

Rehabilitandenseminar

Phasen der stationären Psychotherapie

Gliederung

- Kann die Seele heilen
- Stabilisierung
- Ressourcenorganisation
- Exposition
- Neuorientierung

Kann die Seele heilen

- Ja
- In kleinen Schritten
- Ein Schritt nach dem anderen
- In gutem Kontakt zur Gesundheit

Kann die Seele heilen

- Heilsames und Gesundes kommt (vor allem) von innen
- Krankmachendes ist feindlich - bis zur Integration
- Vor dem Verändern kommt das Annehmen
- Das Eigene finden
- Das „Ich“ wird am „Du“ (Martin Buber)

Kann die Seele heilen

- Emotionen organisieren unsere Seele
- am Boden aller psychischen Störungen finden sich negative Emotionen
- sie entstehen und verändern sich - im hier und jetzt, nicht im dort und damals

Kann die Seele heilen

- Belastungen in und während Schwangerschaft, Geburt, Kindheit und Jugend sind für körperliche und seelische Gesundheit prägend
- Lebenslänglich sind neuronale Netze plastisch, d.h. veränderbar

Kann die Seele heilen

- Strukturbildende Prozesse
- Transformationsprozesse
- Mentalisierungsmuster:
Prozesse innerer Kommunikation
zwischen Körperlichkeit, Emotion und
Bewusstsein
- Dialogmuster:
gelingende oder scheiternde
Koordinationsvorgänge in Bezug auf
Wechselseitigkeit, Rhythmus, Tempo

Kann die Seele heilen

- Regulation der **Emotionsstärke**:
window of tolerance
- Regulation der **Emotionsqualität**:
bipolare Muster - pendeln zwischen
negativem und positivem emotionalen
Material
- Heilungsschema vs. Belastungsschema

Stabilisierung

- Entstehung von dysfunktionalen Mustern: kompensatorische (dysfunktionale) Schemata auf toxischen Stress, traumatische Erfahrungen, schwere (innere und äußere) Konflikte
- Ausbreitung von dysfunktionalen Mustern: Die gesunden Seiten der Persönlichkeit werden zunehmend eingeengt - sie breiten sich von alleine aus, wenn sie nicht aktiv gestoppt werden.

Stabilisierung

Hauptmethode: aktive
Selbststabilisierung

Erster Schritt:
Dysfunktionale Muster erkennen und
beenden; Alltagsbelastungen
regulieren lernen

Stabilisierung

Zweiter Schritt:

Eine Entscheidung treffen: ich werde meine Energie konzentrieren und meine destruktiven Muster unter Kontrolle bringen.

Impulskontrolle verbessern,
Frustrationstoleranz ausweiten
Belohnungsaufschub üben
Genussfähigkeit entwickeln

Stabilisierung

- Rezept: Im Kleinen, Im Heute, Jetzt

Stabilisierung

Kontrollierten Umgang mit
Belastungsmaterial finden

Toleranzfenster verbreitern,
Emotionsstärke regulieren

Ressourcenorganisation

- Wie hilft Psychotherapie?

50% Problem 50% Ressource in jeder Einzel- und Gruppentherapiestunde

- Was sind Ressourcen?

Was kann ich, was mag ich, was hilft mir, was tut mir gut...

Gesunde Lebensgefühle: Naturerfahrung, körperliche Aktivität, Spielen, Geselligkeit, Musik, Tiere, Lachen, Religiosität, Arbeit, helfen...

Ressourcenorganisation

- Arbeit mit inneren Helfern,
Bildung eines inneren Helferteams
- Spontanressourcen: sind während
der Exposition erfahrbar (was hat
mir aus Schwierigkeiten geholfen?)

Ressourcenorganisation

- der innere sichere Ort
- Stabilisierungsübungen:

mental: Reorientierung,
Aufmerksamkeitslenkung

emotional: Übererregung
begrenzen, Untererregung
erkennen und unterbrechen

körperlich: Aromatherapie,
körperliche Aktivität,
Achtsamkeitspraxis

Exposition

- Was ist Exposition?
- Veränderungsprozesse: Strukturbildung;
Transformation
- Deutung, Konfrontation, Durcharbeiten,
Reprozessieren

Exposition

- aktiv auf Belastungsmaterial zugehen - und sich wieder entfernen können
- Ressourcen- und Belastungsdiagramm
- Belastungslandkarte

Exposition

- Das heute zur Heilung geeignete Problem aussuchen
- Mit kleinen Monstern beginnen!
- Bildschirmtechnik, EMDR, Narrativ entwickeln

Exposition

- Problembewältigung,
Problemlösung
- kleine Schritte - **Strukturbildung**,
langsam, eher sicher
- Konfrontation, Deutung
- **Transformationsprozesse**,
rasche, tiefgreifende
Veränderungen möglich - eher
riskant

Exposition

- Ressourcenorganisation und Exposition sind in der Gruppe(ntherapie) besonders wirksam, aber auch riskanter
- geführt im Toleranzfenster der Betreffenden, der Gruppe und der Leiterin nur dorthin gehen, wo alle auch wieder den Rückweg finden

Neuorientierung

- Wagen, was Sinn macht
- Neue Wege im privaten und beruflichen Umfeld erproben
- Veränderungswirksame Psychotherapie ist ein innerer Prozess: äußere Veränderungen sind tragfähiger, wenn sie inneren folgen
- Weisheit bedeutet etwas annehmen, was nicht zu ändern ist

Neuorientierung

- Entscheidungen treffen
- Ein Gefühl für die eigene Entwicklungslinie finden
- Negativmuster in die Vergangenheit schicken

Neuorientierung

- Nachsorge: PSYRENA,
www.nachsorge.de
- ambulante Einzel- und
Gruppentherapie,
- ggf. Selbsthilfegruppe
(Goldstandart bei
Suchtkrankheiten)
- Wiedereingliederung,
Leistungen zur Teilhabe,
betriebliche Umsetzung

Neuorientierung

- und immer:
Ressourcenpflege
- Was will ich?
- langsame Steigerung der körperlichen, emotionalen und kognitiven Belastbarkeit: alle drei Systeme sind lebenslänglich plastisch, also auch modifizierbar, „trainierbar“

**Haben Sie noch
Fragen?**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!