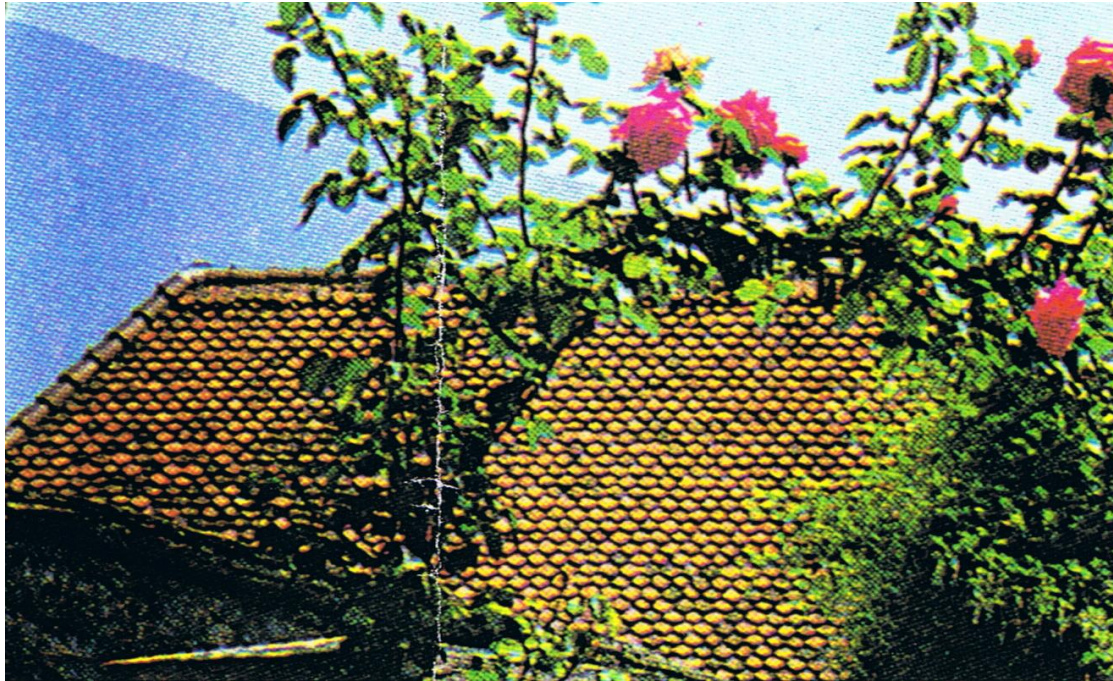


## “Haus des Lebens”

Tiroler Verein zur Förderung der Selbsthilfe bei Depression, Angst und anderen seelischen Erkrankungen in Form von Semi-Selbsthilfe

## Motivation/Ziele

- Gründe die uns dazu veranlassten
- Hilfe zur Selbsthilfe
  - Zu aktiver
  - Zu Konstruktiver Bewältigung
  - Zu innovativer
  
  - Zu selbstständiger Entscheidungs-  
und
  - Handlungsfähigkeit



## Krise und Leben

# “Lebenskrisen und Selbsttötungs-Gedanken”

Ch. Haring, M. Rob, J. Hawel, B. Kittinger, W. Kirschner, M. Klimbacher, D. Zollner, E. Adolf, R. Kaserer, A. Doppler, C. Leonardo, A. Triendl

## Seminarinhalte (Punkte 1-6)

- Einführung in die Theorie der Krise
- Verschiedene Formen von Krisen
- Normale, entwicklungsgeschichtliche Krisen
  - Bio-psycho-soziale Krise
    - a) Körperlich-biologische Ebene z.B. Pubertät, Klimakterium, chronische Erkrankungen;
    - b) Psychische Ebene: seelische Konflikte;
    - c) Soziale Ebene: Ereignisse z.B. die durch Rollenveränderung oder Statusverlust gekennzeichnet sind (Scheidung, längere Arbeitslosigkeit)

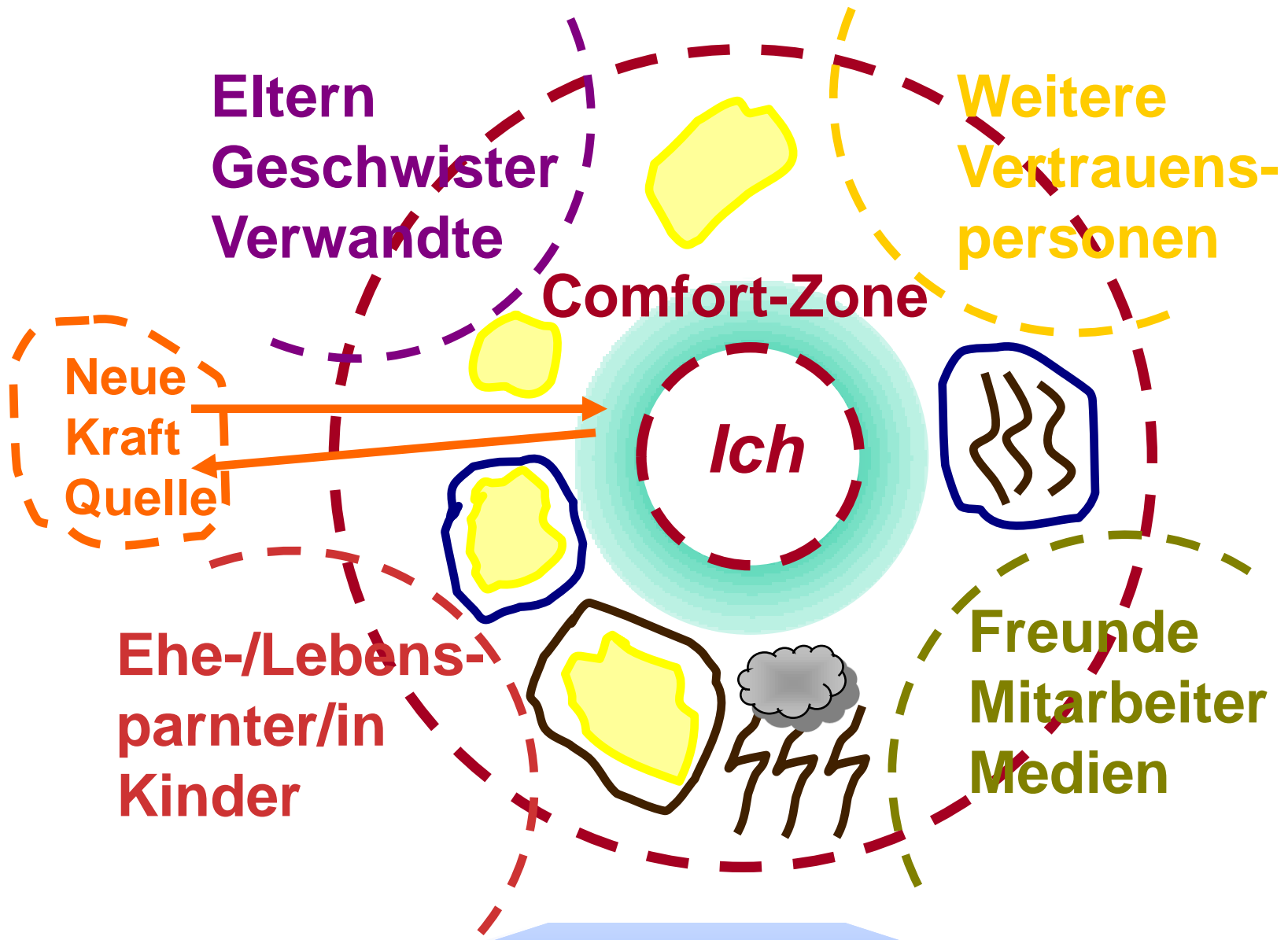


- Chronisch-protrahierte Krisen
  - Vermeidungsverhalten
  - Chronisches Krankheitsverhalten
  - Umdeutung von Werten
  - Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit
- Charakteristika von Krisen
  - Psychische und körperliche Verfassung in Krisen
  - Ernährung und Bewegung in Krisen
  - Störungen der Problemlösung – Problembewältigung
  - Schwere Schicksalsschläge lösen starke Gefühle aus

## Seminarinhalte (Punkte 7-14)

- Depression und Krise
- Ernährung und Bewegung in der Krise
- Spirituelle Impulse in Krisenzeiten
- Vorübergehende Stoffwechselfunktionsstörung im Gehirn
- Suizidalität und Krise
- Krisenbewältigung und Neuorientierung
- Eigene Erfahrungen mit Krisen
- Vernetzung mit Exekutivbeamten





## Inhalt der Fortbildungsaspekte

- Hilflosigkeit und Ohnmacht wird bestimmend
- Meine Einstellung zu Menschen mit Selbsttötungsgedanken
- Verständnis von Suizidalität als bio-psycho-soziales und existenzielles Dilemma
- Information über affektiven Störungen und hohem Suizidrisiko
- Bearbeitung der Verständigung der Angehörigen
- Einbringen von Kasuistiken



## Vorgehensweise

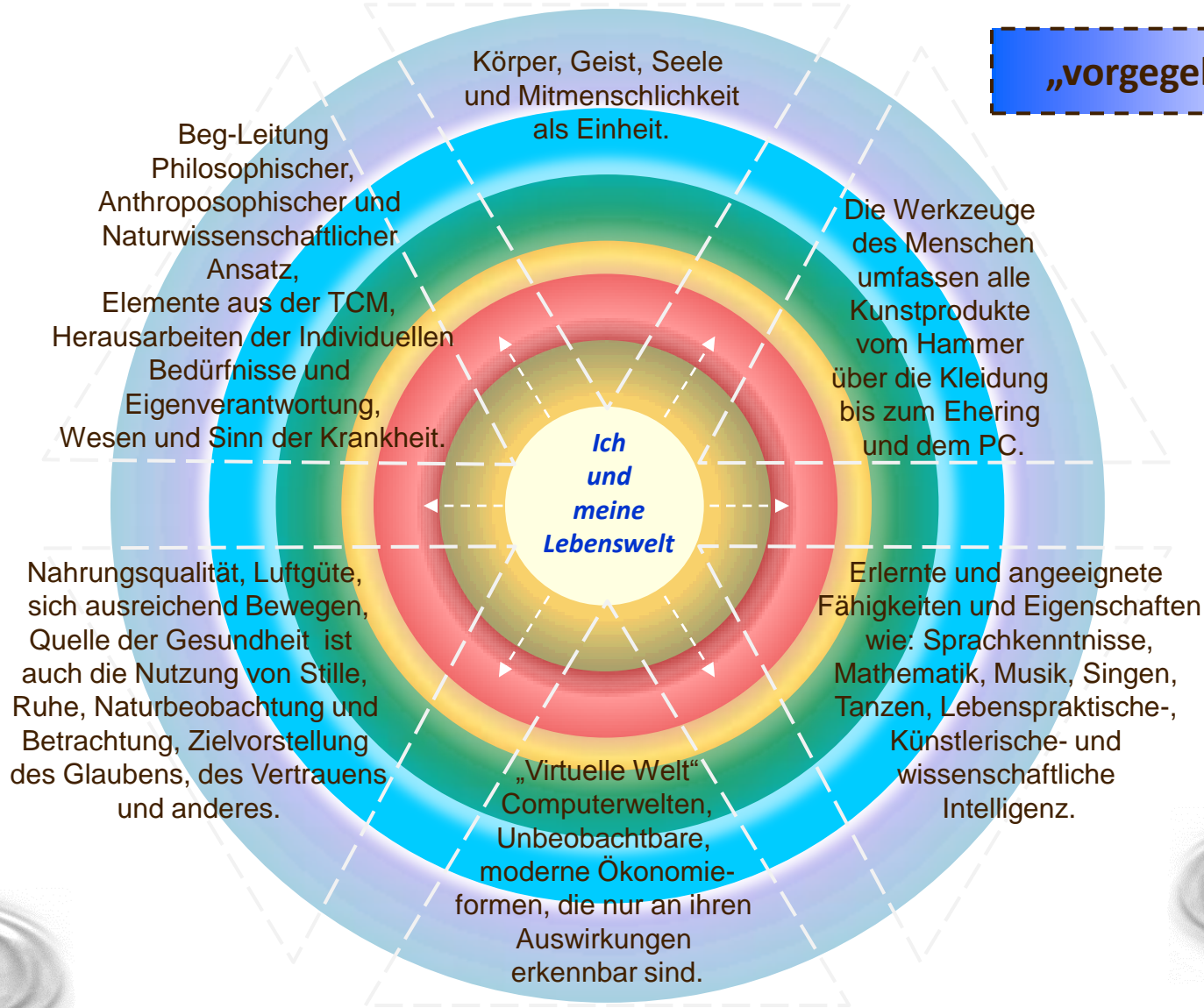
- Persönlichkeitsorientierte Arbeitsweise “ *Hilf mir, mir selbst zu helfen* ” Information wird grundsätzlich individuell gegeben, aber im Bemühen um Konsens- und in Abhängigkeit von Umwelt bezogenes Handeln
- Fachärztliche-, psychotherapeutische-, verhaltenstherapeutische, theologische-, sowie Lebensbegleitung plus körperorientierte Ansätze
- Wissensvermittlung/Referate mit Diskussion  
Wissen schafft Gewissen, nicht wissen Vorurteile
- Arbeitseinheiten:  
Großgruppe (“TZI-Prinzip”) / Kleingruppe / Einzel
- Ein Stück normales Leben

## Rückmeldungen der Teilnehmer

- Auflösung der erlernten Hilflosigkeit
- Mut, Hoffnung, Dankbarkeit durch die verschiedenen Beiträge  
“Mein Weg ist breiter geworden”
- Impulse zu einem anderen Lebens-Modell zu neuen Verhaltensstrategien
- wechselseitige Anregungen bez. sinnvoller Aktivitäten- positive Rückkoppelung
- Zitat Exekutive: für euch ist es gut und für uns auch.



„vorgegebene Welt“



## Inhalte der Gesundheitswoche (Punkte 1-6)

- Fachmedizinische Grundlagen
- Stoffwechselstörungen im Gehirn
- Medikamente
- Hormone
- Hilfen aus der Naturheilkunde
- Elemente aus der Altchinesischen Medizin

## Inhalte der Gesundheitswoche (Punkte 7-12)

- Ernährung bei Depression und Angstleiden
- Entspannungs- und kraftgebende Körperarbeit
- Entdecken der Ressourcen
- Arbeit mit inneren heilenden Bildern
- Heilungsfördernde Tänze
- Zielorientiertes Kommunizieren



# Materialien

- Gymnastikbälle, -matten, -bänder, Reissackerl
- Jonglierbälle, Tücher
- Musik-CD für Tänze, Entspannung und Aerobics
- Farben und Schreibmaterial
- Aromaöle, Duftlampe

## Inhalte der Impuls-Tage

Depression, Burn-out Syndrom, Angst als positive Kraft, Kunsttherapie, Massage zur Selbsthilfe u.a.

- Wurzeln, Auslöser und Erkennungszeichen solcher Leidensprozesse
- Psychosomatische Störungen
- Medikamentenabhängigkeit
- Traditionelle Behandlungsmethoden
- Alternative und ergänzende Heilmethoden
- Praktische Übungen

## Aufbau der biologischen-, physischen-, psychodynamischen- und soziologischen Ebene

- Therapeutisch begleitetes Laufen
- Lang-Laufen
- Tennis-Spielen
- Thereingruppe
- Bergwoche

