

Das weite Land der Seele

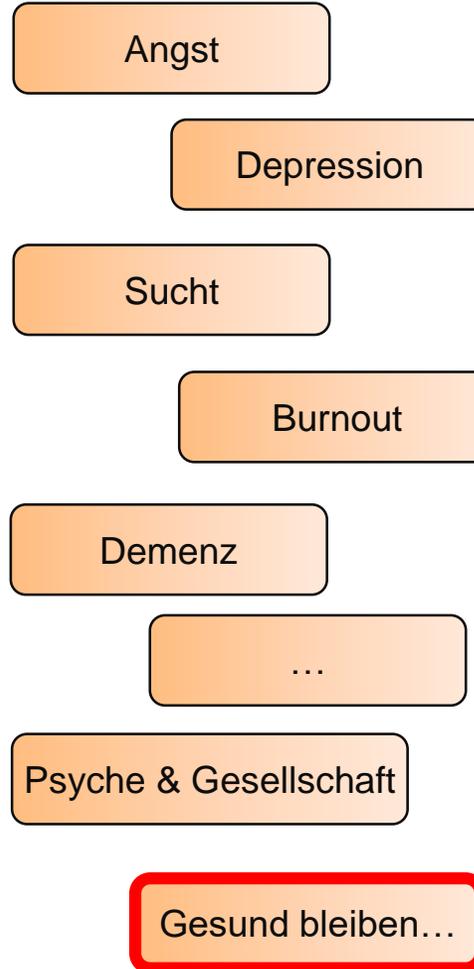
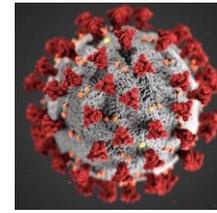
emotional#dws

Chefarzt Dr. Georg Psota

Psychosoziale Dienste in Wien

9. März 2021

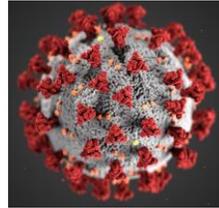
Das weite Land der Seele — in der Corona-Krise



NORMAL?!? TAWRON

NORMAL?!? TAWRON

Das weite Land der Seele — in der Corona-Krise



Maßnahmen zur Pandemie-Eindämmung

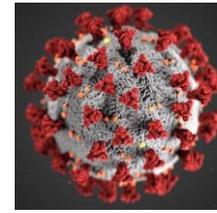
- **Angst vor Ansteckung / zu sterben;**
- **Sorge um Angehörige;**
- **Versterben naher Angehöriger**

- insb. **Bedrohung / Verlust der Existenz;**
- **Einsamkeit und soziale Isolation;**
- fehlende Tagstruktur; neg. Lebensstil;
- **Einschränkungen in der Gesundheits- und Sozialversorgung;**
- **Mehrfachbelastung & erhöhter Stress**
- und daraus vermehrte **Konflikte und häusliche Gewalt**

Anstieg psychischer Erkrankungen (insb. akute Belastungsreaktionen, Nervosität, Irritabilität; Schlafstörungen, Angststörungen, Depressionen, Suizidalität; posttraumatische Belastungssyndrome, Substanzmissbrauch) und auch **körperlicher Erkrankungen** sowie **Verschlechterung bestehender psychischer und körperlicher Erkrankungen und Schmerzsyndrome.**

...die psychosozialen Folgen können auch bis nach der Krise anhalten und sich auch erst später zeigen...

Das weite Land der Seele — in der Corona-Krise ANGST



ANGST

FIGHT
FLIGHT
FREEZE



NORMAL ???
NORMAL



Phänomen
ohne
Krankheitsbezug

Begleitsymptom
schwieriger
Lebensumstände

Symptom
bei körperlichen
Erkrankungen

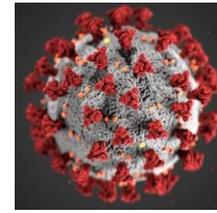
Phänomen
bei psychischen
Erkrankungen

Angst-
erkrankungen

Dort, wo Ängste uns daran hindern,
zu lieben und zu arbeiten,
dort beginnt Krankheit.

(Psota & Horowitz, 2018)

Das weite Land der Seele — in der Corona-Krise DEPRESSION



WORLD
ECONOMIC
FORUM
COMMITTED TO
EMPOWERING THE STATE
OF THE WORLD

**“My black dog seems quite away
from me now – it is such a relief.
All the colours come back into
the picture.”**

Winston Churchill

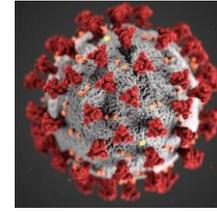


(World Economic Forum)



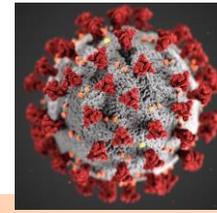
Foto: toonpool.com/urbanmonk

Das weite Land der Seele — in der Corona-Krise SUCHT



„Die Abhängigkeit — die Sucht — ist erreicht,
wenn nicht mehr wedelt Hund mit Schwanz, sondern wedelt Schwanz mit Hund.“
(Prof. Dr. Stephan Rudas)

Das weite Land der Seele — in der Corona-Krise BURNOUT

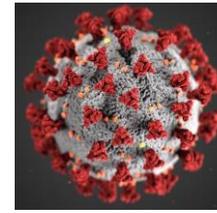


BURNOUT

- Modediagnose und mediale Flut
- Begriff weniger stigmatisiert wie psych. Diagnosen!
- Hinter Burnout verbergen sich meist andere Krankheitsbilder; nicht „ausgebrannt sein“, sondern „ausbrennen“ (der Weg „von der Glut zur Asche“; nach Musalek und Poltrum 2012)
- Burnout ist...
 - ...NICHT das Syndrom von Menschen, die leicht und schnell überfordert sind, die revoltieren, bevor sie restlos fertig sind
 - ...NICHT das Syndrom von faulen Menschen (ohne Glut keine Asche)
 - ...NICHT die gute Ausrede oder Pseudo-Diagnose, um rascher und vorzeitig in Pension gehen zu können
 - → Syndrom sehr motivierter Menschen, speziell jener, die nicht Nein sagen können
→ bei massiver Erschöpfung braucht es körperliche und psychiatr. Untersuchung und die Behandlung des unmittelbaren Gesundheitsproblems (Psota & Horowitz 2016)



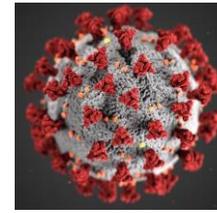
Das weite Land der Seele — in der Corona-Krise DEMENZ



- Demenz — auch „berühmte Menschen“ sind betroffen!
- Outing Ronald Reagans (1994): „Ich beginne nun die Reise, die mich zum Sonnenuntergang meines Lebens führt, in der Gewissheit, dass über Amerika immer wieder ein strahlender Morgen heraufdämmern wird.“
- in unserer „selbstbestimmten“ Gesell. ist Demenz-Phobie groß
- ABER: bei entspr. umsichtiger Behandlung/Betreuung können Leidende über viele Jahre würdevolles Leben führen, trotz der unaufhaltsamen Reise ins Vergessen

**Entscheidend ist die Würde von erkrankten Menschen. Immer und überall.
Auch in der Corona-Krise!**

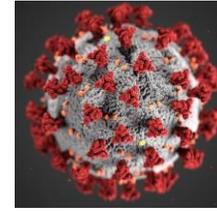
Das weite Land der Seele — in der Corona-Krise ... und bleiben Sie gesund!



1. Achten Sie auf Ihre **körperliche Gesundheit**.
2. Achten Sie auf **ausreichend Schlaf**, der i.d.R. vor Mitternacht beginnen sollte.
3. Achten Sie auf das Einhalten von **Tagesstrukturen**.
4. Achten Sie darauf, **freundlich und respektvoll** mit sich selbst und Anderen umzugehen.
5. Vermeiden Sie Chaos; **ordnen** Sie die Dinge Ihres Lebens.
6. **Schieben** Sie wichtige Dinge **nicht unnötig auf**.
7. Achten Sie auf Ihre **Beziehungen und Beziehungsmenschen**.
8. Halten Sie sich an die „**6 L**“:
Lachen, Lieben, Lernen, Laufen, Lustvoll Leben.
9. Achten Sie darauf, Ihrem Leben einen **Sinn** zu geben.
10. Wenn all das trotzdem nicht reicht, um gesund zu bleiben, suchen Sie **Hilfe**. Je früher Sie Hilfe suchen, desto besser.

(Psota & Horowitz 2016)

Das weite Land der Seele — in der Corona-Krise ...und die „ganz normal“-Grundsätze (nach Dantendorfer)



Derzeit ist JEDE/R ungewöhnlichem Stress ausgesetzt = ganz normal

Auf Stress reagiert JEDE/R mit Veränderungen ihres/seines Zustandes = ganz normal

Stress kann positive und auch negative Auswirkungen auf Zustand haben = ganz normal

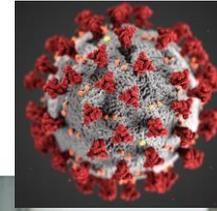
Stress kann JEDE/R besser BEWÄLTIGEN im sozialen Kontakt mit ANDEREN = ganz normal

Sozialer Kontakt mit anderen ist der BESTE WEG um Stress zu BEWÄLTIGEN

ES IST NORMAL, ZUR BEWÄLTIGUNG VON STRESS UNTERSTÜTZUNG ZU GEBEN — UND ZU HOLEN

Wenn das persönliche Umfeld nicht ausreicht → **IST ES NORMAL, SICH HILFE ZU SUCHEN**

Das weite Land der Seele — in der Corona-Krise ... Hilfe suchen!



**Ich fühl' mich
wirklich einsam.**

01/4000-53000
Corona-Sorgenhotline Wien

**Der Job ist weg,
die Miete bleibt.**

01/4000-53000
Corona-Sorgenhotline Wien

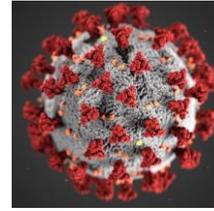
**Ich bin schon seit
Wochen am Limit.**

01/4000-53000
Corona-Sorgenhotline Wien

**Auch HelferInnen
können Hilfe brauchen.**

01/4000-53000
Corona-Sorgenhotline Wien

Das weite Land der Seele — in der Corona-Krise Gemeinsam ins Handeln kommen!



Gemeinsam ins Handeln kommen → damit psychische Krisen bestenfalls gar nicht erst entstehen, oder damit sie, wenn sie entstehen, gut bewältigt werden können.

Das ist es, was es vor allem jetzt braucht → zur Bewältigung der Folgen der Corona-Pandemie.

Das ist es aber auch, was es überhaupt braucht → zur Verbesserung „des weiten Landes der Seele“

Gemeinsam ins Handeln kommen bedeutet:

- (1) Achten auf uns selbst und auf andere.
- (2) Gegenseitig Helfen — durch Fragen nach dem Befinden, durch Überzeugen zum Aufsuchen und Annehmen von Hilfe, durch Empfehlen konkreter Hilfseinrichtungen.
- (3) Perspektiven schaffen und Resilienz fördern — durch erreichbare „bessere Alternativen“ und gemeinsam das Beste aus der jeweiligen Situation machen!

Danke.

Kuratorium für Psychosoziale Dienste in Wien

Modecenterstraße 14/A/2. OG

1030 Wien

Telefon +43 1/4000-53020

Email office@psd-wien.at

www.psd-wien.at