

Kleine Selbsthilfe für die Seele

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

Wittener Str. 87; 44 789 Bochum

Kontakt und Selbsthilfeberatung:

Cornelius.Kunst@gmx.de 0212 / 536 41

Kontakt und Psychopharmakaberatung:

Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de 0234 / 640 5102

Seelische Krisen kommen häufiger vor als man allgemein denkt. Seit 2008 übersteigt in Deutschland die Zahl der Klinikaufenthalte wegen psychischer Erkrankungen und Verhaltensstörungen die der Aufenthalte wegen Herz- und Kreislauferkrankungen.

Seelische Krisen, sogenannte psychische Erkrankungen, lassen sich wieder in den Griff bekommen! Es reicht jedoch nicht, nur zum Arzt / zur Ärztin zu gehen, Medikamente einzunehmen und abzuwarten.

Das hieße ja, man könne Gesundheit konsumieren. Es bedarf schon der Überlegung, welche Ursachen und Auslöser zur Krise geführt haben und was sinnvoll im Leben verändert werden sollte.

Mögliche Ursachen können z.B. sein: schwere Kindheit, Traumata, ein schlechtes Selbstwertgefühl, aber auch Drogengebrauch...

Mögliche Auslöser sind oft: Arbeitsplatzverlust, zu viel Stress, Mobbing, Beziehungsprobleme, Stigmatisierung, Einsamkeit, Sinnverlust...

Wir geben mit diesem Faltblatt und unseren anderen Selbsthilfekzepten Informationen, wie Sie Ihre Krise bewältigen und erneuten Krisen vorbeugen können.

Den größten Teil einer Heilung machen Ihre aktiven Selbsthilfebemühungen aus.

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt...

Selbsthilfe fängt immer bei einem selbst an. Eine umfassende Information, besonders bei den Selbsthilfeverbänden, ist der erste Schritt. Das Internet bietet dazu viele Möglichkeiten.

www.BPE-online.de

www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de

Viele Menschen haben während bzw. nach einer seelischen Krise Schuldgefühle und verurteilen sich selbst. Versuchen Sie sich selbst zu akzeptieren. Die **Selbstannahme** ist der 1. Punkt der Selbststabilisierung. Sehen Sie, was Sie positiv als Mensch ausmacht und nicht nur Ihre Defizite. Dies beugt auch Depressionen und Resignation vor.

Bemühen Sie sich um eine realistische **Selbstwahrnehmung**, nehmen Sie auch Ihre Gefühle wahr. Dies ist der 2. wichtige Punkt.

Je früher Sie eine erneute Krise bemerken und Sie sich diese eingestehen, desto leichter können Sie gegensteuern. Überlegen Sie sich, was Ihnen gut tut und was Ihnen eher schadet, Sie sogar destabilisiert. Machen Sie sich eine Liste, in der Sie beides aufschreiben.

Der 3. Punkt ist die **Selbstreflektion**, d.h. versuchen Sie, sich selbst zu erklären, warum Sie bestimmte Gefühle in Situationen haben.

Sie können auch lernen, sich ihre eigenen Reaktionen zu erklären.

Ein guter Umgang mit sich selbst und eine gelassene Achtsamkeit in Hinblick auf weitere Krisen sind die Schlüssel zum Erfolg.

Ein Mensch ist nie zu 100% krank, oder zu 100% gesund, sowohl körperlich als auch seelisch. Es liegt immer irgendwie dazwischen, mal besser, mal schlechter. Stimmungsschwankungen sind ganz normal.

Ziel der Selbsthilfe ist es, zu versuchen, sein körperliches, geistiges und seelisches Befinden wieder zu verbessern und sinnvoll zu steuern.

Eine seelische Krise oder psychische Erkrankung kann jeden treffen. Oft sind es besonders sensible Menschen, die es eher trifft, da sie häufig durch ein geschädigtes Selbstwertgefühl leichter verletzlich sind. Auch wer versucht, es allen recht zu machen, kann damit eine Krise für sich selbst herauf beschwören.

Ein gesundes Maß an Selbstliebe ist sehr von Vorteil.

Sich öfters mal etwas Gutes zu gönnen fördert das Wohlbefinden.

Ein konstruktiver Erfahrungsaustausch mit Menschen, die eine vergleichbare Situation erfolgreich bewältigt haben, z.B. in einer Selbsthilfegruppe, hilft sehr.

Allgemeine Tipps:

Körper, Seele und Geist sind eine Einheit, ein Ganzes.

Die Gesundheit sollte immer an 1. Stelle stehen, denn ohne Gesundheit wird alles andere schwierig.

Eine seelische Krise hat immer einen Vorlauf, oft geht eine ungesunde Lebensweise voraus. Man hat nicht ausreichend auf sich geachtet, hat sich selbst überfordert, bzw. wurde von anderen überfordert.

„Psychotischen“ Krisen geht z.B. fast immer ein massiver Schlafverlust voraus.

Auch wenn körperliche Ursachen selten seelische Krisen auslösen: Für den Körper ist eine regelmäßige gesunde Ernährung, genügend trinken, ausreichend Schlaf, frische Luft, möglichst viel Tageslicht, Körperpflege und Bewegung wichtig. Oft ist es von Vorteil, wenn sich Körper, Seele und Geist an einen Rhythmus gewöhnen, z.B. zu festen Zeiten die Mahlzeiten einnehmen und schlafen gehen, regelmäßige Pausen zur Erholung.

Das seelische Gleichgewicht hängt von vielen Faktoren ab, z.B.:

Eine wertschätzende Einstellung zu sich selbst und gegenüber anderen Menschen, der Glaube an und das Vertrauen in sich selbst und in die Zukunft, ein Netz sozialer Beziehungen, Selbstbehauptungs-, Liebes-, Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit sowie sinnvolle Lern-, Arbeits- und Freizeitziele

Die Fähigkeit, seinen Alltag zu meistern, mit schwierigen Lebensereignissen fertig zu werden und Krisen zu bewältigen, hängt von diesen Faktoren ab.

Dies zu erreichen ist nicht einfach, aber der Weg dahin lohnt sich.

Ebenso braucht jeder Anerkennung, Wertschätzung, Verständnis und Respekt von seinen Mitmenschen.

Gewohnheiten, die einem gut tun, wie regelmäßige Treffen mit Freunden, sollten gepflegt werden.

Wer kleine Ziele erreicht ist auch schon einen Schritt weiter.

***Habe die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die Du nicht ändern kannst,
nimm Dir den Mut, Dinge zu ändern, die Du ändern kannst,
bemühe Dich um die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.***

Unsere Gesellschaft wird immer oberflächlicher, menschliche Werte und Beziehungen verkümmern zusehends. Wer diesem Trend folgt und sich fast nur noch in einer Scheinwelt aus Privatfernsehen und Computerspielen bewegt, schädigt damit auf Dauer seinen Geist. Darunter leidet dann auch das seelische Wohlbefinden.

Krisenbewältigung:

Krisen gehören zum Leben, oft geht man gestärkt daraus hervor.

Bei einer seelischen Krise sind Ruhe und Entspannung, Menschen, die einem zur Seite stehen, und evtl. ein Schutzraum hilfreich.

Sollte dies alles nicht ausreichen, bringt eine zeitweilige Medikamenteneinnahme, z.B. bei Unruhezuständen und Schlafproblemen, oft Linderung.

Krisenvorsorge:

Aus Krisen kann und sollte man lernen! Jeder kann sein Leben nur selbst verändern. Dies ist nicht einfach und es bedarf vieler Überlegungen, wie es sinnvoll durchzuführen ist.

Absprachen mit Angehörigen und Freunden, als Teil der Krisenvorsorge, können wie eine Versicherung sein. Nutzen Sie auch die Möglichkeit einer Behandlungsvereinbarung mit Ihrer Klinik.

Eine ehrliche Selbstwahrnehmung, ein frühzeitiges Erkennen und Gegensteuern kann Schlimmeres verhindern.

Eigenverantwortung, im Umgang mit sich selbst und im Verhalten anderen gegenüber, und Eigeninitiative sind wichtige Säulen der Selbsthilfe.

Wir stehen Ihnen mit unserer Beratung gerne zur Verfügung.

Weitere Hinweise zur Selbsthilfe, zur Krisenbewältigung und Krisenvorsorge finden Sie in den Konzepten:

- Tipps und Tricks um Ver-rücktheiten zu steuern
- Wege zur Selbststabilisierung

Zu finden unter Lesenswertes auf der Homepage des LPE NRW e.V.

www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de