Kurzfortbildung

teamwork für Gesundheit und Arbeit

Psychosen und Krisenprävention – wir reden drüber!

Ihre Ansprechperson

Berlin:

Nora Bonsen

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

Tel:
030 – 44 31 90 802

E-Mail:
bonsen@gesundheitbb.de

Zu Gast:

Dr. Anja Lehmann, Leitende Psychologin im Klinikum Am Urban

Madeleine Küsel, Erfahrungsexpertin und EX IN Trainerin/ Peer-Forscherin und studentische Peerberatung an der Hochschule für nachhaltige Entwicklung in Eberswalde

Matin Schultz, Peerberater im Gesundheitsteam des Jobcenters Berlin Lichtenberg und Moderation

Nora Bonsen, Gesundheit Berlin Brandenburg e.V., Organisation

Im Anschluss finden Sie stichpunktartig die zusammengefassten Inhalte und Wortbeiträge, die sich aus dem Gespräch ergeben haben.

Wir hoffen Ihnen hat die Kurzfortbildung gefallen.

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.
Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung

Aus der Erfahrungspraxis der Referent*innen

Was kann in der Beratungssituation psychotischer Personen unterstützen:

Disclaimer: dies sind subjektive Erfahrungen, die von den Wortbeitragenden geteilt wurden und keine Verallgemeinerungen aus der wissenschaftlichen Literatur (deshalb keine Quellenangaben).

- Verschiedene Personen(kreise) mit Hilfestellung/ Unterstützungsangebot (Professionell, Freunde, Familie, Unternehmen) ermitteln
- Beschäftigung kann helfen (Hobby, sich aktiv betätigen, Studium und auch Arbeit kann möglich sein und helfen, auch in Form von Hamburger Modell bspw.)
- Ausreichend Pausen im Alltag einplanen und sich erlauben
- Es hilft die Haltung von Umfeld gespiegelt zu bekommen, dass Gesundheit und Gesund werden im Vordergrund stehen und dass das Zeit braucht; Zuversicht vermittelt zu bekommen kann helfen
- Im Alltag zu leben, braucht Zeit (Reizüberflutung akzeptieren und Pausen einrichten)
- Ernstnehmen und zuhören, Verständnisfragen stellen
- Nicht „befeuern“/zustimmen des psychotischen Erlebens im Beratungskontext
- Rahmen setzen und Zeit des Beratungsgespräches begrenzen/in Aussicht stellen „wir haben nun etwas 45 min Zeit zu sprechen, wie kann ich Ihnen helfen?“, Nachfragen „warum erzählen Sie mir das gerade?“
- „nichts, was Sie sagen, verschlimmert die Psychose!“ [Zitat, Lehmann]
- „Hört die Person, was ich sage, und kann die Person inhaltlich dem Gespräch folgen und der Perspektive folgen, die ich zu vermitteln versuche?“
- „ich kann Ihnen grad nicht folgen!“- ist absolut erlaubt zu fragen
- Dem Gegenüber eigene Gefühle (transparent) zu verstehen geben: „jetzt machen Sie mir Angst“, „bin ich gerade hier sicher im Raum?“, - im Zweifelsfall Sicherheitsdienst/Polizei anrufen
- „was brauchen Sie von mir? Wie kann ich Sie unterstützen“ erfragen, „fühlen Sie sich in der Lage zu arbeiten?“ (im Zweifelsfall den Arbeitsmedizinischen Dienst mit einbeziehen)
- Möglichkeiten einer Assistenz für Arbeit evaluieren (zum Beispiel von Freund*innen/Kolleg*innen)
- psychotisches Erleben ist meistens zeitlich begrenzt und eher kein Dauerzustand von Menschen (es gibt immer Potential auf Veränderung und man sollte achtsam mit vorschnellen Urteile umgehen)

Mögliche Hilfsangebote in psychischen Krisensituationen

- Selbsthilfeangebote
- Trialoge
- Psychiatrische Behandlung/ Sozialpsychiatrischer Dienst
- Ambulanzen
- Präventionszentrum
- Kontakt- und Beratungsstellen

Literaturempfehlungen

- "Lichtjahre - Psychosen ohne Psychiatrie" von Thomas Bock (2001) als Reprint vom Psychiatrie Verlag

  über 30 faszinierende Psychose-Geschichten aus erster Hand und mit unterschiedlichsten Erleben, Interpretationen und Einbindungen ins eigene Leben.

- „Psychose und Eigensinn“ von Thomas Bock (2021) vom Psychiatrie Verlag