

# **S** tress - **B** ewältigungs - **T** raining

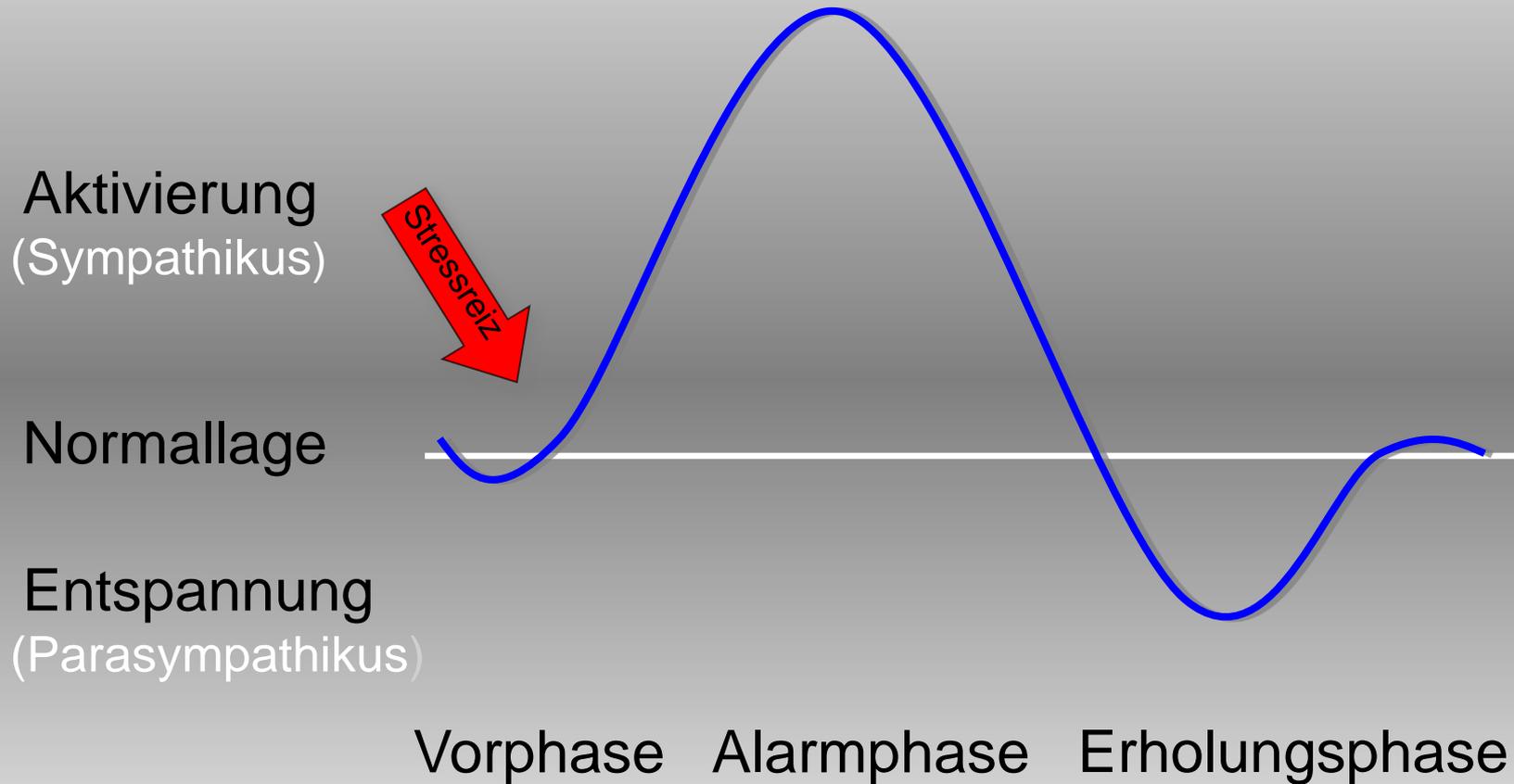
für psychisch  
kranke Menschen

Dr. Matthias Hammer

[www.matthias-hammer.de](http://www.matthias-hammer.de)

[Info@matthias-hammer.de](mailto:Info@matthias-hammer.de)

# Stress und Gleichgewicht



## Alltägliche Belastungen

- Termindruck
- Leistungsdruck
- Konflikte und Spannungen
- Unterforderung
- Alleinsein
- Unsicherheiten am Arbeitsplatz
- Informationsflut

## Kritische Lebensereignisse

- Tod eines Angehörigen
- Unfall
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Trennung
- Heirat
- Kinder verlassen das Haus
- Pensionierung

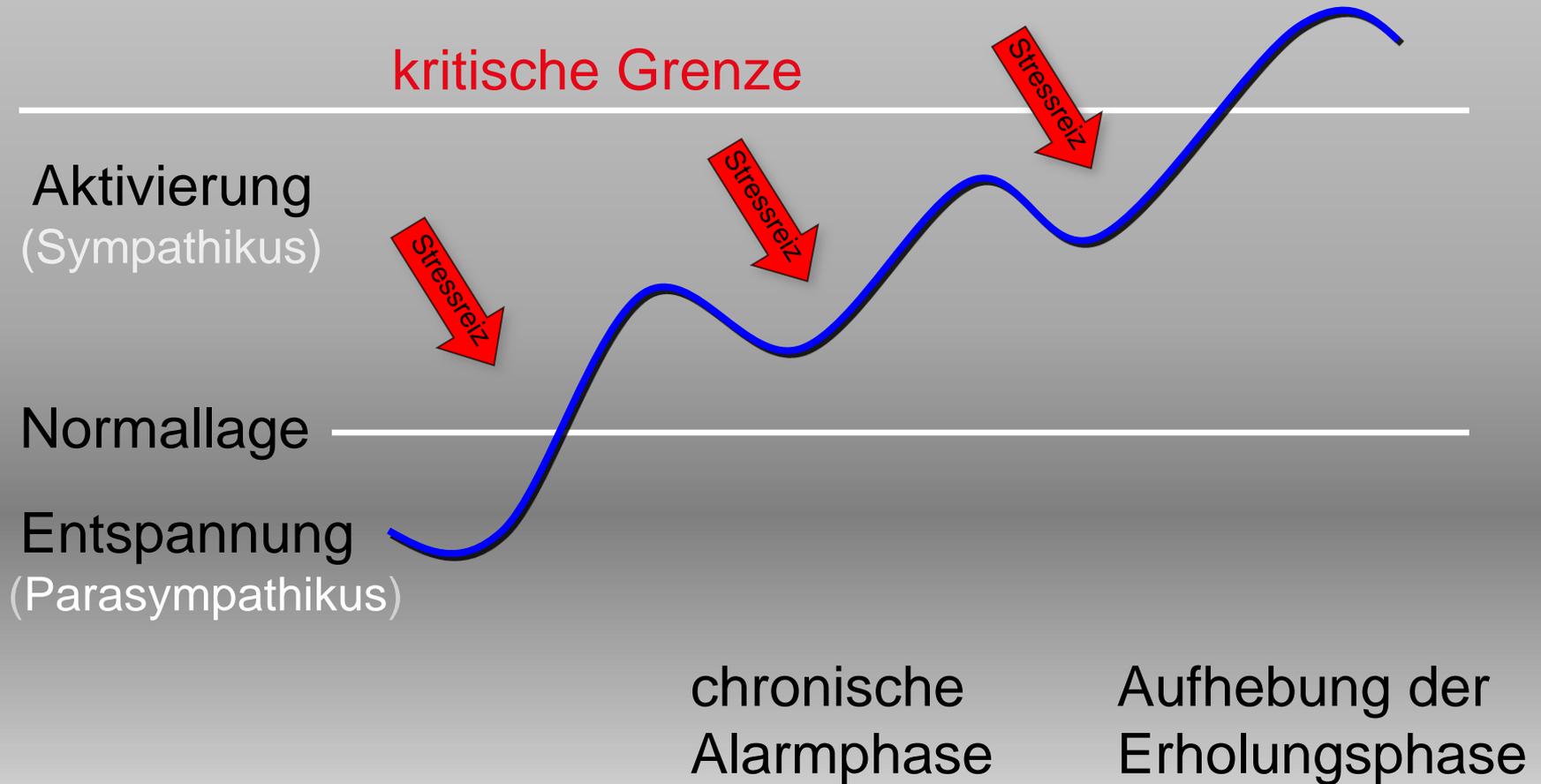
# Positive Wirkungen von Stress

## Stress

- fördert lernen
- schärft die Aufmerksamkeit
- stellt Energie zur Verfügung
- fördert maximale Leistungsfähigkeit

Auf die Dosis kommt es an!

# Schädigende Stressreaktion



# Aus dem Gleichgewicht durch Überforderung

Längerfristige Überforderung/ -erregung kann zu ...

- Gereiztheit, Nervosität
- Vermeidung
- Einengung der Wahrnehmung
- Suchtverhalten, Essstörungen
- Unfähigkeit abzuschalten
- Denkblockaden
- Wut, Aggression

...führen

# Aus dem Gleichgewicht durch Unterforderung

Längerfristige Unterforderung/ -erregung kann zu ...

- geringem Selbstwertgefühl
- Ängsten und negativen Gedanken
- Untätigkeit und Passivität
- Rückzug
- negativem Selbstbild
- Gleichgültigkeit
- Hoffnungslosigkeit

...führen

WEG-Methode zur Selbsteinschätzung



**Skala zur Selbsteinschätzung:** Bitte kreuzen Sie in der Skala an, wie Sie sich zur Zeit selbst einschätzen, im optimalen Belastungsbereich oder im Bereich der Über- bzw. Unterforderung.

1. **W**ahrnehmung: Welche körperlichen, psychischen Signale nehmen Sie zur Zeit wahr?

.....

.....

.....

.....

2. **E**inschätzung: Fühlen Sie sich aufgrund ihres körperlichen Erlebens zur Zeit eher überfordert, unterfordert oder optimal belastet?

.....

.....

.....

.....

3. **G**leichgewicht regulieren: Was könnten Sie tun, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen?

.....

- störungsübergreifendes Gruppenprogramm
- Berücksichtigt Lebenslage und Belastungen von psychisch kranken Menschen
- Modularer Aufbau, flexibel in verschiedenen settings anwendbar
- Alle Methoden in Gruppen und Einzelarbeit anwendbar
- Kein präventives Programm
- Basismodell: Verletzlichkeits- Stress- Bewältigung

- Suche von persönlichem Belastungsniveau und Gleichgewicht
- Vermeidung von Überforderung und Unterforderung
- Strategien zur Alltagsbewältigung
- Strategien zur Krisenbewältigung
- Nutzung von persönlichen Ressourcen
- Nutzung von Arbeits- und Unterstützungssystemen
- Förderung von Problemlöse- und Selbsthilfekompetenzen
- Förderung von positiven Erleben und Lebensqualität

Psychisch kranke Menschen...

- ✓ die durch eine Gruppensituation nicht überfordert werden
- ✓ die über die Fähigkeit verfügen, Informationen in deutscher Sprache aufzunehmen
- ✓ die in heterogenen Gruppen zusammenarbeiten können

- Akutsymptome einer Psychose
- akute Suizidalität
- Überforderung oder Überstimulation durch eine Gruppensituation
- stark antisoziales Verhalten

- ✓ Flexible Anwendung und Auswahl der Module möglich
- ✓ Anpassung an Kontext und Zielgruppe
- ✓ Dauer zwischen 2 Wochen und 3-4 Monate
- ✓ Basisprogramm ca. 12-14 Sitzungen
- ✓ Nur eine TrainerIn erforderlich
- ✓ Gruppengröße: 7-9 Teilnehmer

**Modul 1**  
Begrüßung

## Basisprogramm

**Modul 7**  
Gruppen-  
abschluss

**Modul 2**  
Stress und  
psychische  
Erkrankung

**Modul 3**  
Entspan-  
nung

**Modul 4**  
Krisen-  
bewältigung

**Modul 5**  
Problemlöse-  
Training, allt.  
Belastungen

**Modul 6**  
Achtsamkeit,  
Pos. Erleben

## Zusatzmodule

**+ Modul 1**  
Tauschbörse

**+ Modul 2**  
Gedanken  
und Stress

**+ Modul 3**  
gesundheits-  
förderliches  
Verhalten

**+ Modul 4**  
Problem-  
Lösung am  
Arbeitsplatz

**+ Modul 5**  
Befähigung  
zur Selbst-  
ständigkeit

- **Stress - ein Begriff mit vielen Bedeutungen:**  
Definition, Ursachen, Erleben, Folgen
- **Aus dem Gleichgewicht durch Überforderung:**  
Stress und psychische Erkrankung, Erarbeitung  
des Vulnerabilitäts-Stress-Modells
- **Aus dem Gleichgewicht durch Unterforderung**
- **WEG- Modell** zum Aufsuchen des Gleichgewichts
- **Bewältigungsmöglichkeiten** bei Über- und  
Unterforderung

# Vielen Dank

## Seminare



## Vorträge



## Bücher



Info und Anmeldung  
[www.matthias-hammer.de](http://www.matthias-hammer.de)  
oder  
[Info@matthias-hammer.de](mailto:Info@matthias-hammer.de)