



# **Ressourcenstärkung bei chronischen Krankheiten**

Referat von lic. phil. Corin Strimer

Mitgliederversammlung Alpha-1 Verein Schweiz  
vom 02.11.2019 im Kantonsspital Zug, Baar

# Inhalt

Was hält uns psychisch gesund? (Konsistenztheorie nach Klaus Grawe)

- 4 psychische Grundbedürfnisse
  - kleine Übung
  - Arbeitsblatt zur Selbstbeobachtung
- Individuelle Ziele und Strategien zur Umsetzung
- Ressourcen

Wenn es nicht (mehr) passt... Krankheit als Entwicklungsaufgabe

- Veränderung ist die Normalität
- Veränderungsprozess aus psychologischer Sicht
- Ansatzpunkte für Veränderung - Ressourcenstärkung

Wo kann Psychotherapie helfen?

- Ressourcenarbeit
- Veränderungs- und Anpassungsprozess
  - Akzeptanz & Loslassen mit Beispiel zu Achtsamkeit
  - Innere Veränderungen / Haltungswechsel
  - Äussere Veränderungen / Neuorientierung
  - Veränderungsprozess an einem Beispiel

Fragen & Diskussion



# Was hält uns psychisch gesund?

(Konsistenztheorie nach Klaus Grawe)

Wir Menschen müssen bestimmte Bedürfnisse befriedigen, um zu überleben und uns wohl zu fühlen. Einige dieser Bedürfnisse sind körperliche Bedürfnisse wie Ernährung oder Schlaf.

Wir haben aber auch **psychische Grundbedürfnisse**, die wir befriedigen müssen, um ein zufriedenes und psychisch gesundes Leben zu führen.

Die Übereinstimmung zwischen unseren inneren Bedürfnissen und dem Erleben in der Realität wird als *Konsistenz* bezeichnet. Je höher die Konsistenz, desto gesünder ist die Psyche, desto wohler fühlen wir uns.





# 4 Psychische Grundbedürfnisse

**Bindung/Geselligkeit:** Bedürfnis nach nahen Bindungen

„Ich fühle mich geborgen, dazugehörig und geliebt.“

**Orientierung/Kontrolle:** Bedürfnis, sich orientieren zu können und Einflussmöglichkeiten zu haben

„Ich fühle mich sicher und stark. Ich finde mich zurecht. Ich kann etwas bestimmen/bewirken.“

**Selbstwert:** Bedürfnis, ein gutes Selbstwertgefühl zu haben

„Ich fühle mich stolz, wertvoll, kompetent und bin zufrieden mit mir selbst.“

**Genuss/Lust:** Bedürfnis, Freude zu erleben und zu geniessen

„Ich fühle ich glücklich. Ich genieesse etwas und habe Freude/Lust daran.“



# Übung

Welches Bedürfnis konnten Sie heute schon „füttern“?

Sie brauchen nicht weit zu suchen. Es geht um die kleinen Dinge im Alltag wie z.B. das freundliche Lächeln der Verkäuferin (Bindung), eine schöne Blume am Strassenrand (Genuss), Die ÖV-Verbindung zur Veranstaltung raussuchen (Orientierung), ein Kompliment für die neue Frisur (Selbstwert) usw.

Bitte tauschen Sie sich kurz in 2er-Gruppen aus. Wir sammeln anschliessend einige Beispiele.



# Arbeitsblatt – Selbstbeobachtung

## psychische Grundbedürfnissen

| Datum                | Bindung / Geselligkeit               | Orientierung / Kontrolle                               | Selbstwert / (Selbst-) Lob                          | Genuss / Lust                                | Bemerkung |
|----------------------|--------------------------------------|--|---|--|-----------|
| "Ich fühle mich ..." | ... geborgen, dazugehörig, geliebt." | ... stark/mächtig. Ich kann etwas bestimmen/bewirken." | ... stolz, wertvoll, bin zufrieden mit mir selbst." | ... glücklich. Geniesse etwas, habe Freude." |           |
|                      |                                      |  |   |  |           |
|                      |                                      |  |   |  |           |
|                      |                                      |  |   |  |           |
|                      |                                      |  |   |  |           |
|                      |                                      |  |   |  |           |
|                      |                                      |  |   |  |           |
|                      |                                      |  |   |  |           |
|                      |                                      |  |   |  |           |
|                      |                                      |  |   |  |           |





# Individuelle Ziele & Strategien zur Umsetzung

Der Mensch strebt nach Befriedigung und Schutz seiner Grundbedürfnisse

Unter dem **Einfluss der konkreten Lebensbedingungen** entwickeln wir individuelle Ziele und Strategien zu ihrer Realisierung

→ Ausbildung **individueller Verhaltens- und Erlebensmuster** zur Befriedigung und zum Schutz unserer Ziele und Bedürfnisse

Je nach aktueller Lebenssituation sind diese Muster mehr oder weniger hilfreich (Ressource oder Problem)

Je besser die Passung zwischen unseren Zielen und dem Erleben in der Realität, desto gesünder ist unsere Psyche!



# Ressourcen

Die Psychologie versteht unter Ressourcen alles, was einer Person zur Befriedigung ihrer individuellen Ziele und Bedürfnisse hilft.

- *Innere Ressourcen* sind individuelle Fähigkeiten, Talente, Kompetenzen, Glauben, Lebensmottos, Charaktereigenschaften und Erfahrungen  
Bsp.: Erinnerung an frühere Krisenbewältigung; Fremdsprachen, um sich in einem neuen Land verständigen zu können; Hilfsbereitschaft, um mit Menschen in Kontakt zu kommen; grünen Daumen usw.
  - *Äussere Ressourcen* sind z.B. gegenwärtige Lebensbedingungen, finanzielle und materielle (Hilfs-)Mittel, andere Personen und hilfreiche Beziehungen  
Bsp.: Ich habe genug Geld für eine Reinigungskraft, damit ich meine Energie für anderes verwenden kann; Krücken bei Beinbruch, um trotzdem gehen zu können
- Wenn wir unsere Ziele mit den vorhandenen Strategien und Ressourcen nicht mehr gut umsetzen können, ist es Zeit für Veränderung!





# Was hält uns psychisch gesund?

## Zusammenfassung

Psychische  
Grundbedürfnisse

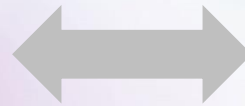
Meine individuellen  
Ziele

Meine individuellen  
Strategien &  
Ressourcen zur  
Umsetzung

Objektive Realität

Meine subjektive  
Bewertung

Mein Erleben der  
Realität



Veränderung  
nötig!



# Wenn es nicht (mehr) passt...

## Krankheit als Entwicklungsaufgabe

Die Diagnose einer chronischen Krankheit ist ein schwerer Schicksalsschlag, der uns meist auf allen Ebenen unserer psychischen Grundbedürfnisse betrifft.

Was braucht es, um dennoch psychisch gesund zu bleiben?

**Akzeptanz**

**Loslassen**

**Neuorientierung**



# Veränderung ist die Normalität

Der Mensch verändert sich sein ganzes Leben lang. Es liegt in unserer Natur, uns immer wieder neuen Bedingungen anzupassen. Wir können das!!!

Bsp.: Schuleintritt; Auszug; Umzug; neue Stelle; neue Beziehung; Geburt eines Kindes usw.

Aber ungünstige Grundannahmen können den gesunden Veränderungs- und Anpassungsprozess blockieren!

Bsp.: «Das ist nicht fair. Ich habe das Recht darauf, gesund zu sein!»

→ Hier kann eine psychologisch-psychotherapeutische Beratung helfen

**«Wenn die Winde der Veränderung wehen, bauen einige Menschen Mauern, andere Windmühlen.»** (chinesische Weisheit)





# Veränderungsprozess aus psychologischer Sicht

1. Akzeptieren, was im Moment ist, auch wenn ich es nicht gut finde
2. Beurteilen, ob ich etwas im Aussen verändern kann
  - Falls ich Handlungsspielraum habe, *verändere ich die Situation* (äussere Veränderung)
  - Falls ich nichts verändern kann oder mir der Aufwand dafür zu gross ist, *ändere ich meine innere Haltung* gegenüber der Situation (innere Veränderung) und suche nach *neuen Möglichkeiten* (Neuorientierung)
3. Ergebniskontrolle: Passt die neue Situation zu meinen Bedürfnissen oder fühlt sie sich wenigstens «okay» an?
  - Falls nein, zurück zu Punkt 1 und neue Veränderungsmöglichkeiten suchen.



# Ansatzpunkte für Veränderung - Ressourcenstärkung

Psychische Grundbedürfnisse

Meine individuellen Ziele

Meine individuellen Strategien & Ressourcen zur Umsetzung

Äussere Veränderung

Objektive Realität

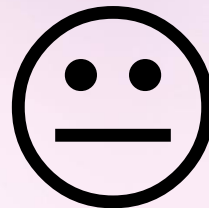
Meine subjektive Bewertung

Mein Erleben der Realität

Innere Veränderung



Veränderung nötig!



# Wo kann Psychotherapie helfen?

## Ressourcenarbeit

Die Ressourcenarbeit beinhaltet die Stärkung von bestehenden Ressourcen, die Aktivierung von nachliegenden Ressourcen sowie den Aufbau neuer Ressourcen zur Befriedigung der Bedürfnisse.

### Ressourcenstärkung:

Bsp.: Frau S. ist gerne in der Natur (vorhandene Ressource für das Genussbedürfnis)  
→ tägliche Spaziergänge in den Alltag einplanen

### Ressourcenaktivierung:

Bsp.: Herr K. fühlt sich oft einsam (Mangel an Ressourcen für das Bindungsbedürfnis)  
→ Kontaktaufnahme zu Freunden von früher

### Ressourcenaufbau:

Bsp.: Frau M. getraut sich nicht «Nein» zu sagen und ist darum ständig überlastet (Fehlen von Ressourcen zur Selbstwerterhaltung)  
→ Erlernen und Training sozialer Kompetenzen





# Wo kann Psychotherapie helfen?

## Veränderungs- und Anpassungsprozesse

Die psychologisch-psychotherapeutische Fachperson bietet eine unbefangene, neutrale und kompetente Unterstützung bei blockierten Veränderungs- und Anpassungsprozessen:

- **Akzeptanz/Loslassen**
- **Innere Veränderungen/Haltungswechsel**
- **Äussere Veränderungen/Neuorientierung**

Die Auswahl der einzelnen psychologischen Techniken erfolgt individuell mit der Klientin/dem Klienten zusammen basierend auf ihren/seinen Ressourcen



# Akzeptanz & Loslassen

- Unterstützung beim Akzeptieren des Unveränderlichen
- Loslassen von unrealistischen Wünschen

Mögliche therapeutische Techniken:

- *Achtsamkeitstraining*
- Ritualarbeit
- Trauerprozess
- Kognitive Umstrukturierung
- u.v.m.



# Achtsamkeitstraining

Grundhaltung der Achtsamkeit:

1. Annehmen, was da ist
2. Offen sein
3. Nicht urteilen
4. Nichts beabsichtigen
5. Vertrauen in die eigene Weisheit
6. Geduld üben
7. Loslassen von Erwartungen

→ Kleine Achtsamkeitsübung





# Innere Veränderungen / Haltungswechsel

- Klärung persönlicher Grundüberzeugungen hinsichtlich ihrer Nützlichkeit
- Erarbeitung neuer, aktuell hilfreicher Sichtweisen

Mögliche therapeutische Techniken:

- Exploration negativer, automatischer Gedanken
- Kognitive Umstrukturierung
- ABC-Analyse
- Emotionsorientierte Übungen z.B. innerer Dialog
- Arbeit mit und am inneren Team
- u.v.m.



# Äussere Veränderungen / Neuorientierung

- Finden von alternativen Lebensgelegenheiten zur Befriedigung der individuellen Ziele und Bedürfnisse
- Ressourcenaktivierung & Ressourcenaufbau
- Unterstützung bei der konkreten Umsetzung im persönlichen Alltag

Mögliche therapeutische Techniken:

- Individuelle Zielanalyse mit FAMOS
- Individuelle Umsetzungsanalyse mit INK
- Individuelle Ressourcenanalyse
- Training neuer Kompetenzen, Rollenspiele
- u.v.m.



# Veränderungsprozess an einem Beispiel

Herr M. geht gerne Klettern. Mit diesem Verhalten befriedigt er u.a. sein Bedürfnis nach Abwechslung und Spannung. (Bedürfnis & Erleben in der Realität passen).

Nun hat er einen Unfall, bei dem er sein Knie schwer verletzt, so dass er nie wieder klettern kann. (Bedürfnis bleibt unbefriedigt → Veränderung nötig!)

Herr M. grübelt ständig darüber nach, wie unfair er dies findet. Seine Wut auf die Welt und sein Schicksal blockieren jegliche Ressourcen zur Neuorientierung.

→ Gefahr einer Depression!





# ... Fortsetzung

## Innere Veränderung:

In der Psychotherapie entdeckt und hinterfragt er seine automatischen negativen Gedanken hinsichtlich ihrer Richtigkeit und Nützlichkeit zur Befriedigung seiner Bedürfnisse und verändert diese hin zu Akzeptanz und Neuorientierung.

*„Das ist nicht fair! Ich will mein altes Knie zurück! So werde ich nie mehr glücklich!“*



*„Es ist traurig, dass ich einen Unfall hatte, aber zum Glück habe ich überlebt und habe die Möglichkeit, mein Leben auch auf andere Weise abwechslungsreich zu gestalten. Ich will die Möglichkeiten, die ich habe, nutzen und werde wieder glücklich sein können.“*

## Äussere Veränderung/Neuorientierung:

Herr M. akzeptiert die neue Situation, lässt den Wunsch zu Klettern los und sucht nach neuen Möglichkeiten, um sein Bedürfnis nach Abwechslung und Spannung zu befriedigen. Er beginnt z.B. Fallschirmspringen zu lernen. (Neue Ressource; Bedürfnis und Erleben in der Realität passen wieder zusammen)



**«Gib mir die Gelassenheit, zu akzeptieren,  
was unveränderbar ist.**

**Gib mir den Mut, zu verändern,  
was veränderbar ist.**

**Und gib mir die Weisheit,  
das eine vom anderen zu unterscheiden.»**

(Zitat nach Reinhold Niebuhr)



**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

Haben Sie Fragen?

