

Krisen im Alltag

lic. phil. Philipp Schmutz, Psychologe



Kanton Bern
Canton de Berne



Grundbedürfnisse nach Grawe

- Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung bzw. Schutz des Selbstwerts
- Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
- Bedürfnis nach Bindung
- Bedürfnis nach Lust und Unlustvermeidung

Grawe, K. (2000). Psychologische Therapie. Hogrefe Verlag

Bedürfnis nach Freude und Sinn

Nach Dolan sind wir dann glücklich, wenn wir viel Freude in unserem Leben empfinden und zudem ein sinnerfülltes Leben leben.

Dolan, P. (2015). Absichtlich glücklich. Pattloch Verlag

Blue Zones

- Die Barbagia-Gegend auf Sardinien, einer Insel Italiens
- Ikaria, eine Insel Griechenlands
- Die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica
- Okinawa, eine Insel Japans
- Die Gemeinde der Siebenten-Tags-Adventisten in Loma Linda, Kalifornien, USA

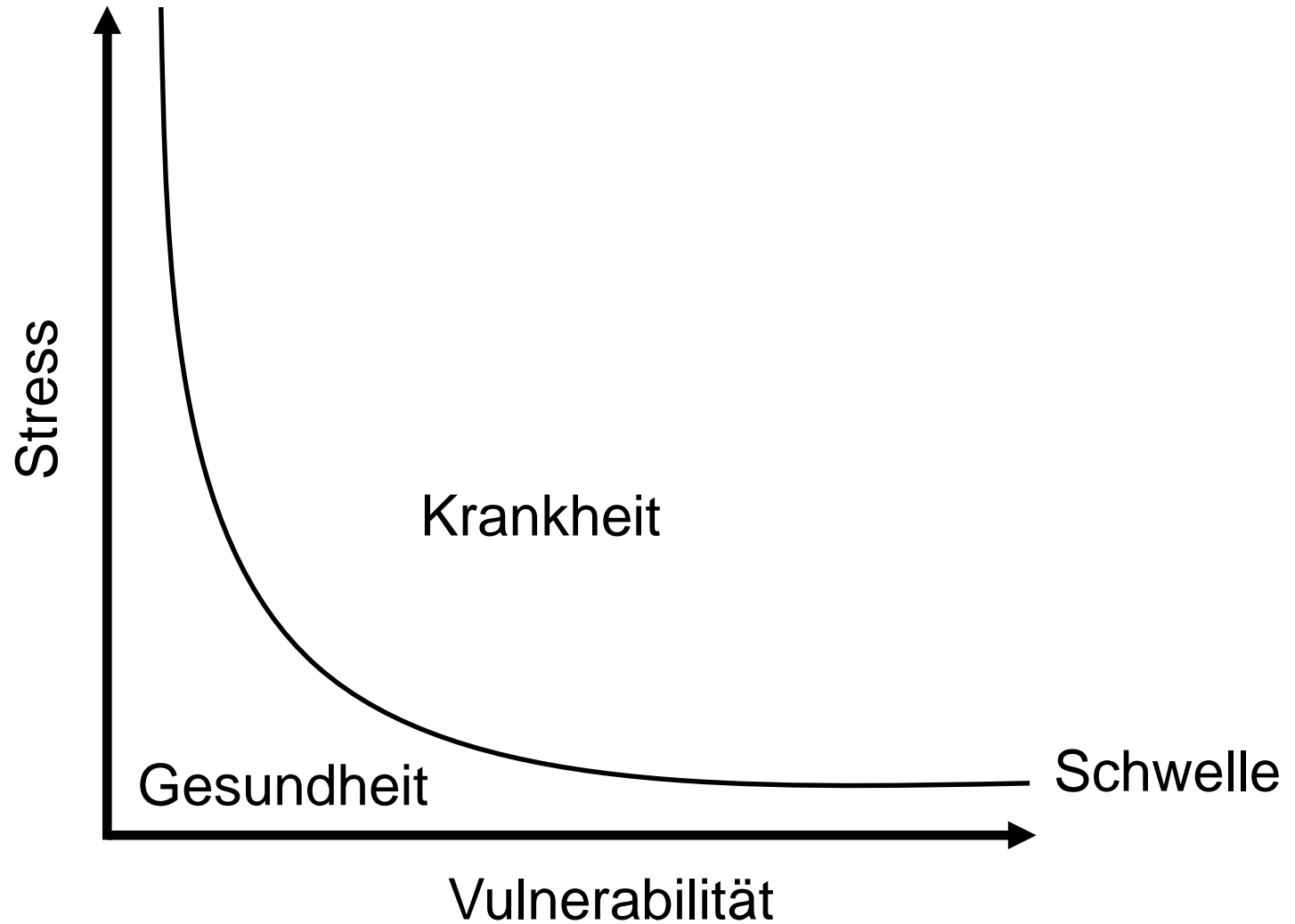
Erkenntnisse aus den Blue Zones

- **Alltagsbewegung**
- **Ernährung:** Mediterran, maximal zweimal pro Woche Fleisch, 95% pflanzliche Nahrung, Tofu, Bohnen, Mandeln und Nüsse, Hara hachi bu
- **Die Familie an oberster Stelle**
- **Zeit für Freunde:** Moai
- **Lebenssinn:** Füreinander da sein, ehrenamtliche Tätigkeiten
- **Zeit für sich selbst**
- **Entspannung:** Pausen, Schlaf, soziale Nähe
- **Glaube und Religion**
- **Wasser und Kräutertee trinken**
- **Moderater Rotweinkonsum**
- **Vermeiden:** vermieden werden, sollten Fast Food, zu grosser Alkoholkonsum sowie Nikotinkonsum.

Tipps, um glücklich zu sein

- Machen Sie sich klar, dass anhaltendes Glück nicht von finanziellem Erfolg abhängt. Wir passen uns an neue Situationen an, indem wir unsere Erwartungen regulieren.
- Behalten Sie die Entscheidungsfreiheit über Ihre Zeit
- Handeln Sie, als wären Sie glücklich
- Suchen Sie sich eine Arbeit und Hobbys, bei denen Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen können.
- Geld führt auch eher zu einem Glücksempfinden, wenn es für Unternehmungen ausgegeben wird, auf die man sich im Vorhinein freut
- Aerobicübungen können leichte Depressionen und Ängstlichkeit verringern
- Schlafen Sie so viel, wie Ihr Körper will.
- Geben Sie engen Beziehungen den Vorrang
- Helfen Sie in Not geratenen Menschen.
- Pflegen Sie Ihr spirituelles Selbst
- Seien Sie dankbar

Vulnerabilitäts-Stress-Modell



Symptome der Depression nach ICD-10; F32

Hauptsymptome

Herabgestimmtheit, die meiste Zeit, fast täglich, seit mindestens zwei Wochen

Interessensverlust, Freudlosigkeit, Aktivitätseinschränkung

Antriebslosigkeit, schnelle Ermüdbarkeit, Müdigkeit

Weitere Symptome

Kognitive Einschränkungen (z.B. Konzentration, Aufmerksamkeit)

Reduziertes Selbstwertgefühl

Selbstvorwürfe

Psychomotorische Agitation oder Gehemmtheit

Suizidgedanken

Schlafstörungen

Appetitmangel, Gewichtsänderungen

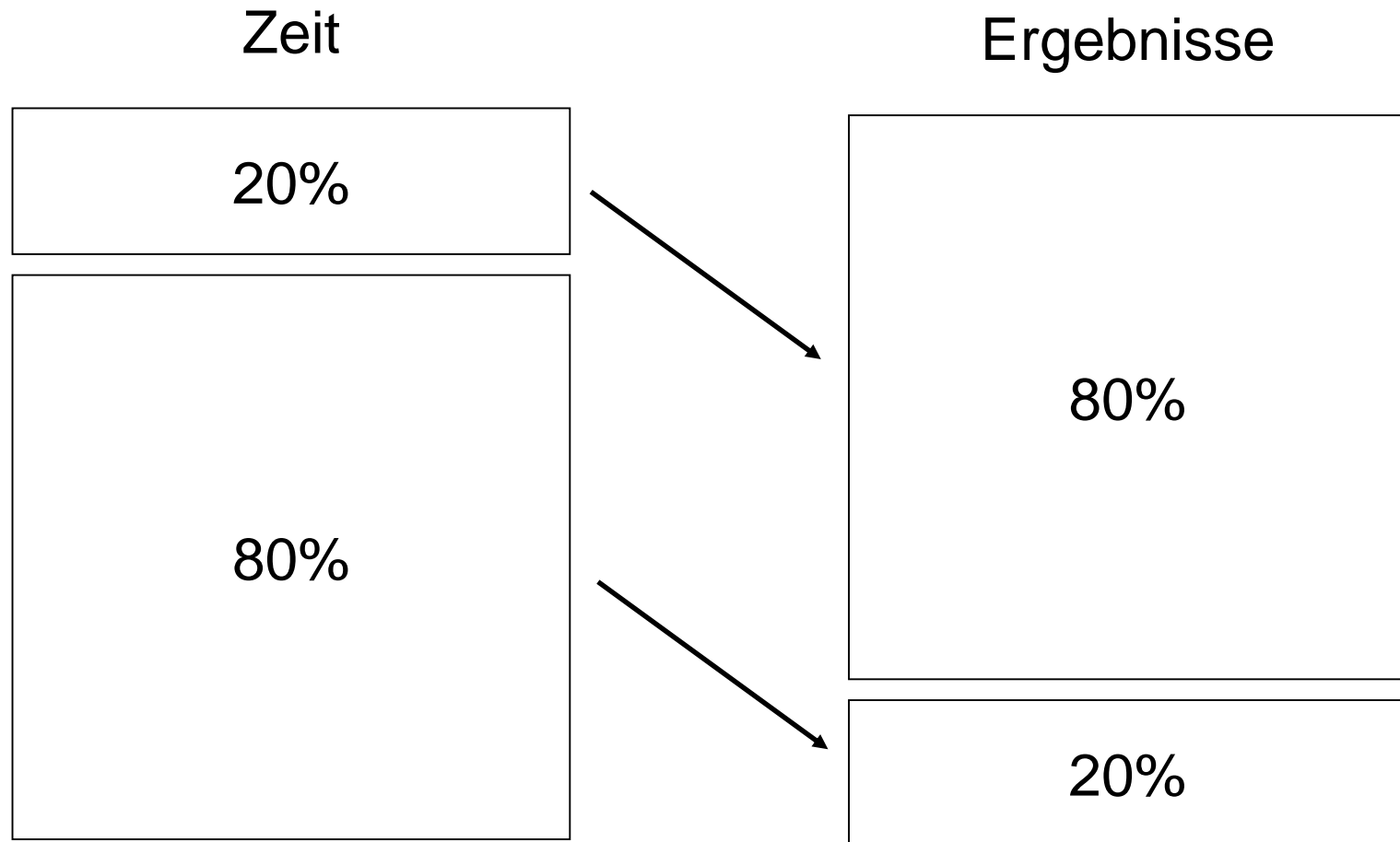
Therapie

- Psychotherapie, Bspw. Kognitive Verhaltenstherapie (KVT), Achtsamkeits- und Commitmenttherapie (ACT), Interpersonelle Psychotherapie (IPT), Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)
- Entspannungsverfahren (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Yoga)
- Kunsttherapie, Bewegungstherapie, Musiktherapie
- Tanz
- Therapie mit Tieren
- Lichttherapie
- Pharmakotherapie
- Weitere biologische Verfahren

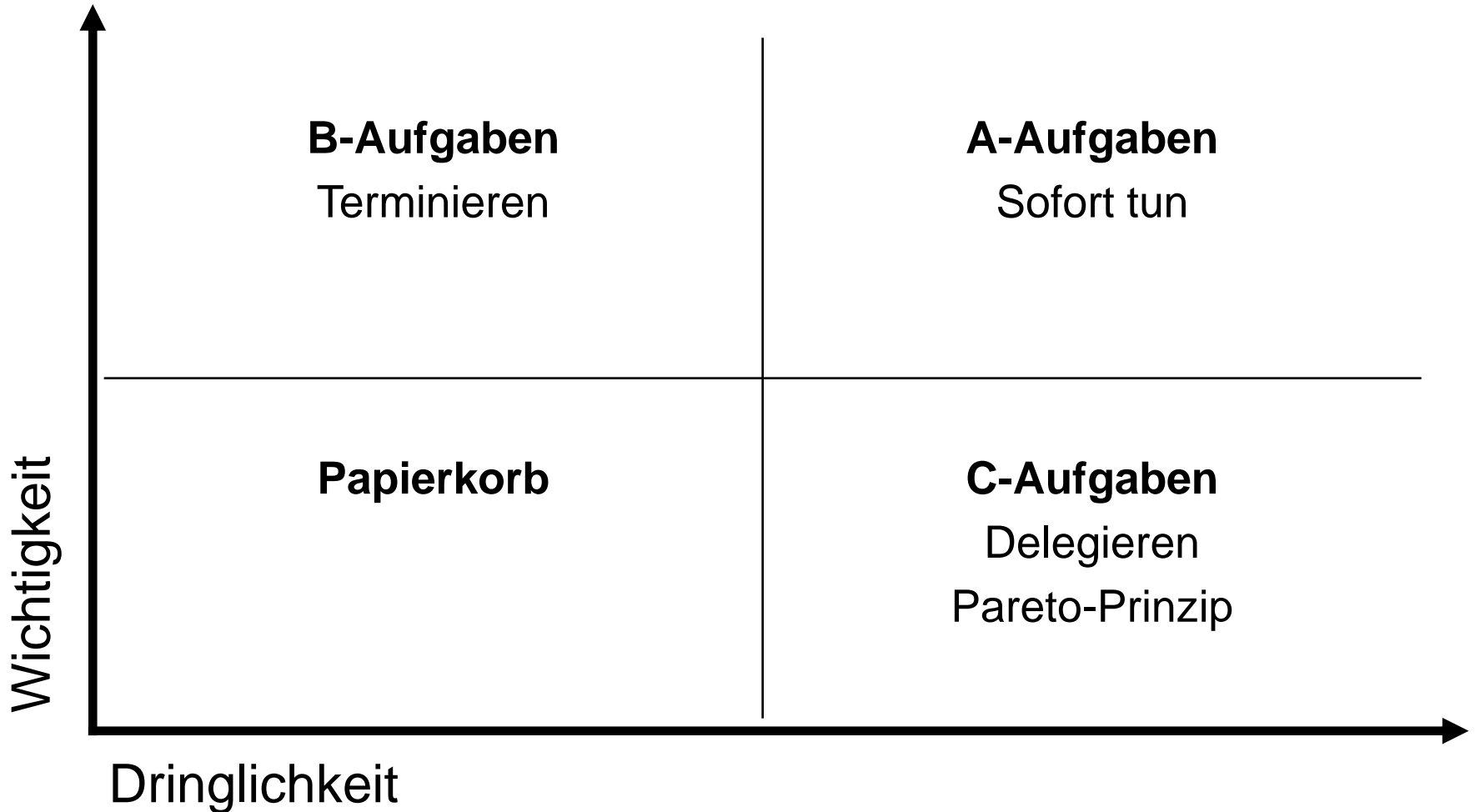
Selbsthilfe bei Depressionen

- Den Tag planen bereits am Vortag planen und strukturieren
- Sich erreichbare Ziele machen
- Nach dem Aufwachen aufstehen
- Nach draussen an die Sonne gehen
- Ausdauersport treiben oder spazieren gehen
- Gesunde, ausgewogene Ernährung (mediterrane Ernährung)
- Genügend schlafen (Schlafhygiene)
- Angenehmen Aktivitäten nachgehen
- Menschen treffen, die einem gut tun
- «Nein» sagen, wenn Sie «Nein» meinen
- Achtsamkeit praktizieren
- Stressmanagement
- Körperliche Nähe, Sexualität
- Mit Tieren schmusen
- Ratgeber lesen

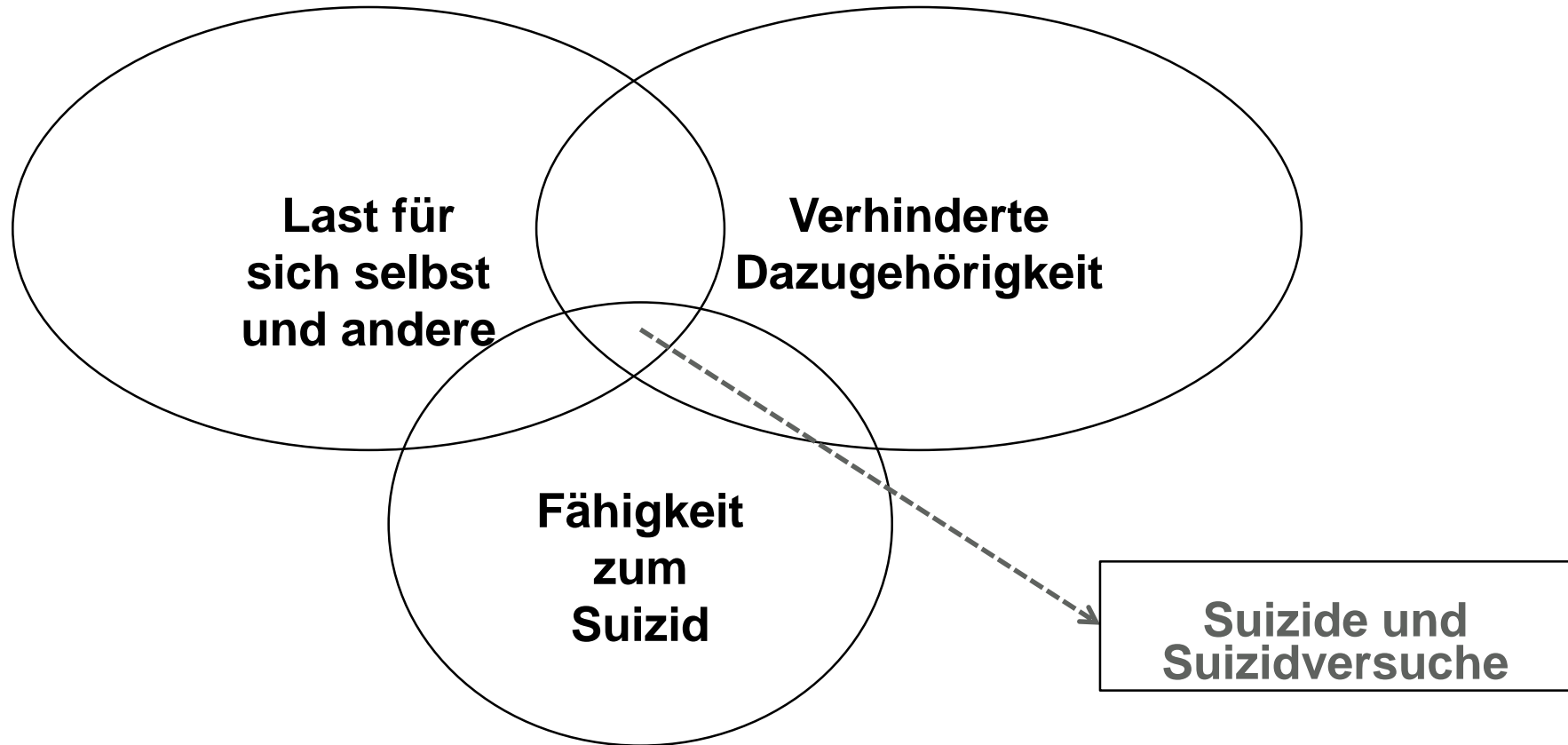
Das Pareto-Prinzip



Eisenhower-Prinzip



Interpersonelle Theorie der Suizidalität (Joiner-Modell)



Warnsignale Suizidalität

- Hoffnungslosigkeit ¹ und Fehlender Lebenssinn ³
- Wiederholte Erwähnung von Tod und Suizid ¹
- Drohung, sich etwas anzutun, sich umzubringen ³
- Plötzlicher Wunsch, private Angelegenheiten zu regeln oder das Testament zu schreiben ¹
- Schreiben von Abschiedsbriefen ²
- Verschenken von bedeutungsvollen Gegenständen ¹
- Suche nach Tabletten, Waffen etc. ³
- Riskante Aktivitäten ³
- Arztbesuch ²
- „Ruhe vor dem Sturm“ ⁴

1. Suizidprävention Freiburg (Hrsg.), Suicide, Wegleitung für Professionelle, Jugendliche, 2007

2. Comer, R. J. (2008) Klinische Psychologie, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg

3. Rudd, M. D. (2006). Warning Signs for Suicide: Theory, Research, and Clinical Applications, Suicide and Life-Threatening Behavior 36(3), 255-262

4. Pöldinger, W. (1968). Die Abschätzung der Suizidalität, Huber, Bern

Psychiatrischer Notfall

Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre



**KINDER UND JUGENDLICHE
(8 BIS 18 UHR)**

Region Bern

T 031 300 39 60

Region Biel / Bienne

T 032 328 66 99

Region Berner Oberland

T 033 826 02 10

Region Emmental/Oberaargau

T 034 420 45 00

**KINDER UND JUGENDLICHE
(AB 18.00 UHR, AN WOCHENENDEN UND AN
FEIERTAGEN)**

**Regionen Bern / Oberland / Oberaargau-
Emmental**

Notfallzentrum für Kinder und Jugendliche
(NZKJ) am Inselspital in Bern 031 632 92 77

Region Biel / Bienne

Spitalzentrum Biel 032 324 24 24

Psychiatrischer Notfall

Jugendliche 16 und 17 Jahre



**KINDER UND JUGENDLICHE
(8 BIS 18 UHR)**

Region Bern

T 031 300 39 60

Region Biel / Bienne

T 032 328 66 99

Region Berner Oberland

T 033 826 02 10

Region Emmental/Oberaargau

T 034 420 45 00

**KINDER UND JUGENDLICHE
(AB 18.00 UHR, AN WOCHENENDEN UND AN
FEIERTAGEN)**

**Regionen Bern / Oberland / Oberaargau-
Emmental**

Notfallzentrum am Inselspital in Bern

031 632 88 11

Region Biel / Bienne

Spitalzentrum Biel 032 324 24 24

Psychiatrischer Notfall

Erwachsene

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Murtenstrasse 21
3008 Bern

T 031 632 88 11

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60

T 031 930 91 11

Weitere Notrufnummern

- Tel. 112 (Allgemeiner Notruf)
- Tel. 117 (Polizei)
- Tel. 144 (Sanität)
- Tel. 145 (Tox Info Suisse)

Weitere Fach- und Anlaufstellen

Berner Gesundheit

Regionalstellen auf
www.bernergesundheit.ch

Erziehungsberatung

Regionalstellen auf www.erz.be.ch

Pro Juventute Beratung 147

www.147.ch / Tel. 147

Tschau

www.tschau.ch

feel-ok.ch

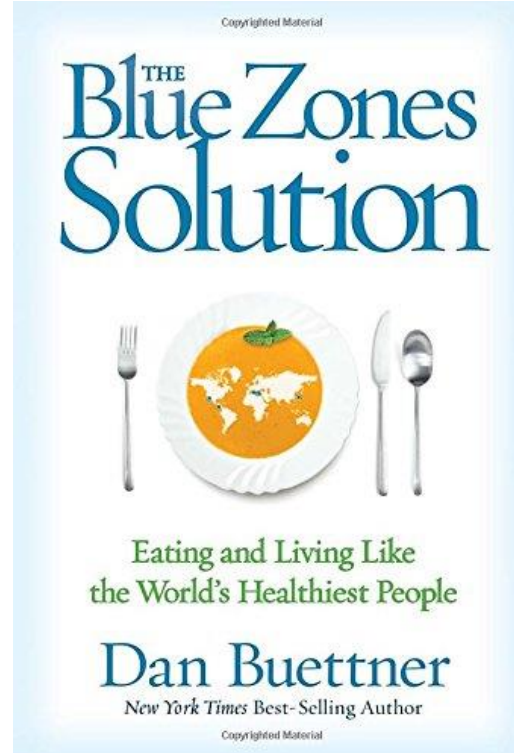
www.feel-ok.ch

Die dargebotene Hand

www.143.ch / Tel. 143



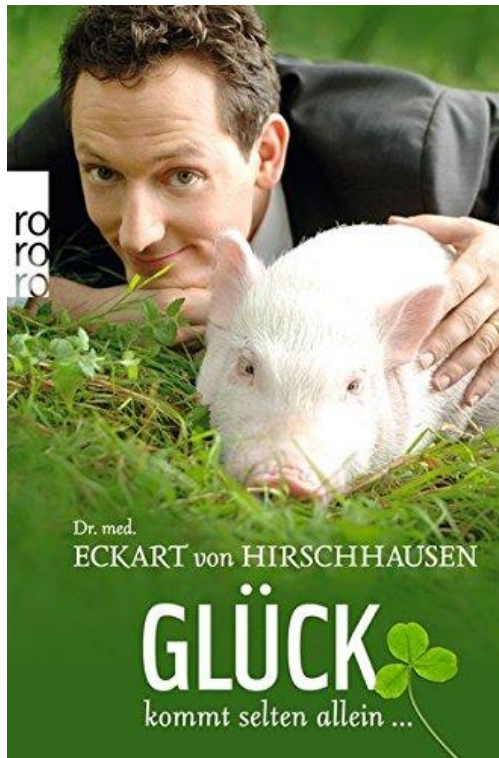
Lorenz, B. & Ennker, J. (2012)
 Gesünder länger leben
 Springer Verlag
 ISBN: 978-3-89935-288-7
 CHF ca. 22.40



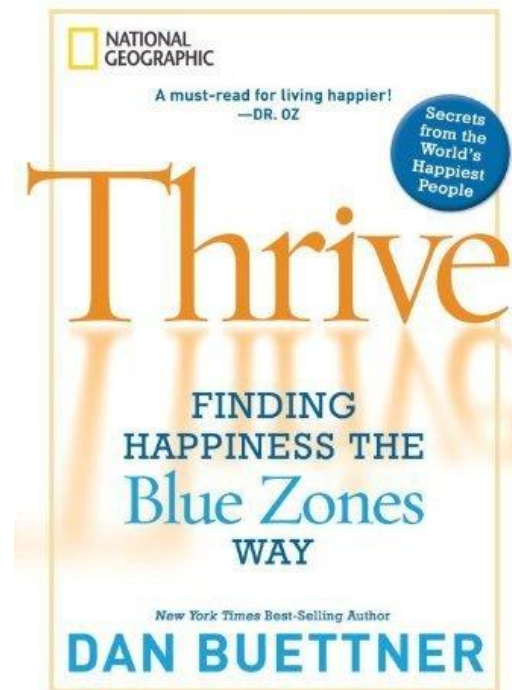
Buettner, D. (2015)
 The Blue Zones Solution
 National Geographic
 ISBN: 978-1-4262-1192-8
 CHF ca. 37..90



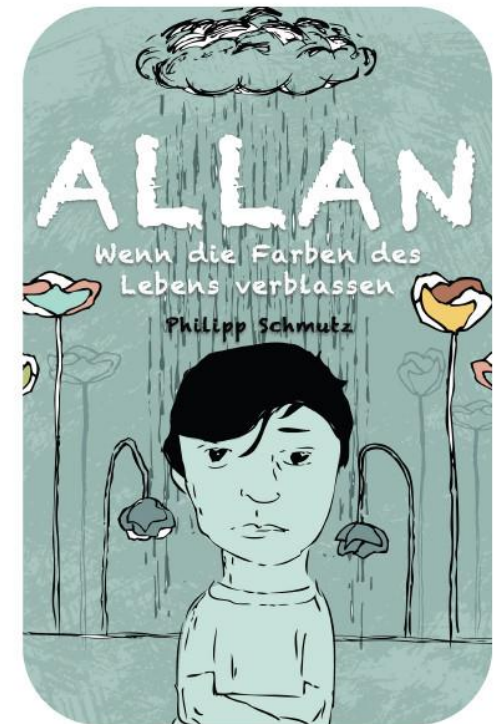
Rahn-Huber, U. (2009)
 So werden Sie 100 Jahre
 MVG Verlag
 ISBN: 978-3-86882-010-2
 CHF ca. 22.90



Von Hirschhausen, E. (2011)
 Glück kommt selten allein
 Rowohlt Taschenbuchverlag
 ISBN: 978-3-499-62484-1
 CHF ca. 14.90



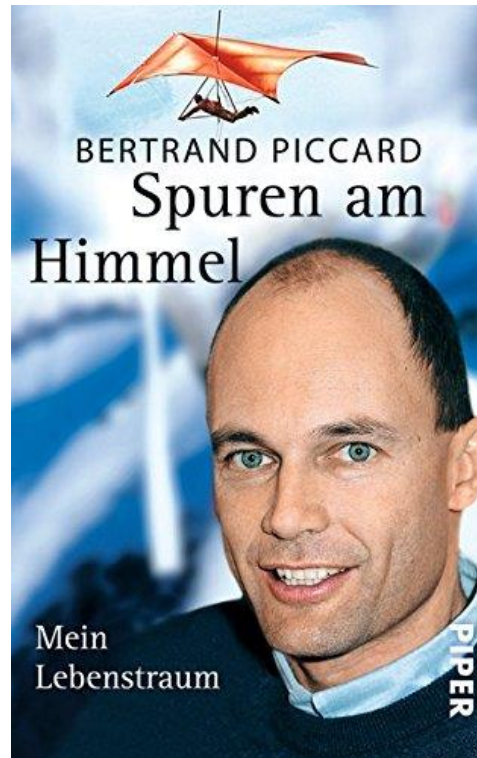
Buettner, D. (2011)
 Thrive
 National Geographic
 ISBN: 978-1-4262-0818-8
 CHF ca. 17.40



Schmutz Ph. (2016)
 Allan
 Berner Bündnis gegen Depression
 ISBN: 978-3033054066
 CHF ca. 19.90



Harris, R. (2013)
 Wer dem Glück hinterherrennt, läuft
 daran vorbei.
 Goldmann Verlag
 ISBN: 978-3-442-17345-7
 CHF ca. 14.90



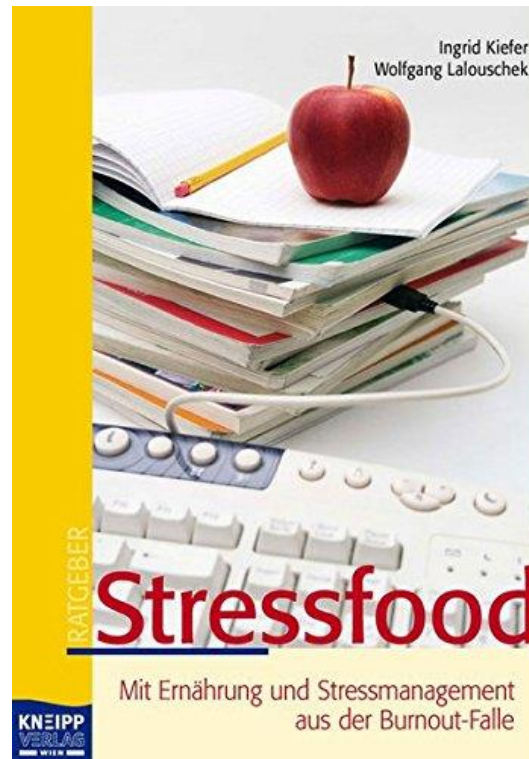
Piccard, B. (2004)
 Spuren am Himmel
 Piper Verlag
 ISBN: 978-3-492-24253-0
 CHF ca. 17.90



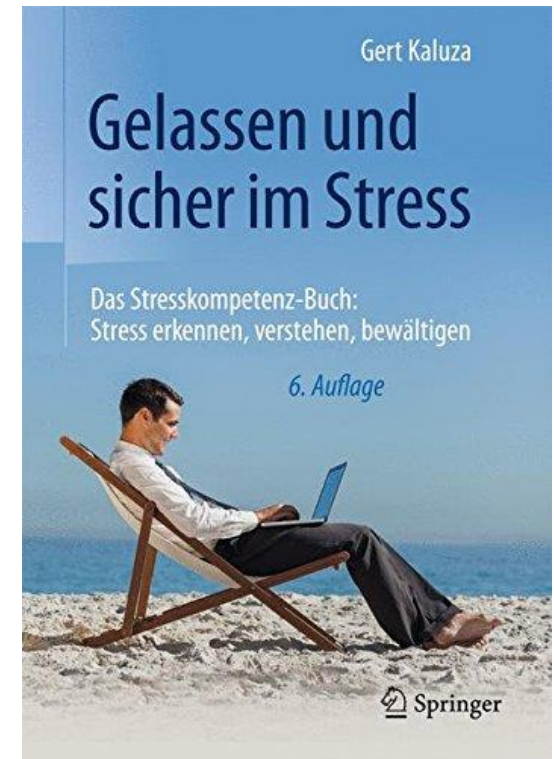
Seligman, M. (2005)
 Der Glücks-Faktor
 Verlag Lübbe
 ISBN: 978-3-404-60548-4
 CHF ca. 9.90



Von Münchhausen M. (2006)
 Wo die Seele auftankt
 Goldmann Verlag
 ISBN: 978-3-442-16789-0
 CHF ca. 12.90

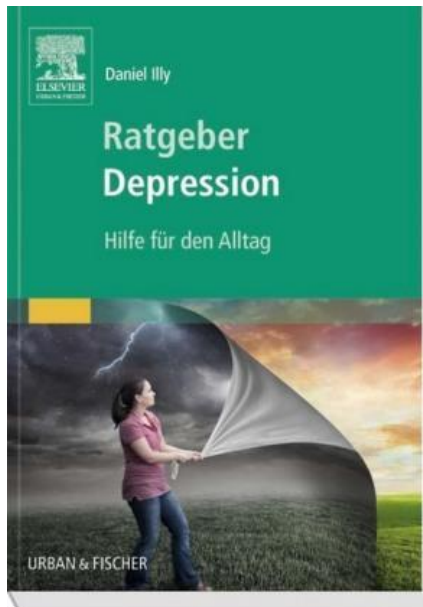


Kiefer, I. & Lalouschek, W. (2009)
 Stressfood
 Kneipp Verlag
 ISBN: 978-3-7088-0459-0
 CHF ca. 20.80



Kaluza G. (2015)
 Gelassen und sicher im Stress
 Springer Verlag
 ISBN: 978-3-662-45806-8
 CHF ca. 27.90

Literaturempfehlungen



Ratgeber Depression
Daniel Illy
Urban & Fischer
CHF ca. 28.-



Winterblues
Hubertus Himmerich
Kreuz Verlag
CHF ca. 20.-

Christiane Nevermann
Hannelore Reicher
**Depressionen im Kindes-
und Jugendalter**
Erkennen · Verstehen · Helfen



Depressionen im Kindes- und Jugendalter
C. Nevermann & H. Reicher
Verlag C. H. Beck
CHF ca. 18.-

Kontakt

Schmutz Philipp

Psychologe lic.phil.

PZM Psychiatriezentrum Münsingen

Hunzigenallee 1

3110 Münsingen

Telefon +41 31 720 81 53

Fax +41 31 720 88 00

E-Mail philipp.schmutz@pzmag.ch