

→ Handlungsaufforderungen

→ <https://ofpg.ch/themen/psychische-gesundheit-staerken>



Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT



EIN KLICK DER SICH LOHNT!

www.ofpg.ch



MIT FREUNDEN
IN KONTAKT
BLEIBEN.



UM HILFE
FRAGEN.



SICH
ENTSPANNEN.



SICH NICHT
AUFGEBEN.



SICH
BETEILIGEN.



AKTIV
BLEIBEN.



SICH SELBST
ANNEHMEN.



DARÜBER
REDEN.



NEUES
LERNEN.



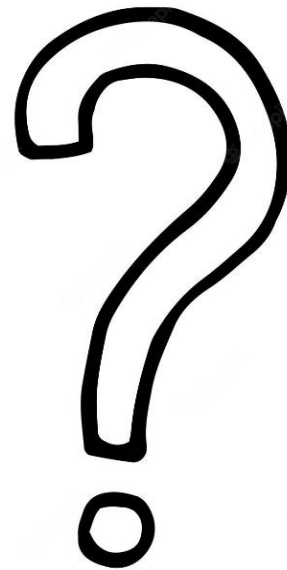
KREATIVES
TUN.



BEWUSST
ESSEN.



Offene Themen



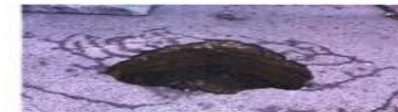


Anlaufstellen / Bildungsangebote

- VASK Ostschweiz, <https://www.vaskostschweiz.ch/>
- Die Dargebotene Hand, <https://www.143.ch/>
- Pro Mente Sana, <https://promentesana.ch/>
- Angehörigenberatung Herisau, <https://www.spitalverbund.ch/pza/angehoerige/>
- Angehörigenberatung St. Gallen:
<https://www.psgn.ch/therapien/angehoerigenberatung.html?L=0>
- Selbsthilfe Schweiz (Verzeichnis der Angehörigengruppen in der Schweiz):
<https://www.selbsthilfeschweiz.ch>
- Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit <https://ofpg.ch>
- Recovery College Ostschweiz <https://recoverycollege-ostschweiz.ch>



Das Loch in der Strasse



I

Ich gehe eine Strasse entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein.
Ich bin verloren.
Ich bin ohne Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

II

Ich gehe dieselbe Strasse entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue so als sähe ich es nicht.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer noch dauert es sehr lange herauszukommen.

III

Ich gehe dieselbe Strasse entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe es.
Ich falle schon wieder hinein... aus Gewohnheit.
Meine Augen sind offen. Ich weiss, wo ich bin.
Es ist meine Schuld.
Ich komme sofort wieder heraus.

IV

Ich gehe dieselbe Strasse entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe darum herum.

V

Ich gehe eine andere Strasse entlang.

Aus: Sogyal Rinpoche, Das tibetische Buch vom Leben und Sterben.



« Schürfe nach deinen Kraftquellen und du wirst sehen, wie stark sie noch sprudeln.»

- deutscher Mediziner *1945 –



**HERZLICHEN DANK für Ihr Kommen
& Ihre Aufmerksamkeit!**