

# PSYCHISCH GESUND DURCH DIE KRISE

Verena Perwanger Psychiatrischer Dienst Meran



# SAWUBONA - SHIKOBA



Krise

危机

Gefahr

Gelegenheit

C H A N G E



# Phasen der Krisen- und Trauerbewältigung

❖ **Schock**

❖ **Leugnen/Verdrängen**

❖ **Wut und Ärger**

❖ **Feilschen und Verhandeln**

❖ ***Depression***

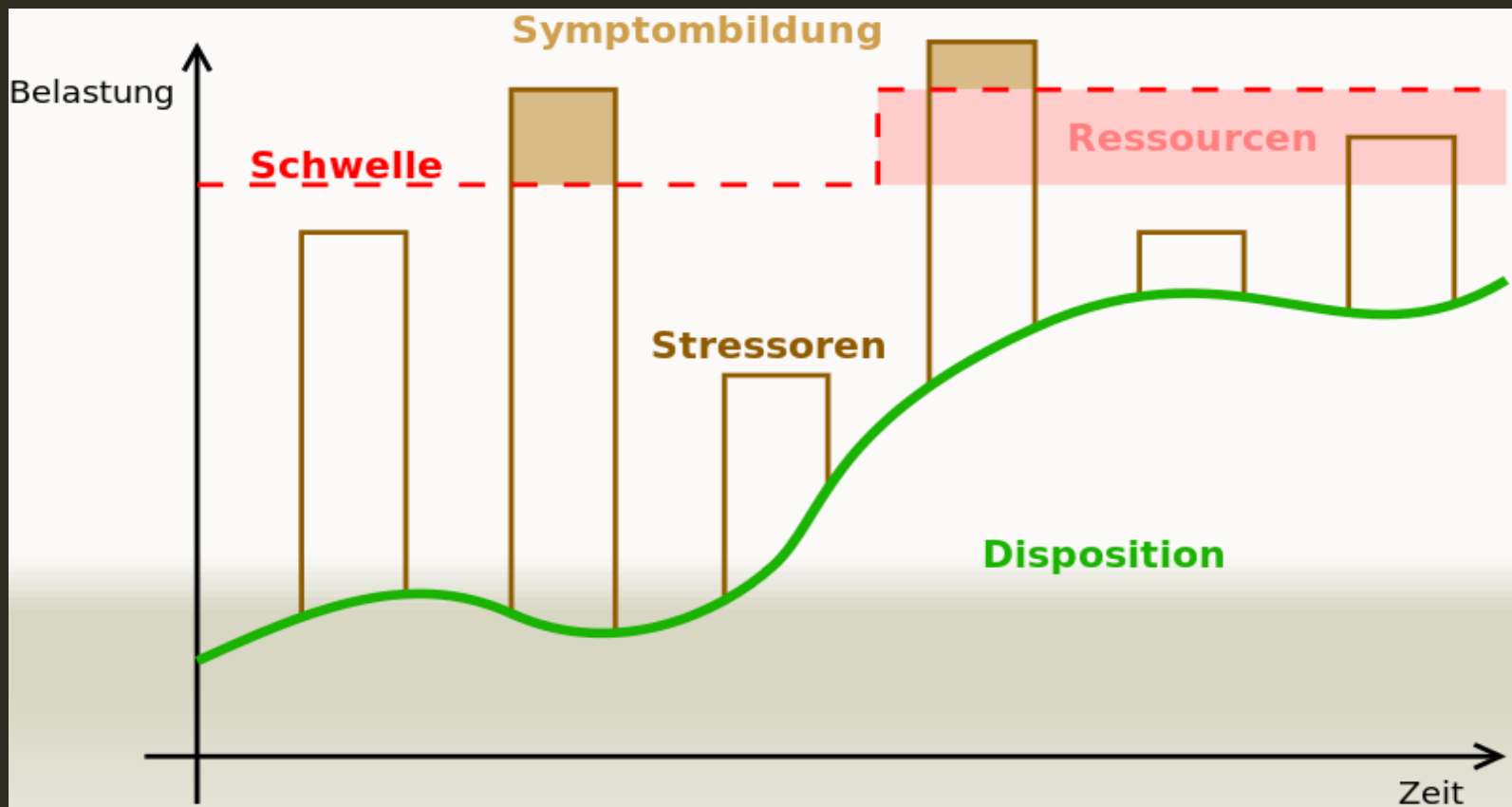
❖ **Annahme und Neuorganisation**

# RESILIENZ



- „die psychische Widerstandskraft gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken (z.B. chronische Armut, Gewalterfahrungen, Verlust eines Elternteils oder Kriegserlebnisse)“
- die Fähigkeit, sich von einer schwierigen Lebenssituation nicht „unterkriegen zu lassen“ bzw. „nicht daran zu zerbrechen“.

# VULNERABILITÄT-STRESS-COPING-MODELL





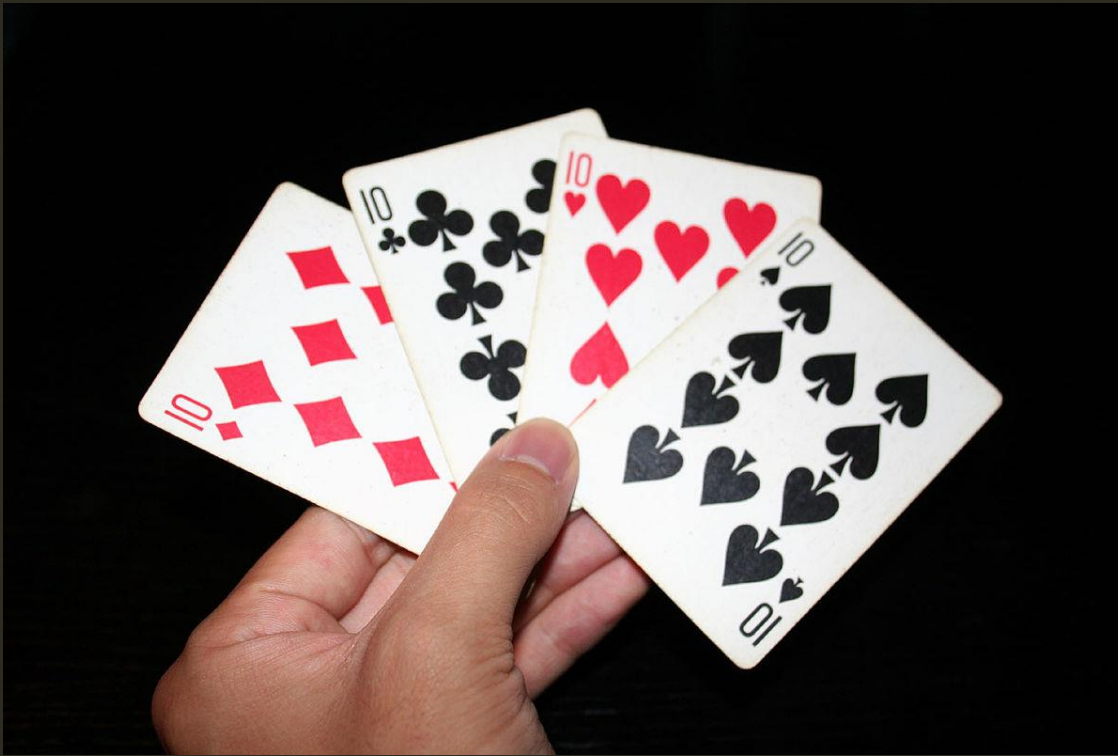


# RESILIENZFAKTOREN BEI KINDERN

- Mindestens eine stabile, verlässliche Bezugsperson, die Sicherheit, Vertrauen und Autonomie fördert und die als positives Rollenmodell fungiert.
- Gute Bewältigungsmöglichkeiten der Eltern in Belastungssituationen
- Ein wertschätzendes und unterstützendes Klima in den Bildungsinstitutionen (Kita/Schule/Einrichtungen der Erziehungshilfe als „zweites Zuhause“)
- Dosierte soziale Verantwortlichkeiten und individuell angemessene Leistungsanforderungen

# • INTERNE SCHUTZFAKTOREN DES KINDES

- Problemlösefähigkeiten
- Selbstwirksamkeitsüberzeugungen
- Ein realitätsnahes und positives Selbstkonzept
- Die Fähigkeit zur Selbstregulation
- Motivation zur Bewältigung, auch die Fähigkeit sich Hilfe zu suchen
- Eine optimistische Lebenseinstellung



**„Life is not a matter of holding good cards but of playing a poor hand well“**

**Im Leben geht es nicht darum, ein gutes Blatt zu haben, sondern mit einem schlechten gut zu spielen.**

(Robert Louis Stevenson 1850 – 1894)

# EMOTIONAL AGILITY

## EMOTIONALE BEWEGLICHKEIT



Susan David: „Über die Gabe und Kraft gefühlsbestimmten Mutes „

# Basisemotionen nach Paul Ekman - **ANGST**



# Basisemotionen nach Paul Ekman

**WUT**



# Basisemotionen nach Paul Ekman

VERACHTUNG





# Basisemotionen nach Paul Ekman

## TRAURIGKEIT





# Basisemotionen nach Paul Ekman

**EKEL**



# Basisemotionen nach Paul Ekman \_ ÜBERRASCHUNG



# Basisemotionen nach Paul Ekman

## FREUDE



# ACHTSAMKEIT





# FOKUS DER AUFMERKSAMKEIT





**WENN DAS LEBEN DIR ZITRONEN GIBT,  
DANN MACH LIMONADE DRAUS**



„ Ich habe damit begonnen, mir selbst ein Freund zu sein.....“

.....Damit ist schon viel gewonnen, man kann dann nicht mehr einsam sein. Wisse auch, daß ein solcher Mensch, allen ein rechter Freund sein wird.“ Seneca



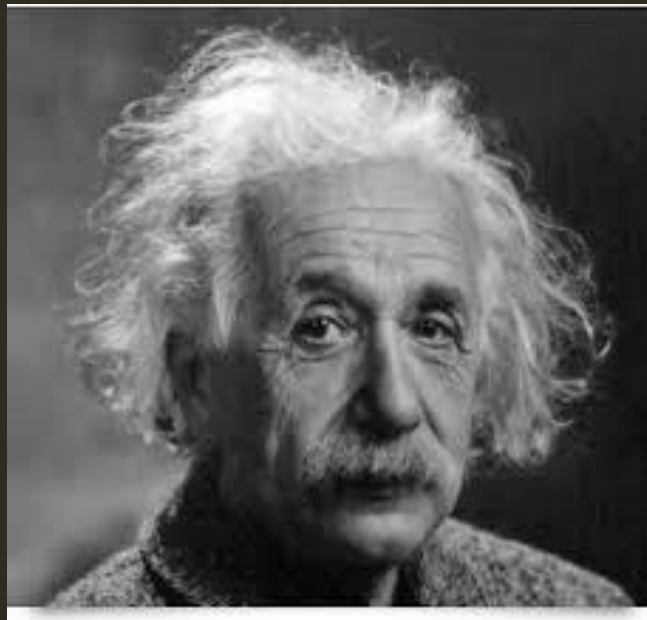


# EXPERIMENTIEREN



Probleme kann man niemals  
mit der selben Denkweise  
lösen, durch die sie  
entstanden sind.

Albert Einstein.



# BINDUNG





# ÜBUNG











# SINN-ERLEBEN

„Ich behau  
einen Stein“

„Ich baue ein  
Spitzbogen-  
fenster“

„Ich baue  
eine  
Kathedrale“





# NELSON MANDELA - 1964 BIS 1990 IM GEFÄNGNIS AUF ROBBEN ISLAND

“

The greatest glory in living  
lies not in never falling,  
but in rising every time we fall.

”

~ Nelson Rolihlahla Mandela





# SAWUBONA

