

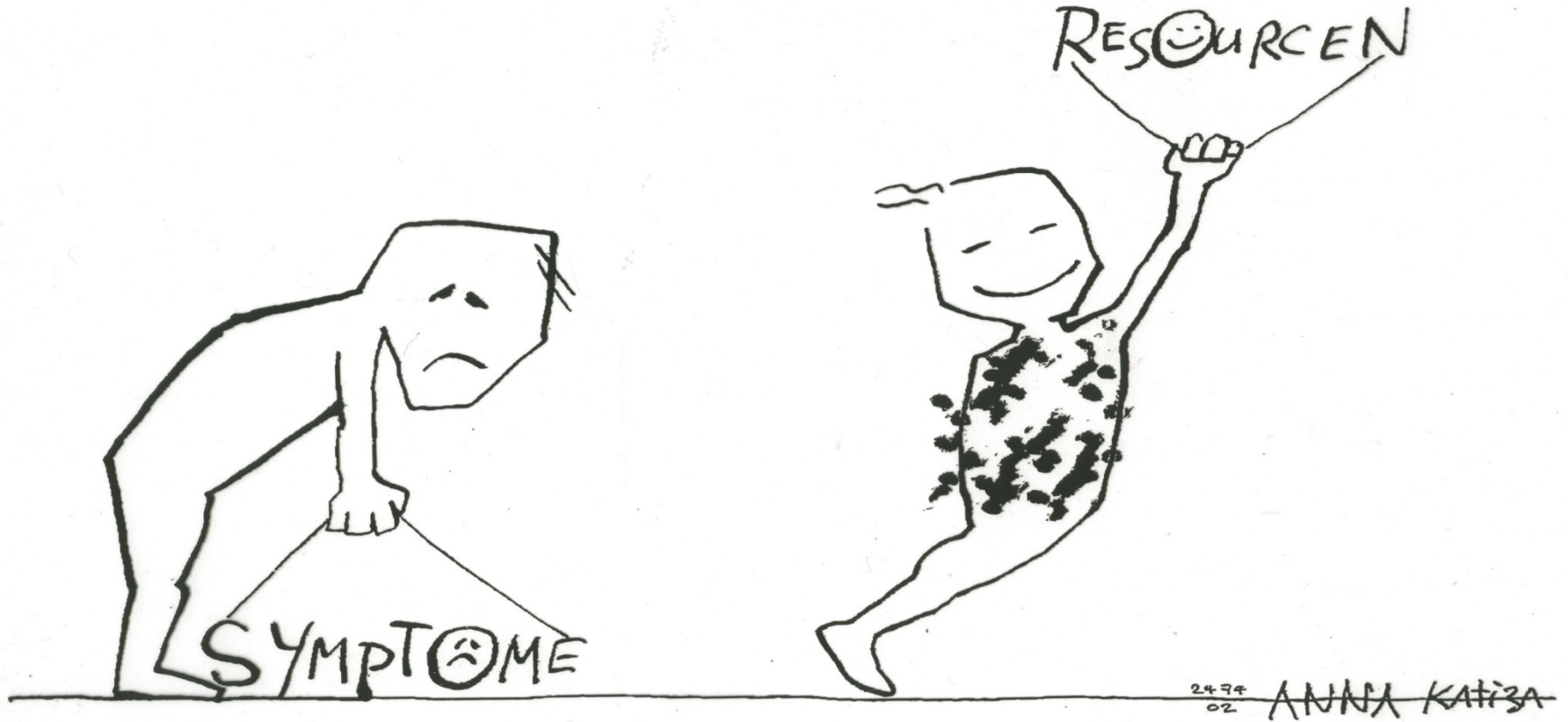
RESSOURCENUNGLEICHGEWICHT und STRESS - gesundheitsorientierter Umgang mit Asylbewerbern und Flüchtlingen

Gisela Perren-Klingler, Basel

iptsperren@rhone.ch

www.institut-psychotrauma.ch

SICHTWECHSEL



24.74
02

ANNA KATZA

ZIEL des VORTRAGS

- Klärung von Begriffen: Gesundheit, Stress, Ressourcen
- Entproblematisierung des Konzeptes Stress
- Ermutigung zu eigenem Handeln: Ressourcen
- Erkenntnis der präventiven Sicht als Modell für psychologische Laien

GESUNDHEIT

Definition (WHO): „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

viele Faktoren sind zu berücksichtigen!
was könnten gemeinsame Nenner sein?

STRESSFAKTOREN

Asylbewerber:

- Verlassen der gewohnten Umgebung
- «Heimweh», Loyalitäten dorthin
- Einpassen in neuer Umgebung
- Sprache
- andere Anforderungen: Arbeitsgewohnheiten

Hiesige:

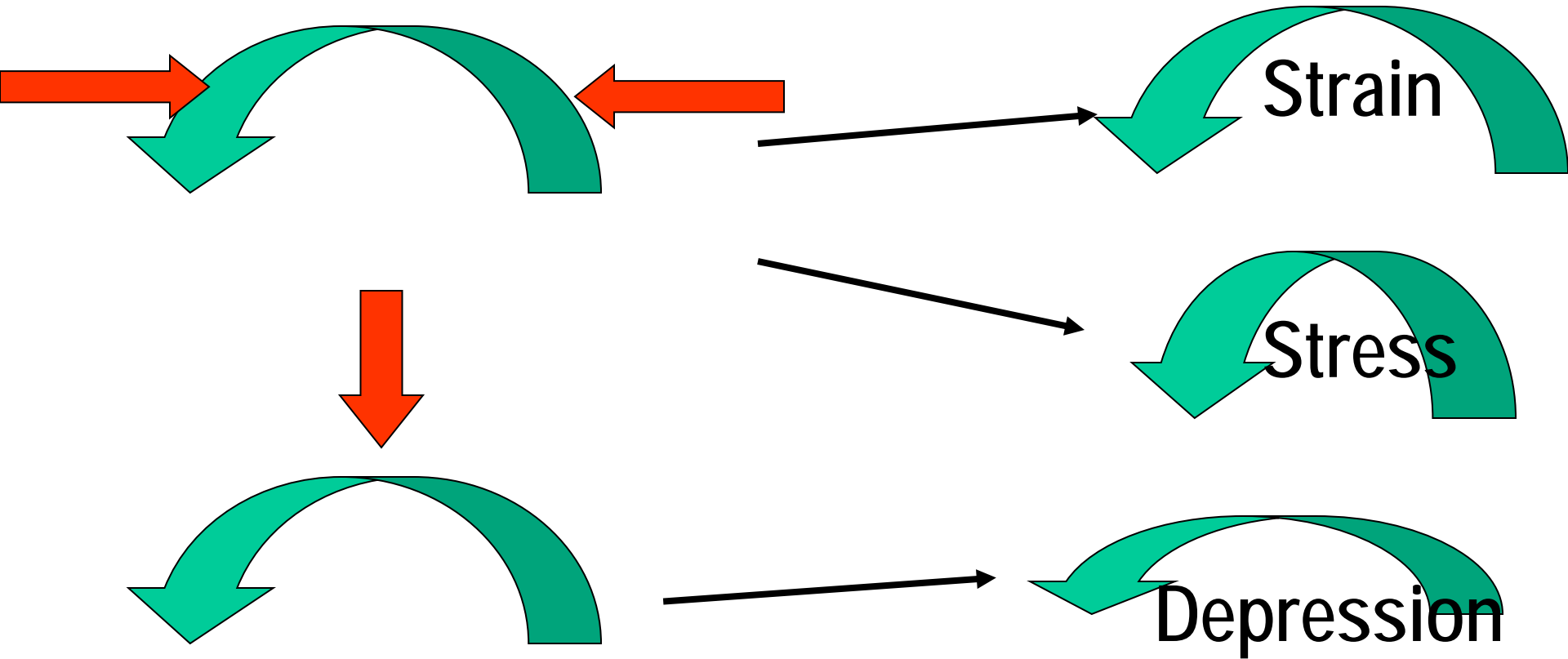
- Beibringen an «Unverständige», Sprachprobleme
- Zuviel «guter Wille», Ungeduld

vom NORMALEN zum EXZESSIVEN STRESS

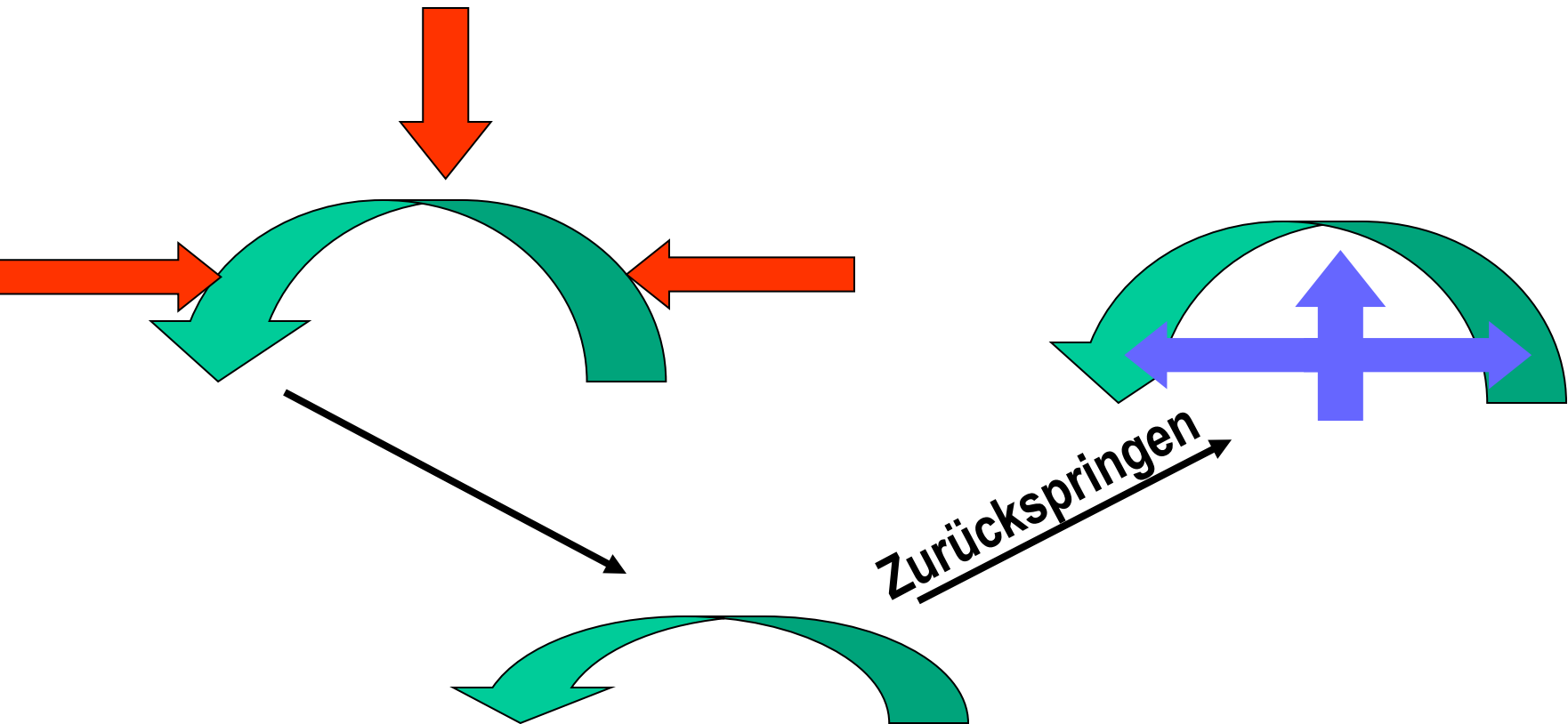
Eustress – Distress

- normaler Stress ist eine Herausforderung, wenn zu lange dauernd wird er zum Distress
- exzessiver Stress kann traumatisieren, auch wenn kurz

STRAIN, STRESS und DEPRESSION



RESILIENZ = BEWÄLTIGUNGSFÄHIGKEIT



DEFINITION STRESS

- Biologisch: Anpassungsleistung des Organismus
- Psychologische: psychische Betroffenheit, Gefühlsüberflutung, Leiden
- Soziale Definition: Ressourcenungleichgewicht

DEFINITION STRESS sozial

Ressourcenungleichgewicht führt zu reduzierten Bewältigungskapazitäten bei

- drohendem Verlust von Ressourcen
- tatsächlichem Verlust
- keinem adäquaten Zugewinn nach Investition

Ressourcenverlust produziert mehr Stress, als Ressourcen - Gewinn

DEFINITION von STRESS, biologisch

- Vorbewusste Wahrnehmung von Bedrohlichem: automatische Aktivierung des autonomen NS:
- Aktivierung und Desaktivierung von verschiedenen Hirnanteilen
- Aktivierung der Periferie: STRESS Reaktion = Kampf-Flucht /Einfrieren



ALARM!

VERHALTEN bei STRESS

das Verhalten eines Menschen ist das einzige sichtbare Zeichen bei Stress:

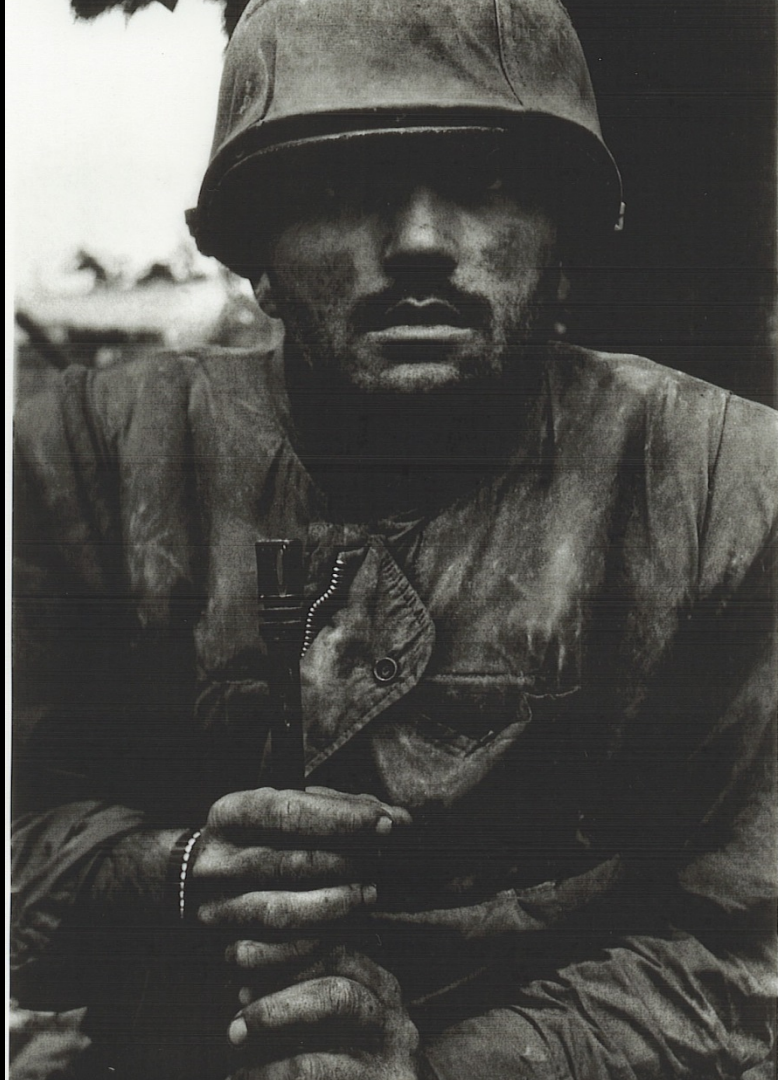
- unruhig, unkonzentriert, agitiert, «aggressiv»
- kann nicht (gut) schlafen, hat keine Geduld
- viele andere körperliche Zeichen wie b. Essen, roter Kopf, Schwitzen, schnell atmen usw.

CHRONISCHER STRESS

- Kontinuierlicher Stress ohne Pausen
- Permanente auch schon nur leichte Überforderung
- Keine Erfolge/Anerkennung nach Investition von Mühe
- Einsamkeit /Unverständnis

chronischer und extremer Stress macht krank





RESSOURCEN

- Ressourcen der Ankommenden:

Alter

Anpassungswille

Neugier

- Ressourcen des Aufnahmelandes

Institutionen

good will

Neugier und know how von früheren Aktionen



UMGANG mit STRESS

- Stress ist keine Krankheit, somit braucht es keine professionellen Helfer
- Stress kann an der Basis, in der «Community» gehandhabt werden
- Schule, Kirche, Arbeitsplatz, Familie, Freundeskreis

Umgang mit Stress ist Primär- und Sekundärprävention

Praktischer UMGANG mit STRESS

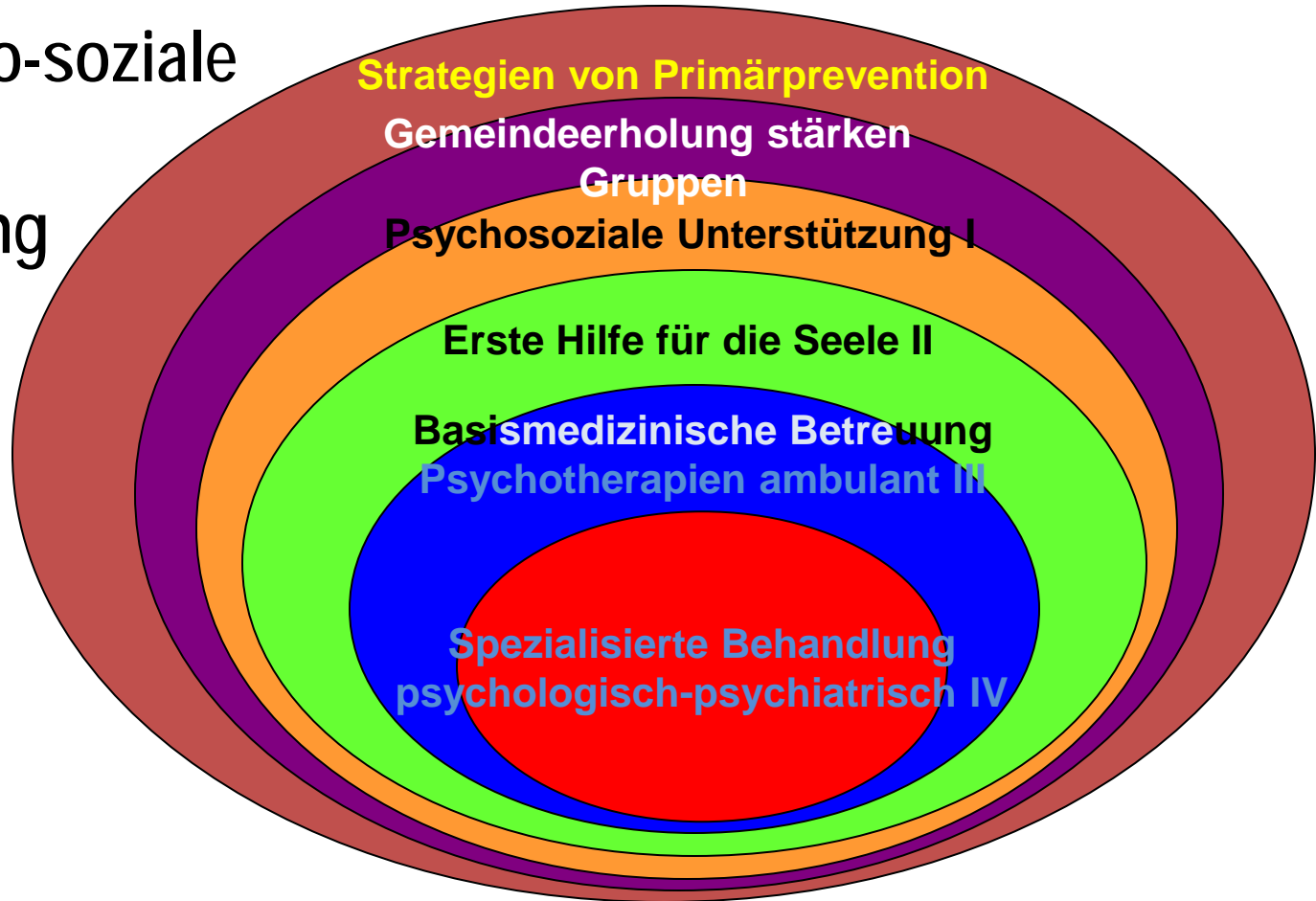
- **S**icherheit (Routine, Regelmässigkeit, voraussehbar)
- **R**eden (um Ordnung zu schaffen: was ist passiert? jetzt-damals; Erinnerungen, Wünsche, Feste usw.)
- **O**rganisieren (Arbeit, Sport, Freizeit, Ruhephasen, Atmen trainieren)
- **M**ensch (Peer – nicht Doktor oder Psycho): Lehrer, Begleiter, Betreuer, Freund, Ersatzeltern usw.

Lebensführung, keine Therapie!

ZIEL = GEWINN für beide SEITEN: BEREICHERUNG

- Eine Arbeit, die Geduld und Durchhalten benötigt;
- Eine Arbeit, die Optimismus und Hoffnung trägt
- Eine Arbeit, die sich lohnt: Wachstum beider Seiten

NATO Direktiven für psycho-soziale Stress- Versorgung



TAKE HOME MESSAGE

werden sie Ressourcen – Entdecker!

nehmen sie Stress wahr! Und managen sie ihn!

Geschichten sind wichtig, unsere, deren!

man kann nur zusammen wachsen, eine Herausforderung!

