

Max-Planck-Institut
für Psychiatrie



Max-Planck-Gesundheitsforum

- ONLINE -

„Krisen bewältigen – Strategien und Tipps für belastende Situationen“

- Dr. Samy Egli -



Vortrag: 18.30 – 19.15 Uhr

*

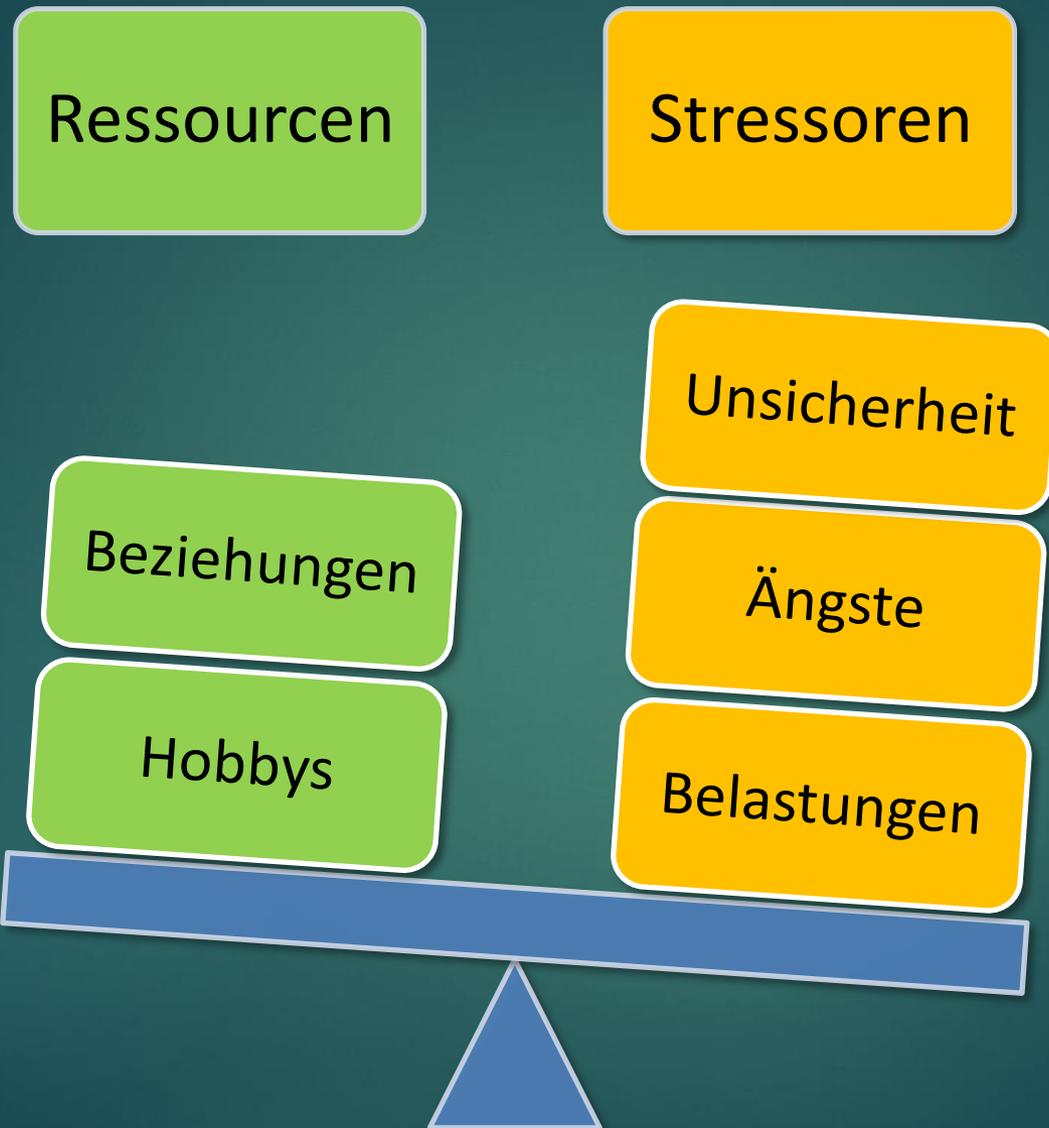
Zeit für Ihre Fragen: ca. 19.15 – 19.30 Uhr

(Tippen Sie Ihre Fragen in das Chatfenster ein, sie werden für alle vorgelesen)

*

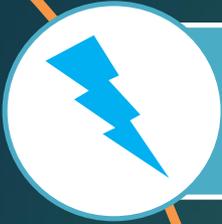
Ende: ca. 19.30 Uhr

Bitte schalten Sie Ihre Kamera und Ihr Mikrophon während des Vortrags aus





Person



Verhalten



Gedanken



Gefühle



Körper



Verhalten

Was stresst?

- Keine Bewegung
- Keine positiven Aktivitäten
- Keine Tagesstruktur

Was hilft?

- Sich bewusst positive Aktivitäten einplanen (Stundenplan)
- Sich jeden Tag bewegen (30 Min.)
- In Kontakt bleiben



Gedanken

Was stresst?

- Negative Gedanken herrschen vor
- Nicht abschalten können

Was hilft?

- Aufmerksamkeit umlenken
- Sorgenstuhl
- Achtsamkeitsübungen



Gefühle

Was stresst?

- Belastende Gefühle wie Ängste, Befürchtungen, Frustration, Ohnmacht, Hilflosigkeit
- Konflikte in Beziehungen

Was hilft?

- Gefühle erkennen
- Gefühle in Zusammenhang bringen
- Gefühle anerkennen und annehmen (statt sie weg haben zu wollen)
- Gefühle in Beziehung bringen
- Über Gefühle sprechen, statt Gefühle sprechen lassen
- Bedürfnisse aussprechen

Viele Gefühle sind zwar belastend, aber eine gesunde und normale psychische Reaktion auf abnormale Umstände und Belastungen.



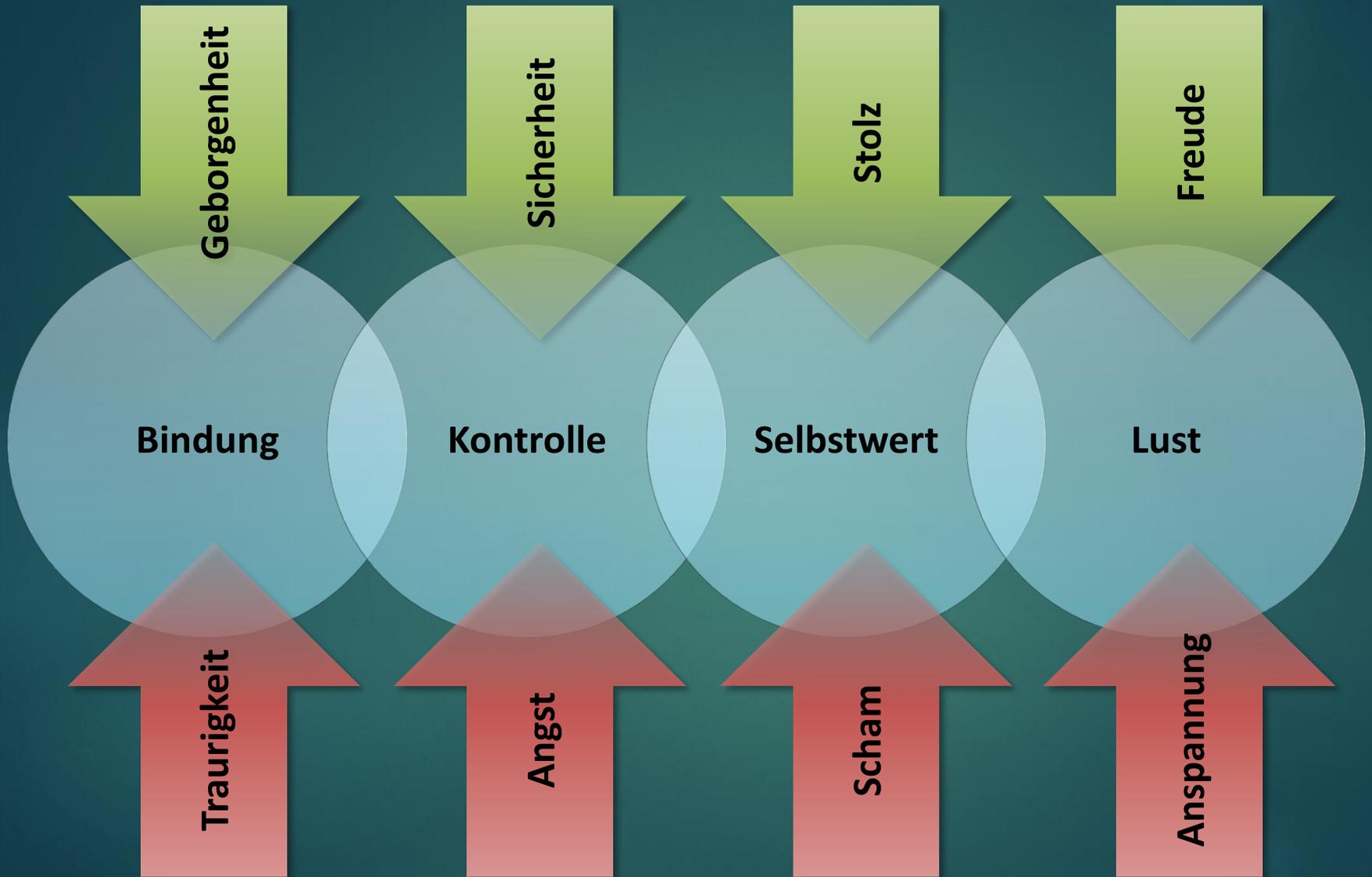
Körper

Was stresst?

- Schlechter Schlaf
- Verspannungen
- Keine Energie

Was hilft?

- Schlafhygiene
- Entspannungsübungen (Progressive Muskelrelaxation, Achtsamkeitsübungen, Autogenes Training,...)
- Sich gute Dinge tun wie Körperpflege, ein Bad nehmen,...





Was stresst?

- Mangelnde Bindungserfahrungen
- Konflikte in Beziehungen
- Einsamkeit

Was hilft?

- Beziehungen pflegen
- Gemeinsame Aktivitäten einplanen und durchführen
- Miteinander sprechen
- Gefühle und Bedürfnisse in Beziehungen einbringen
- Räume schaffen: Individuum, Beziehung, Familie



Was stresst?

- Unsicherheit, Ängste, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Frustration, Wut

Was hilft?

- Gefühle wahrnehmen und zuordnen
- Gefühl normalisieren
- Aktivitäten machen die ich kontrollieren kann



Was stresst?

- Mangelnde Quellen für Selbstwert, z.B. Arbeit
- Minderwertigkeitsgefühle

Was hilft?

- Fokus auf Aktivitäten oder Beziehungen wo ich Wertschätzung erlebe
- Sich selbst auf die Schulter klopfen
- Eigene Mängel tolerieren



Was stresst?

- Lustlosigkeit, Gleichgültigkeit
- viele Pflichten – wenig Genuss

Was hilft?

- Lust- und genussvolle Aktivitäten einplanen und durchführen



1. Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur – Planen Sie Aktivitäten ein und schaffen Sie Regelmäßigkeit.
2. Nutzen Sie Ihre Stärken, um positive Aktivitäten durchzuführen.
3. Bleiben Sie in sozialem Kontakt – jeden Tag einmal ein Gespräch mit jemandem führen, auch wenn es nur kurz ist.
4. Bewegen Sie sich – mindestens 30 Minuten am Tag.
5. Erlauben Sie sich auch „schlechte“ Gefühle.
6. Versuchen Sie am Ende des Tages an Positives zu denken.
7. Schaffen Sie sich Freiräume, wenn Sie mit jemandem zusammenleben.

Aus: Bartholomäus & Schilbach: Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen auf Grund des Corona-Virus
Verhaltenstherapeutische Interventionen in einem Kurzprogramm zur Selbstanwendung

Max-Planck-Institut
für Psychiatrie



Max-Planck-Gesundheitsforum

- ONLINE -

21. Juli 2020, 18:30 Uhr: „Die medikamentöse Behandlung bei Depression: Zeit für Ihre Fragen!“
- Prof. Dr. Dr. med. univ. Susanne Lucae

- SOMMERPAUSE –



Neues Programm ab September 2020

www.psych.mpg.de/gesundheitsforum

Mail: presse@psych.mpg.de





Wo erhalte ich Unterstützung?



Max-Planck-Institut für Psychiatrie

Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen

Verhaltenstherapeutisches Kurzprogramm für zuhause:

<https://www.psych.mpg.de/interventionsprogramm>

Krisendienst Psychiatrie: <https://www.krisendienst-psychiatrie.de/>

Psychotherapeutenkammer Bayern:

https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html

Kassenärztliche Vereinigung Bayern:

<https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/>

Psychiatrisch-Psychotherapeutische Unterstützung
ambulant, teilstationär, stationär:

Max-Planck-Institut für Psychiatrie

<https://www.psych.mpg.de/klinik>

