

Psychoedukation & Stabilisierung

Elisa Guggisberg

M.Sc. Psychologin

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Projektleiterin Psy4Asyl

Einstieg

- Ich begleite bereits Menschen mit Fluchtbiographie.
- Ich hatte noch nie Kontakt mit einer Person, die geflüchtet ist.
- Ich habe bereits Kenntnisse zum Umgang mit Menschen, die ein Trauma erlebt haben.
- Ich habe schon einmal erlebt, dass ich mich im Umgang mit traumatisierten Menschen unsicher oder überfordert gefühlt habe.
- Ich habe schon einmal eine Dolmetscherin oder einen Dolmetscher in einem Gespräch eingesetzt.

Psychoedukation & Stabilisierung Educa4Asyl

Psychoedukation
Teil 1

Warum Psychoedukation?

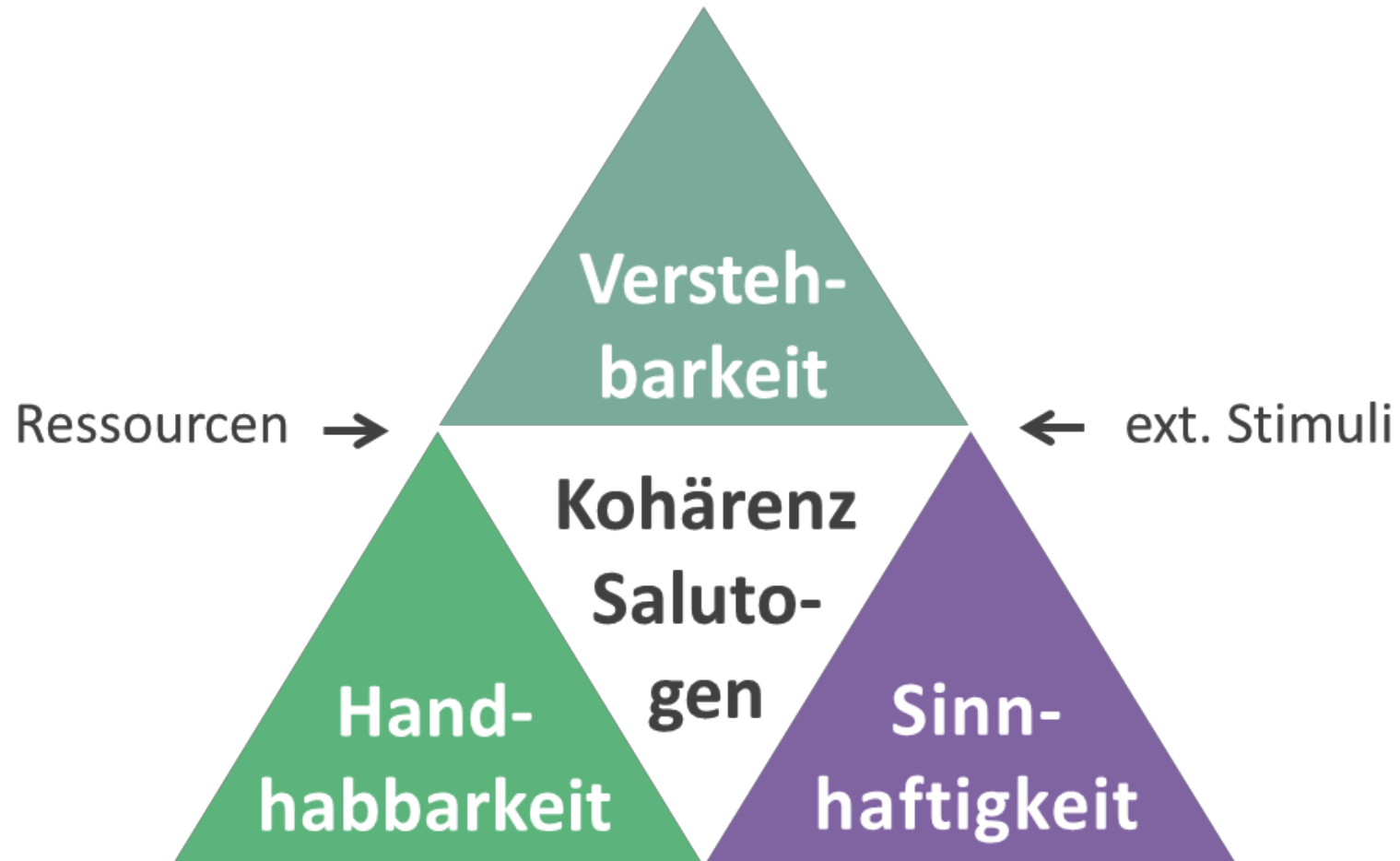
- Verständnis der Erkrankung
- Selbstmanagement und Empowerment
- Compliance und Motivation
- Reduktion von Stigmatisierung
- Verbesserung der Kommunikation
- Förderung der Problemlösungsfähigkeiten

Wer versteht, was vor sich geht, kann Ängste überwinden und selber dazu beitragen, sein Problem zu verändern.

Menschenbild – Grundhaltung

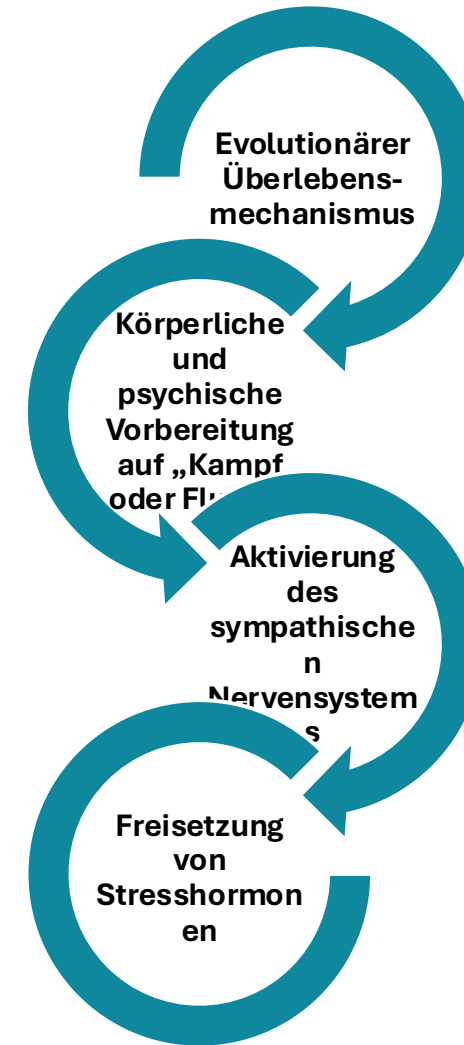
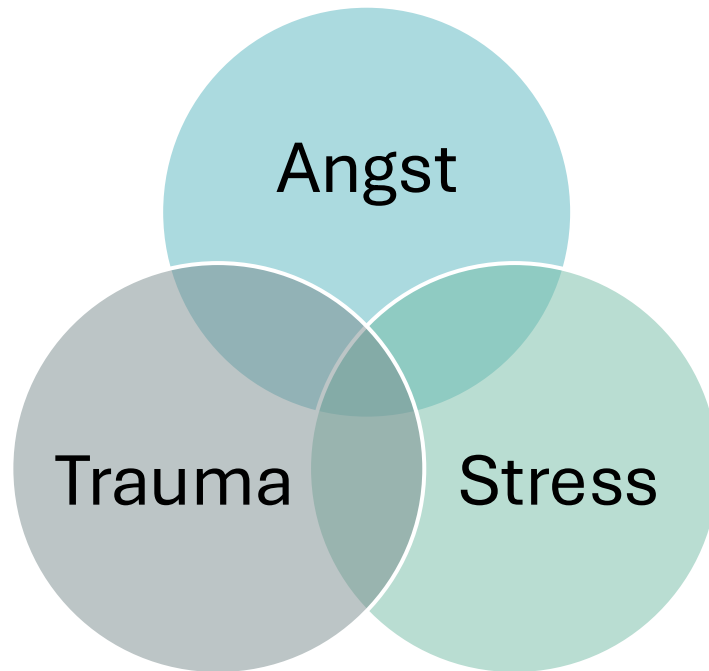
- Trauma ist nur eine Seite des Menschen
- «sicherer Ort» anbieten
- gute Zusammenarbeit mit den interkulturellen Dolmetschenden / Brückenbauer / Schlüsselpersonen
- gemeinsame transkulturelle Deutungskonstruktion (nicht wissen können – verstehen wollen)
- ressourcenorientiert

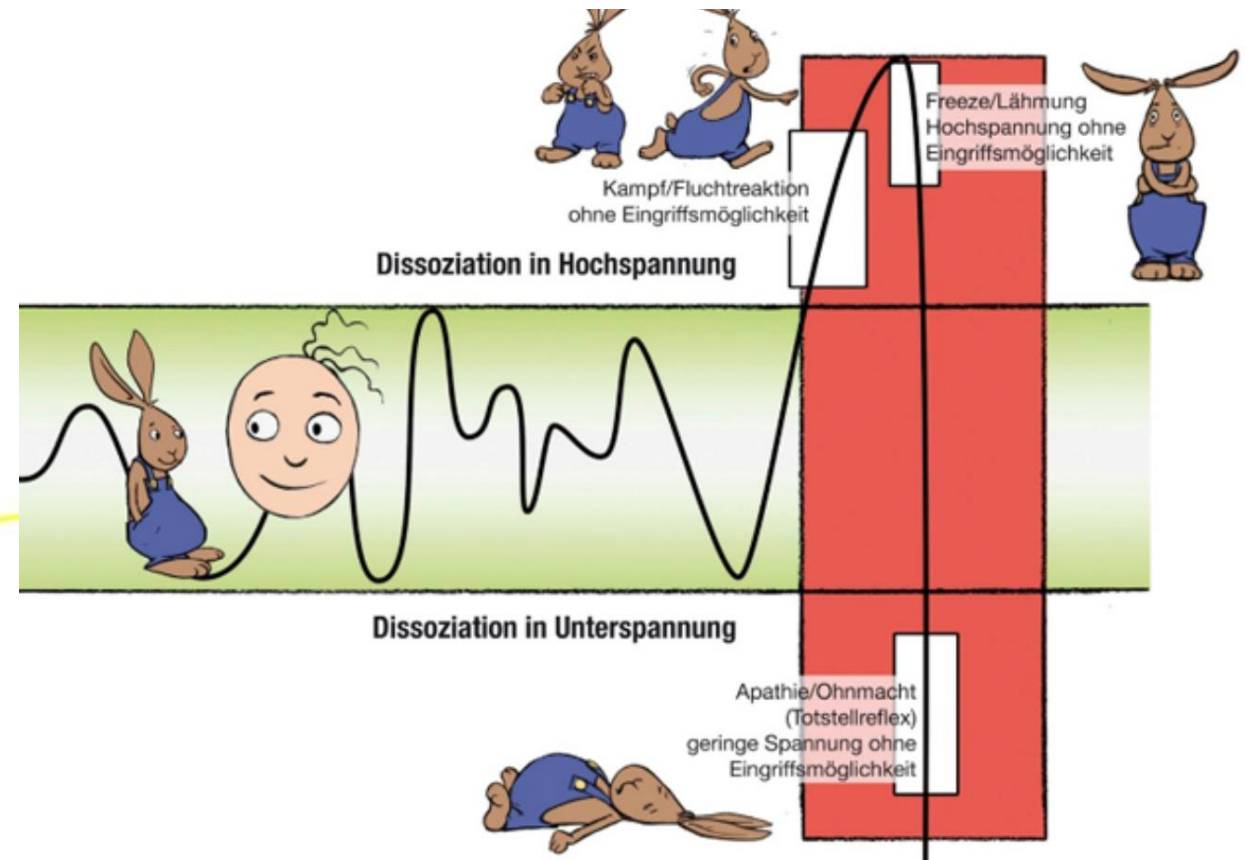
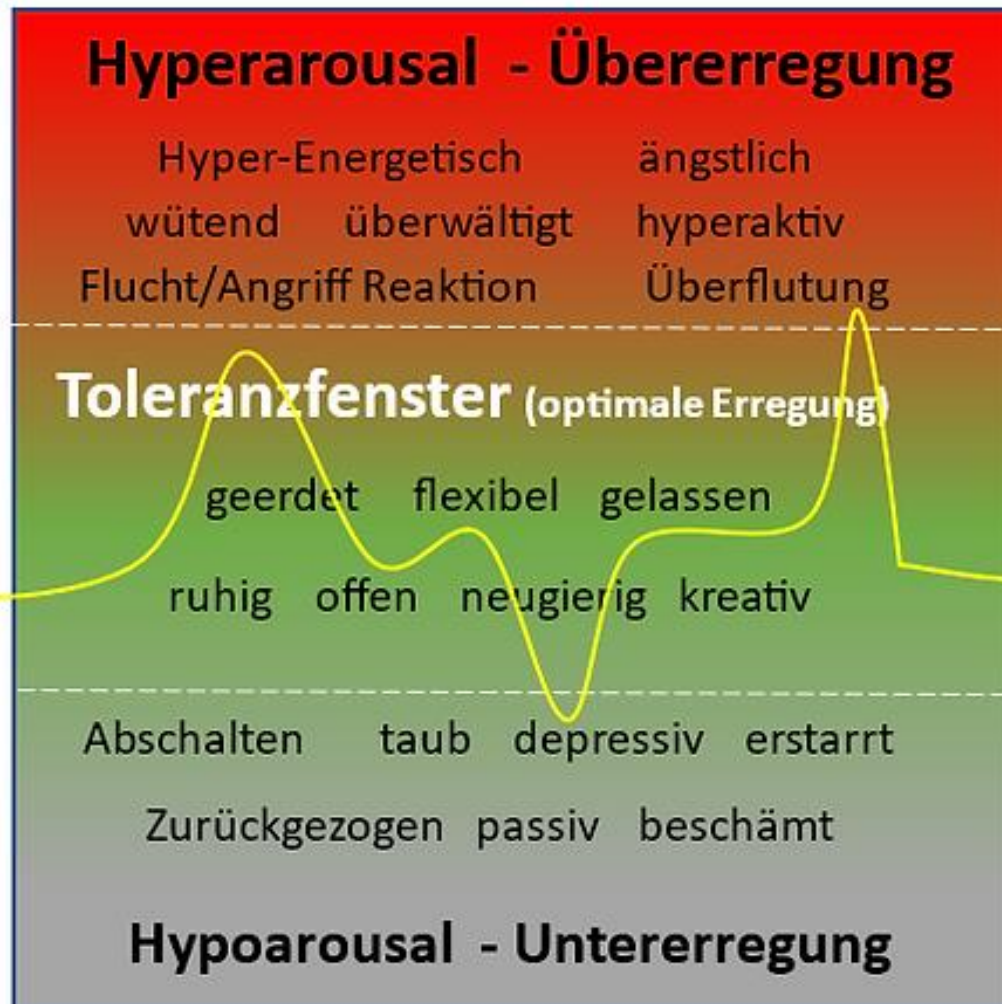
Salutogenese

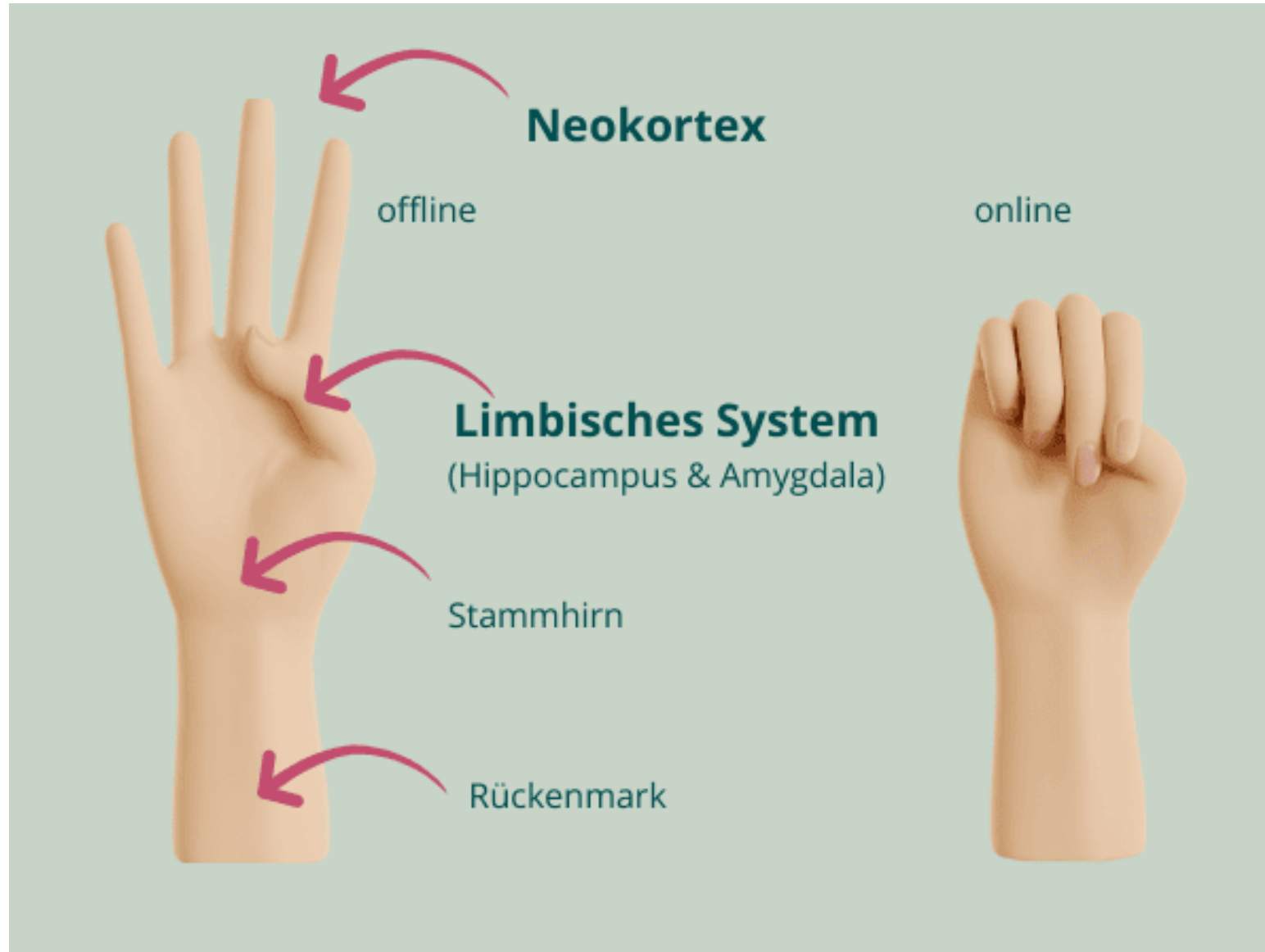


Quelle: Wikipedia - Salutogenese

Erleben der Menschen Angst, Stress und Trauma







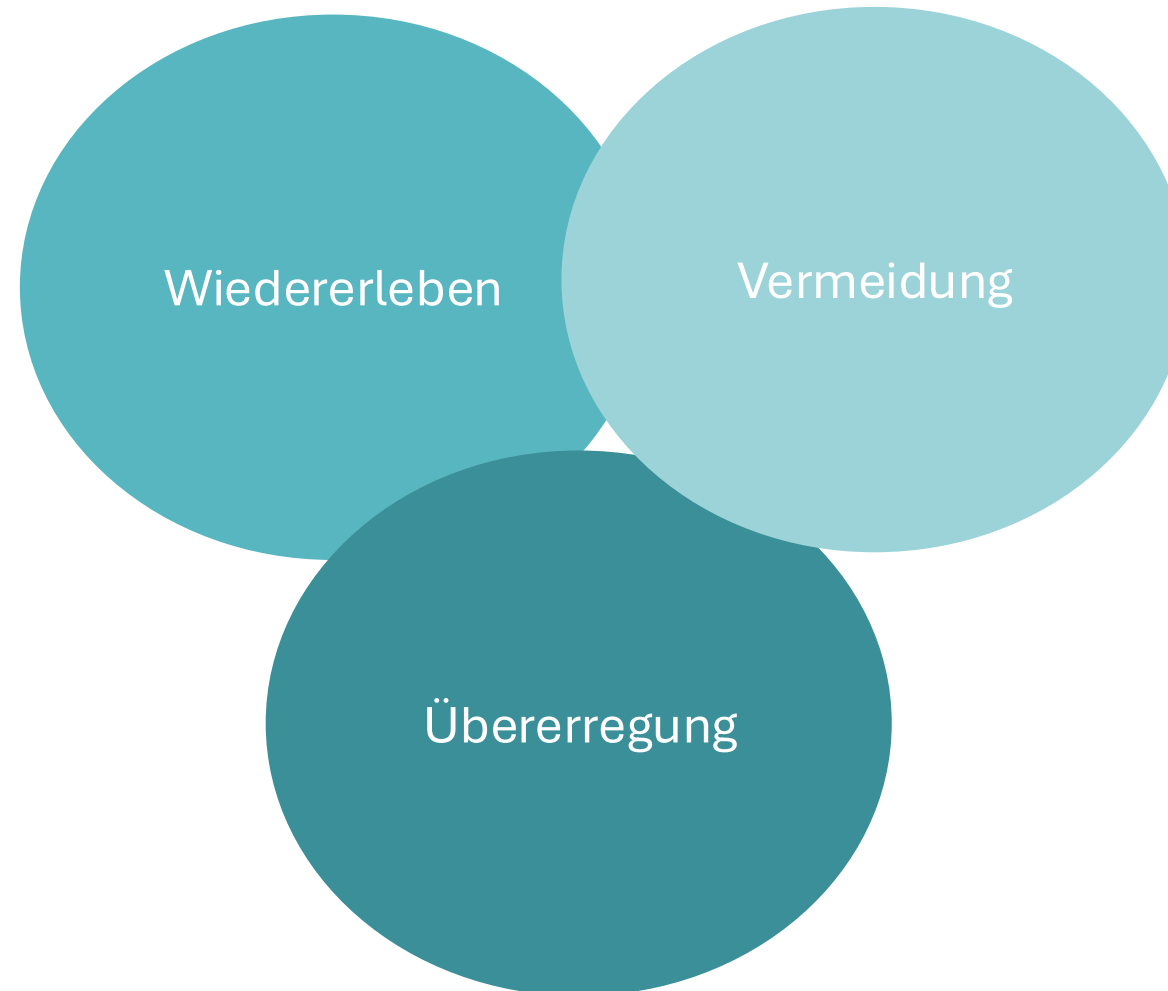
4 Erlebensebenen

Die Symptome äussern sich auf den 4 Erlebensebenen:

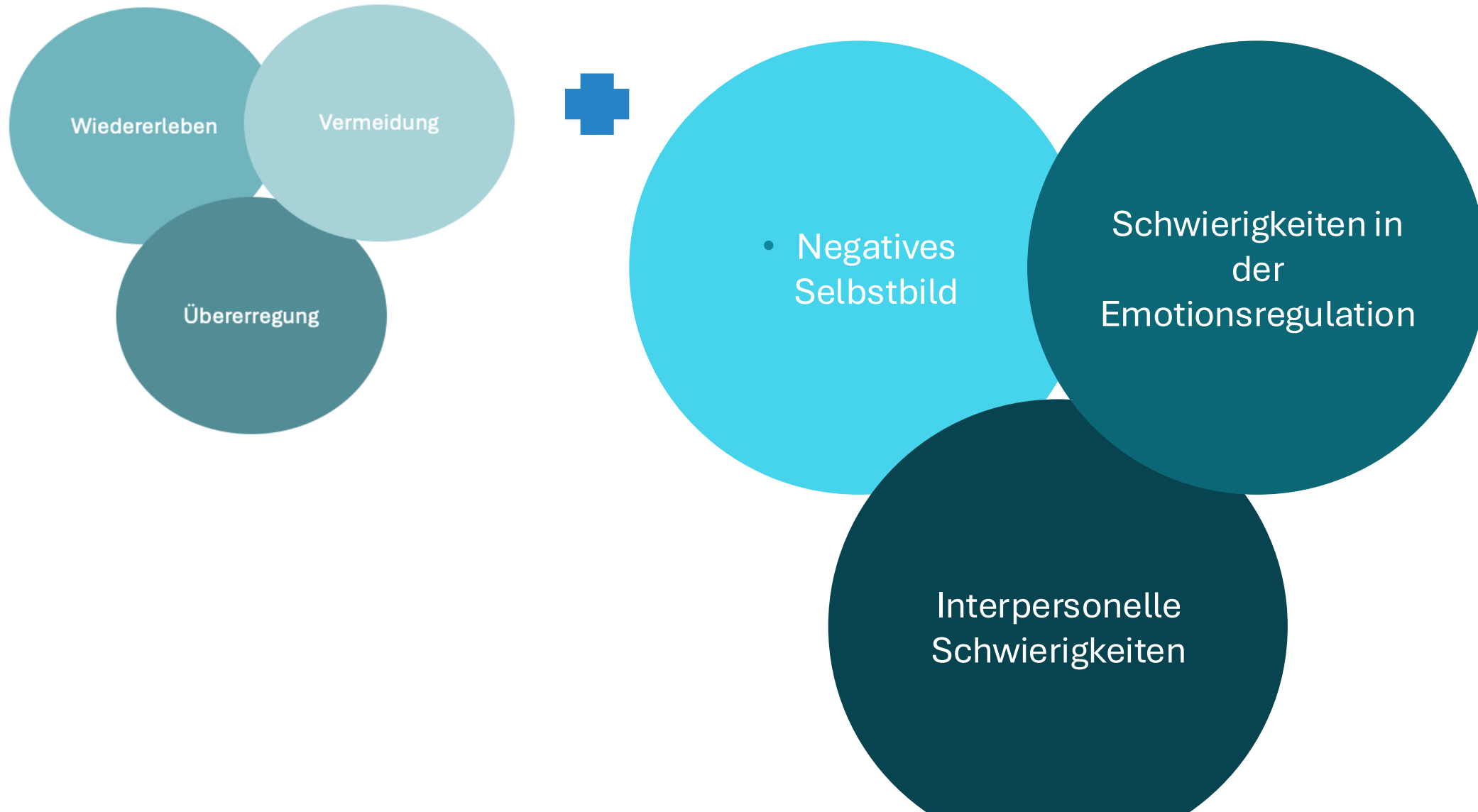
- Kognition
- Körper
- Emotionen
- Verhalten

Daraus folgt, dass wir auf diesen Ebenen ansetzen können!

PTBS



kPTBS





«Nicht du bist verrückt, sondern das, was du erlebt hast, ist nicht normal.
Jeder Mensch würde unter solchen lebensbedrohlichen und belastenden Situationen so oder
ähnlich reagieren».

Psychoedukation & Stabilisierung

Stabilisierung
Teil 2

Stärkung der psychischen Gesundheit und Abbau von Symptomen

Selbstwirksamkeit

Zentrale Botschaft

Durch positive Erfahrungen und das Erreichen von Zielen kann das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Selbstwirksamkeit gestärkt werden. Es ist daher sehr wichtig, dass in den Workshops nicht nur Ermutigung zu den Übungen stattfindet, sondern unmittelbar neue positive Erfahrungen gesammelt werden können.

Besonders zentral ist, dass die Teilnehmenden direkt auf diesen Aspekt der Selbstwirksamkeit hingewiesen werden. Dies wird im Workshop explizit durch das Symbol der Krone dargestellt und während dem Input immer wieder darauf hingewiesen.



Techniken aus der kognitiven Psychologie und Psychotherapie

- Umfokussierung oder «Ablenkung»
- Die 4-3-2-1 Traumatechnik
- Reframing
- Imaginationen
- Der Einsatz von Affirmationen
- Mentales Training

Körperorientierte Ansätze

- Embodimentforschung
- PEP - Klopftechnik
- Körperliche Betätigung
- Bewegungsspiele → www.schulebewegt.ch
- Achtsamkeits- und Entspannungstechniken
- Progressive Muskelentspannung
- Atemtechniken

Verhaltensorientierte Ansätze

- Ressourcen stärken
- Zehn Schritte der Psychischen Gesundheit
- Soziale Unterstützung
- Humor



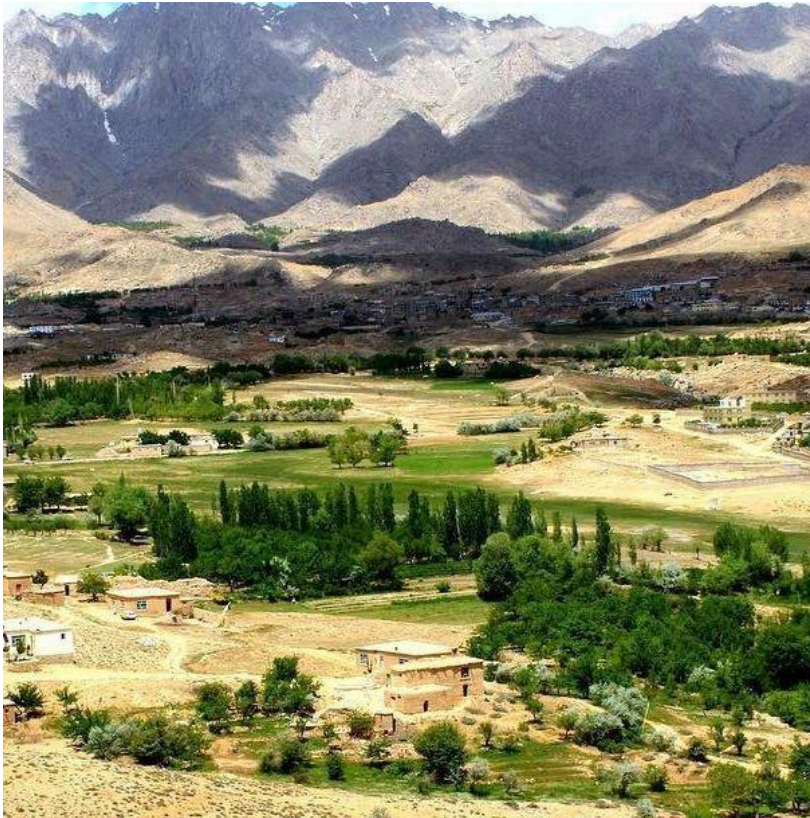
Humor



Vielen Dank

Educa4Asyl

PSYCHOEDUKATION &
STABILISIERUNG



Die Urheberrechte der Inhalte liegen bei Psy4Asyl, soweit nicht anders angegeben. Die Weiterverwendung von Fotos und Texten bedarf des Einverständnisses von Psy4Asyl und ist nur unter Erwähnung der Copyright-Angaben zulässig.

Psy4Asyl

KOMPETENZZENTRUM

psychische Gesundheit und Migration

Kontakt

Psy4Asyl | Gönhard 10 | 5000 Aarau

Telefonische Erreichbarkeit:

Mo – Fr, 9 – 11.30 Uhr

T 062 521 01 11

info@psy4asyl.ch

www.psy4asyl.ch