Perspektive Thurgau

Damit sind Sie gut beraten

«*Stress*Freiheit»

10 Schritte für die psychische Gesundheit

Beatrice Neff
Angebotsleitung «Psychische Gesundheit»

05.03.2016

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Berufliche Eckdaten

- Pflegefachfrau HF (1991)
- Eidgenössische Matura (2003)
- BSc Angewandte Psychologie (2009)
- CAS Prävention & Gesundheitsförderung (2012)
- Angebotsleitung Psychische Gesundheit seit September 2012
- Seit September 2015: MSc Angewandte Psychologie i. A.

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Inhaltlicher Ablauf

1. **Teil:**
   Perspektive Thurgau
   Wer sind wir?
2. **Teil:**
   StressFreiheit
   Psychische Gesundheit & Stress
3. **Teil:**
   Umsetzung „Psyche stärken“
   10 Schritte für die psychische Gesundheit

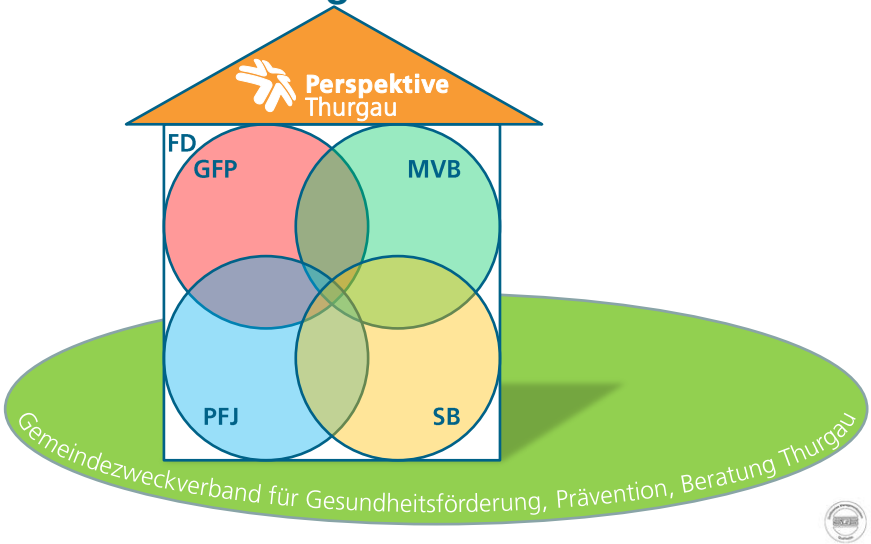
Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

1. Teil:
Perspektive Thurgau
Wer sind wir?

Über unsere Organisation

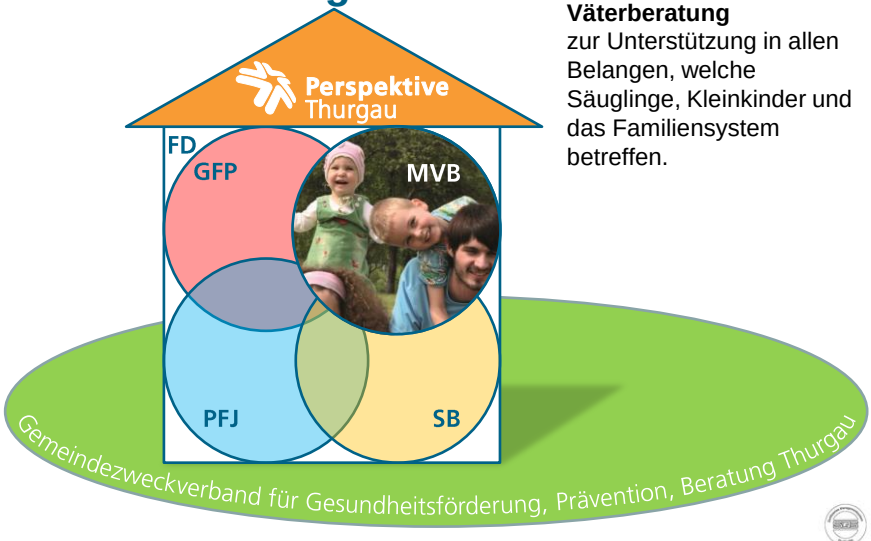
- Die Perspektive Thurgau ist die **Fachstelle des «Gemeindezweckverbandes** für Gesundheitsförderung, Prävention, Beratung Thurgau».
- Die Perspektive Thurgau ist eine **Non-Profit-Organisation** und finanziert sich über Mitgliederbeiträge, Einnahmen aus entgeltlicher Tätigkeit und Spenden.

Über unsere Organisation



Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

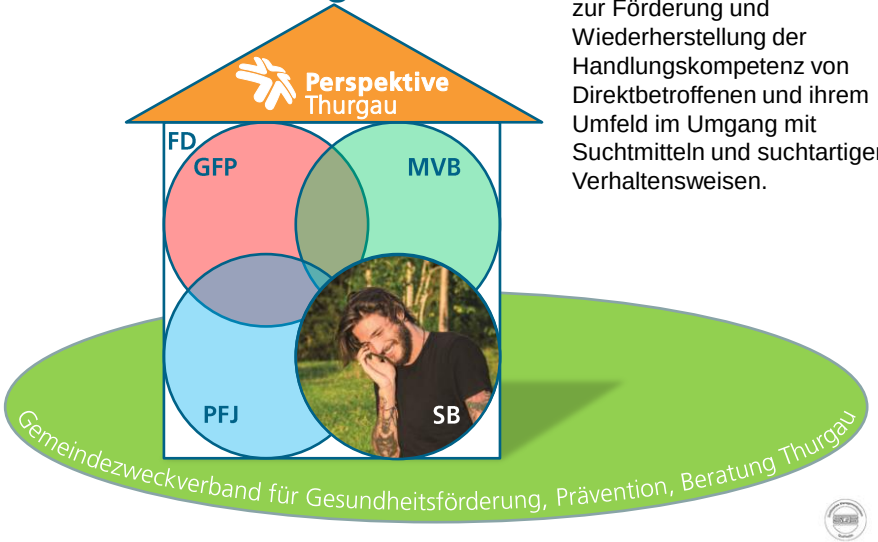
Über unsere Organisation



Mütter- und Väterberatung
zur Unterstützung in allen Belangen, welche Säuglinge, Kleinkinder und das Familiensystem betreffen.

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

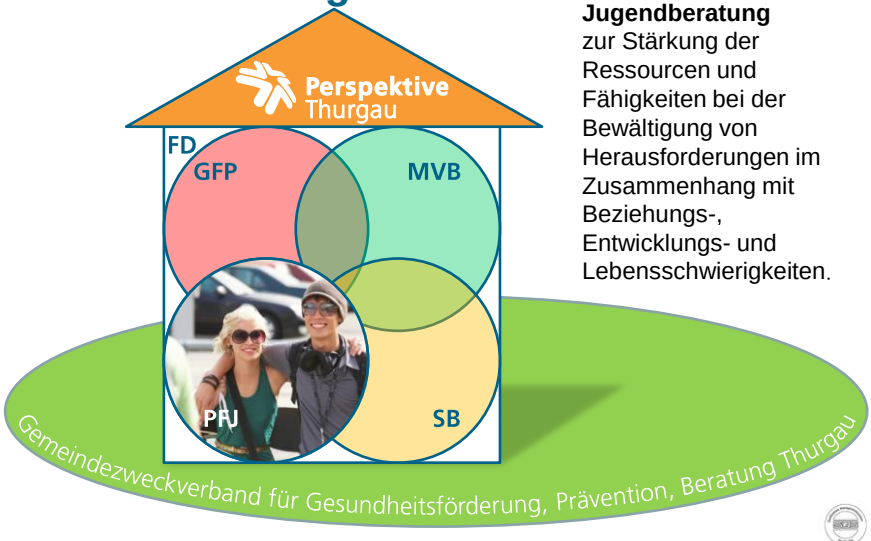
Über unsere Organisation



Suchtberatung
zur Förderung und Wiederherstellung der Handlungskompetenz von Direktbetroffenen und ihrem Umfeld im Umgang mit Suchtmitteln und suchtartigen Verhaltensweisen.

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

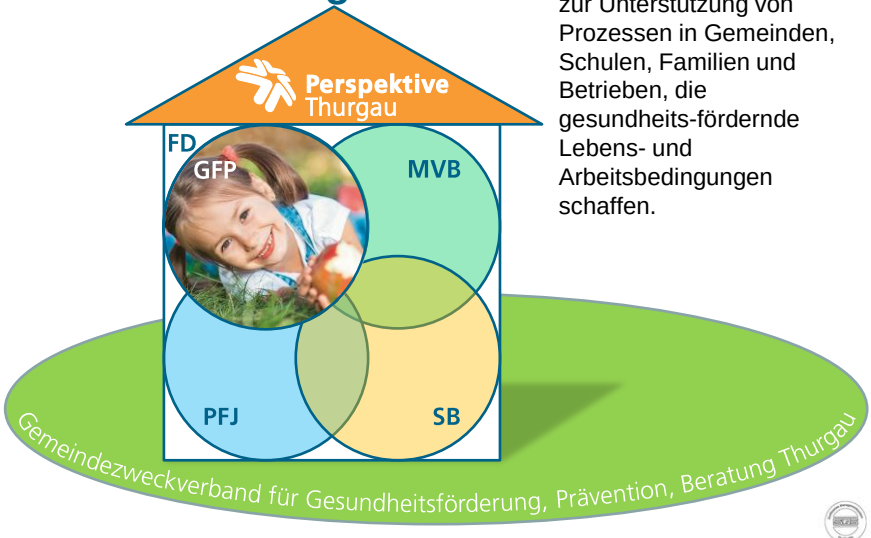
Über unsere Organisation



Paar-, Familien- und Jugendberatung
zur Stärkung der Ressourcen und Fähigkeiten bei der Bewältigung von Herausforderungen im Zusammenhang mit Beziehungs-, Entwicklungs- und Lebensschwierigkeiten.

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Über unsere Organisation



Gesundheitsförderung
zur Unterstützung von Prozessen in Gemeinden, Schulen, Familien und Betrieben, die gesundheits-fördernde Lebens- und Arbeitsbedingungen schaffen.

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Mitarbeitende Perspektive Thurgau

Geschäftsleitung

Stab

per 1.11.2013:
81 Mitarbeitende
Total 5065%
(Ø 60% pro MA)

Finanzen / Dienste

Gesundheitsförderung und Prävention

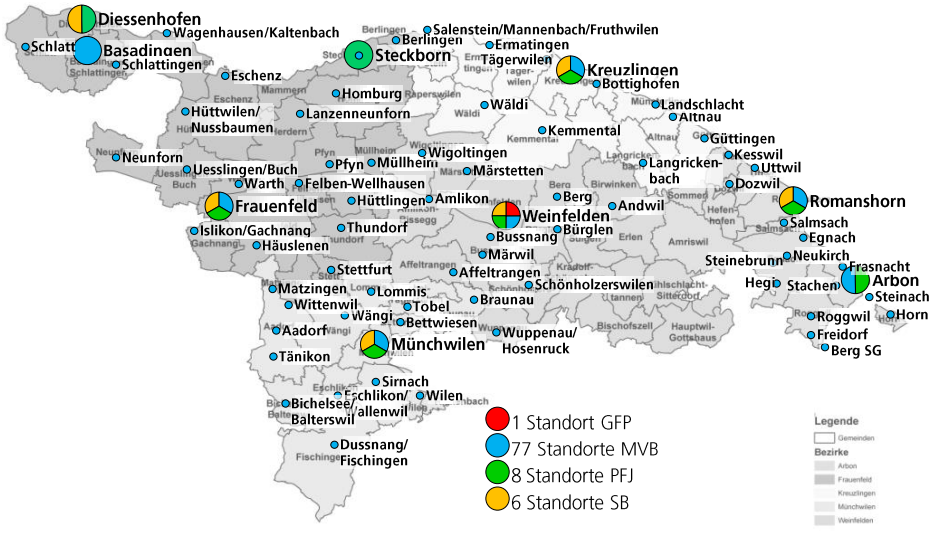
Suchtberatung

Paar-, Familien- und Jugendberatung

Mütter- und Väterberatung

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Fachstellen- und Beratungsstandorte

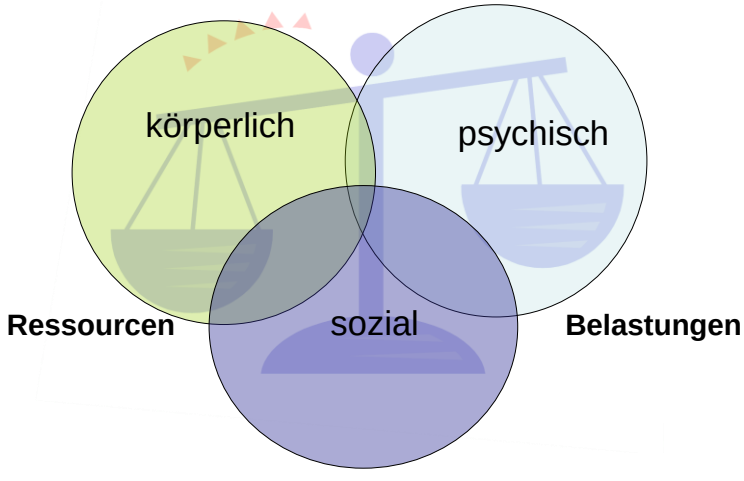


Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

2. Teil:
*Stress*Freiheit
Psychische Gesundheit & Stress

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Gesundheit bedeutet…



Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Salutogenese (1979)

»Wir alle sind sterblich. Ebenso sind wir alle,
solange noch ein Hauch von Leben in uns ist,
in einem gewissen Ausmaß gesund.«

A. Antonovsky

⇒ **„Was erhält uns gesund?“**

⇒ **Gesundheits- Krankheits - Kontinuum**

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Stress

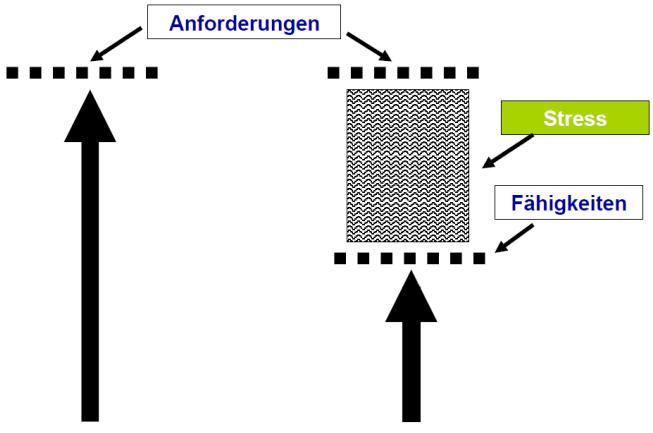
- Ist Stress schädlich?
- Ist ***Stress***Freiheit erstrebenswert?

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Stress sichert unser Überleben:
Flucht oder Angriff

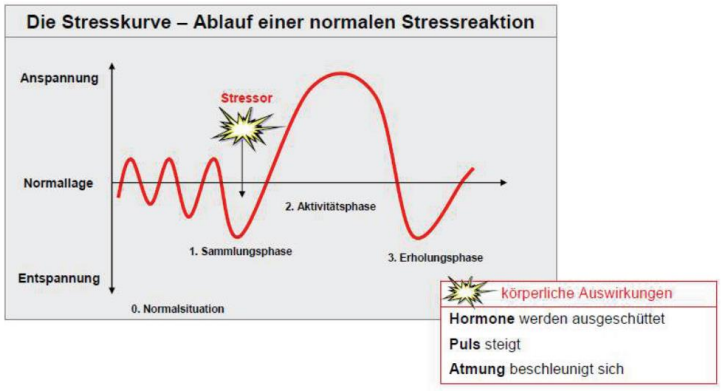
Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Stress als Diskrepanz zwischen Ist und Soll



Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

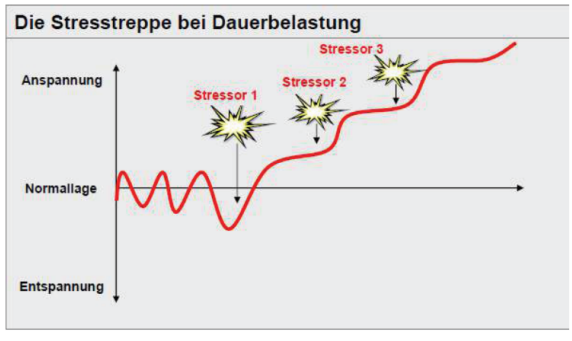
Akuter Stress – Chronischer Stress I



Gesellschaft für Betriebliche Gesundheitsförderung, 2008

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

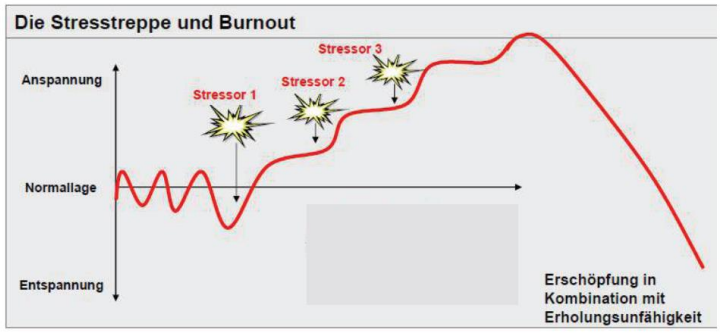
Akuter Stress – Chronischer Stress II



Gesellschaft für Betriebliche Gesundheitsförderung, 2008

Perspektive Thurgau

Akuter Stress – Chronischer Stress III



Gesellschaft für Betriebliche Gesundheitsförderung, 2008

Perspektive Thurgau

Folge von chronischem Stress

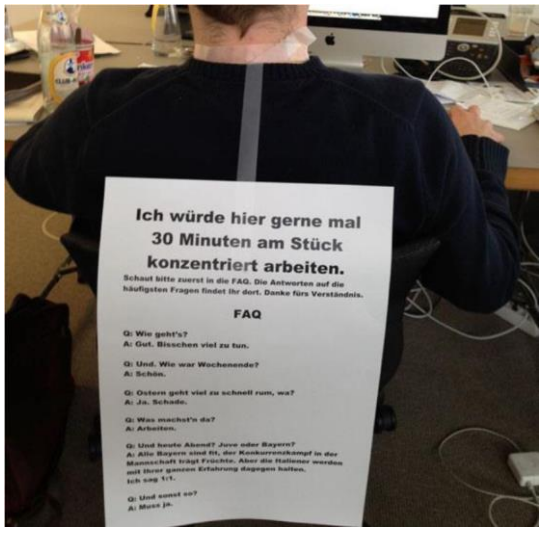
Körperlich:
- Magen- oder Rückenbeschwerden
- Schlafstörungen
- Chronische Erschöpfung
- Gefahr der Suchtentwicklung
- Herzkreislauferkrankungen
- Verspannung / Kopfschmerzen

Sozial:
- Vereinsamung

Psychisch:
- Depression, Burnout
- Sucht

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Kreative Lösungsansätze



kernen resource management AG, Zürich

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Fragen?

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

3. Teil: «Psyche stärken»

10 Schritte für die psychische Gesundheit

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

10 Schritte für die psychische Gesundheit

In Kooperation mit dem Thurgauer Bündnis gegen Depression und mit finanzieller Unterstützung des Kantons Thurgau.

thurgauer bündnis gegen DEPRESSION · Thurgau · Perspektive Thurgau Gesundheitsförderung und Prävention

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

1. Schritt: Sich selbst annehmen

- Zu seinen Fähigkeiten stehen, sie benennen können und wissen, was einem zufrieden macht
- Den eigenen Körper und seine Signale wahrnehmen
- Auf Empfindungen und Gefühle hören und in Entscheidungen einfliessen lassen
- Im Wissen um die eigenen Ressourcen können Fehler und Schwächen verstanden und akzeptiert werden

NOBODY IS PERFECT!

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Umsetzungs-Input

- Sage der Person neben dir ZWEI Dinge, die du **an dir** magst.

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

2. Schritt: aktiv bleiben

- 2.5 Mio. Jahre lang: Menschen waren Jäger, Sammler und Ackerbauer => durchschnittlich 8 Std./d in Bewegung
- Seit ca. 100 Jahren: viele Menschen verbringen 8 Std./d und mehr im Sitzen
- Körperliche Bewegung ist ein Gegenpool zur Überreizung durch Informationsflut, Arbeitsstress und gesteigertem Lebenstempo

BEWEGUNG IST VORAUSSETZUNG FÜR ENTWICKLUNG!

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Umsetzungs-Input

- Wir sind **aktiv**.
  - James Brown - I Feel Good (Legends of Rock 'n' Roll)

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

3. Schritt: etwas Kreatives tun

- Kreatives Gestalten bietet die Möglichkeit, sich auf andere Art auszudrücken
- Kreativität schafft einen Ausgleich zu Spannungen, die wir in uns tragen, die uns einengen

KREATIVITÄT STECKT IN UNS ALLEN!

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Umsetzungs-Input

- Erzähle der Person neben dir von deiner **Kreativität.**

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

4. Schritt: Neues lernen

- Neues zu lernen ist eine Entdeckungsreise, die aus dem Alltag herausführt, neue Sichtweisen eröffnet und das Selbstwertgefühl heben kann
- Zeichen für die Bereitschaft zur Weiterentwicklung

LERNEN IST ENTDECKEN!

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Umsetzungs-Input

- Was hast **du** in den letzten beiden Tagen **gelernt?**
  - ➢ im Plenum sammeln

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

5. Schritt: mit Freunden in Kontakt bleiben

- Wertschätzung und Vertrauen sind Merkmale einer Freundschaft
- Freunde sind einem nah, mit ihnen kann man auch streiten
- Freunde dürfen kritisieren und ermöglichen einem, unverstellt zu sein

FREUNDE SIND WERTVOLL!

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Umsetzungs-Input

- **Schreibe dir** oder einem Menschen in deinem Leben eine Ansichtskarte.

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

6. Schritt: sich beteiligen

- Teil-Nehmer und auch Teil-Geber sein
- Aus dem Einzelnen entsteht ein gemeinsames „Wir“
- Sich beteiligen ist eine Möglichkeit, Wünsche, Interessen, Ängste und Hoffnungen einzubringen
- Teil der Gemeinschaft sein bedeutet auch Solidarität zu erfahren

MENSCHEN BRAUCHEN EINE LEBENDIGE GEMEINSCHAFT!

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Umsetzungs-Input

- …hast **du Erlebnisse**, bei denen die Gemeinschaft wichtig und unterstützend war?
  - ➢ Im Plenum sammeln

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

7. Schritt: sich entspannen

- Bewegung ist für „Sesselmenschen“ Voraussetzung für gelingende Entspannung
- Aufgrund des chronischen Schlafdefizits, das die westliche Gesellschaft prägt, sind viele Menschen erschöpft, sich zu entspannen fällt ihnen schwer
- Entspannung ist nicht nur für unser Gehirn wichtig, sondern auch für das Immunsystem, die Organe, die Muskeln und Sehnen

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT!

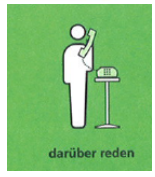
Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Umsetzungs-Input

- Atemübung in 3 Stufen

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

8. Schritt: darüber reden



- Voraussetzung für ein gelingendes Gespräch ist, sich Zeit zum Mitteilen und Zuhören zu nehmen
- Es ist menschlich, sowohl Freude als auch Sorgen mit anderen teilen zu wollen
- „Ich will Dich verstehen“ ist eine wesentliche Grundeinstellung für ein Gespräch, in dem der Austausch und damit Beziehung gelingen kann

VIELES BEGINNT IM GESPRÄCH!

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Umsetzungs-Input

- Hausaufgabe: **Höre** beim nächsten Gespräch jemandem bewusst **zu**.

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

9. Schritt: um Hilfe fragen

- Hilfe zu holen heisst auch Vertrauen zu haben
- Um Hilfe fragen bedeutet nicht ein Schwächling zu sein

HILFE ANNEHMEN IST EIN AKT DER STÄRKE – NICHT DER SCHWÄCHE!

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Umsetzungs-Input

- Kannst du **Hilfe annehmen**? Diskutiere das mit der Person neben dir.

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

10. Schritt: sich nicht aufgeben

- Krisen bewältigen heisst sich genügend Zeit für die emotionale Verarbeitung zu nehmen
- ...und sie auch anderen Menschen in Krisensituationen zu gewähren
- Es ist sinnvoll, frühzeitig Unterstützung oder professionelle Hilfe zu holen

DIE KRISEN DES LEBENS MEISTERN!

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Umsetzungs-Input

- Weisst du, wo du **Unterstützung** bekommst?

«Die grösste Erkenntnis des Lebens liegt darin,
dass du dein Leben verändern kannst,
indem du deine Geisteshaltung änderst.»

Albert Schweitzer

Welche Schritte bestimmen dein HEUTE?

10 Schritte - Gruppenarbeit

- …nun seid ihr an der Reihe…
- Wie können die **10 Schritte für die psychische Gesundheit** in eure Tätigkeit integriert werden?
  - 5 Gruppen – bearbeiten jeweils 2 Schritte
  - 15 Minuten

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Gruppenarbeit präsentieren

- Jede Gruppe **präsentiert** ihre 2 Schritte
  - Pro Gruppe ca. 5 Minuten

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention