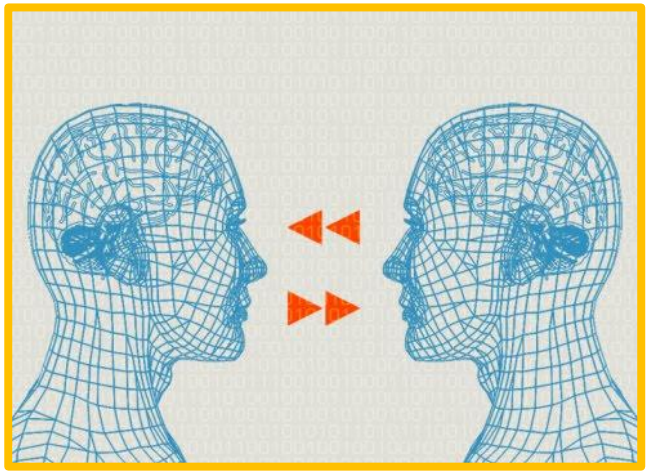
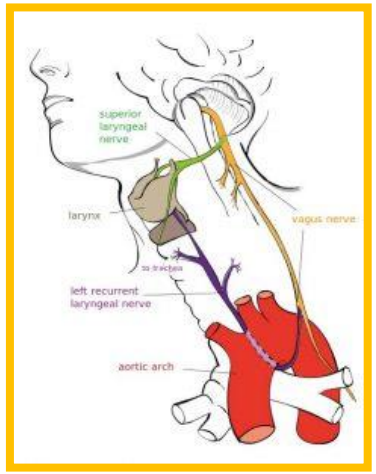
Fachtagung Frühe Hilfen “GUTER START FÜR HAMBURGS KINDER”

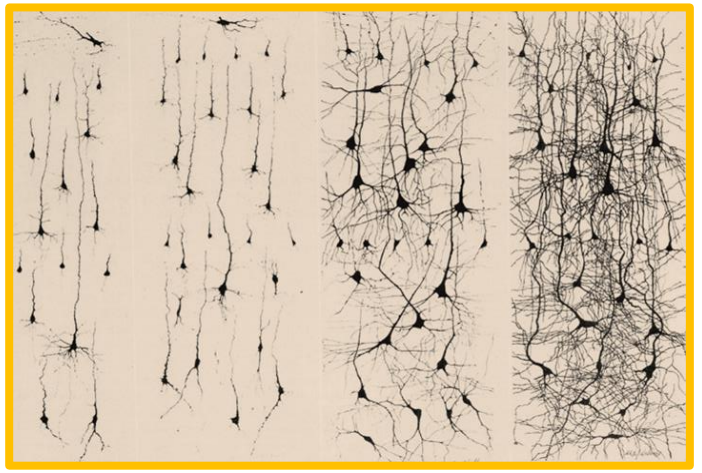
Workshop III

REGULATIONSFÄHIGKEIT = KOOPERATIONSFÄHIGKEIT

Interaktive Vorstellung eines körperbasierten Stressbewältigungsansatzes







Monica Blotevogel, Projektleitung CORESZON – Ein Präventionsprojekt des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf

CO RES ZON

COMMUNITY RESILIENCE NETWORK

EIN PRÄVENTIVES BILDUNGS- UND FORSCHUNGSPROJEKT

KLINIK FÜR KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOSOMATIK
ZENTRUM FÜR PSYCHOSOZIALE MEDIZIN
UNIVERSITÄTSKLINIKUM HAMBURG-EPPENDORF

UKE HAMBURG

Unser Ziel:

Menschen zusammenbringen
für mehr Resilienz
in der Gemeinschaft –
Austausch, Lernen &
gegenseitige Unterstützung

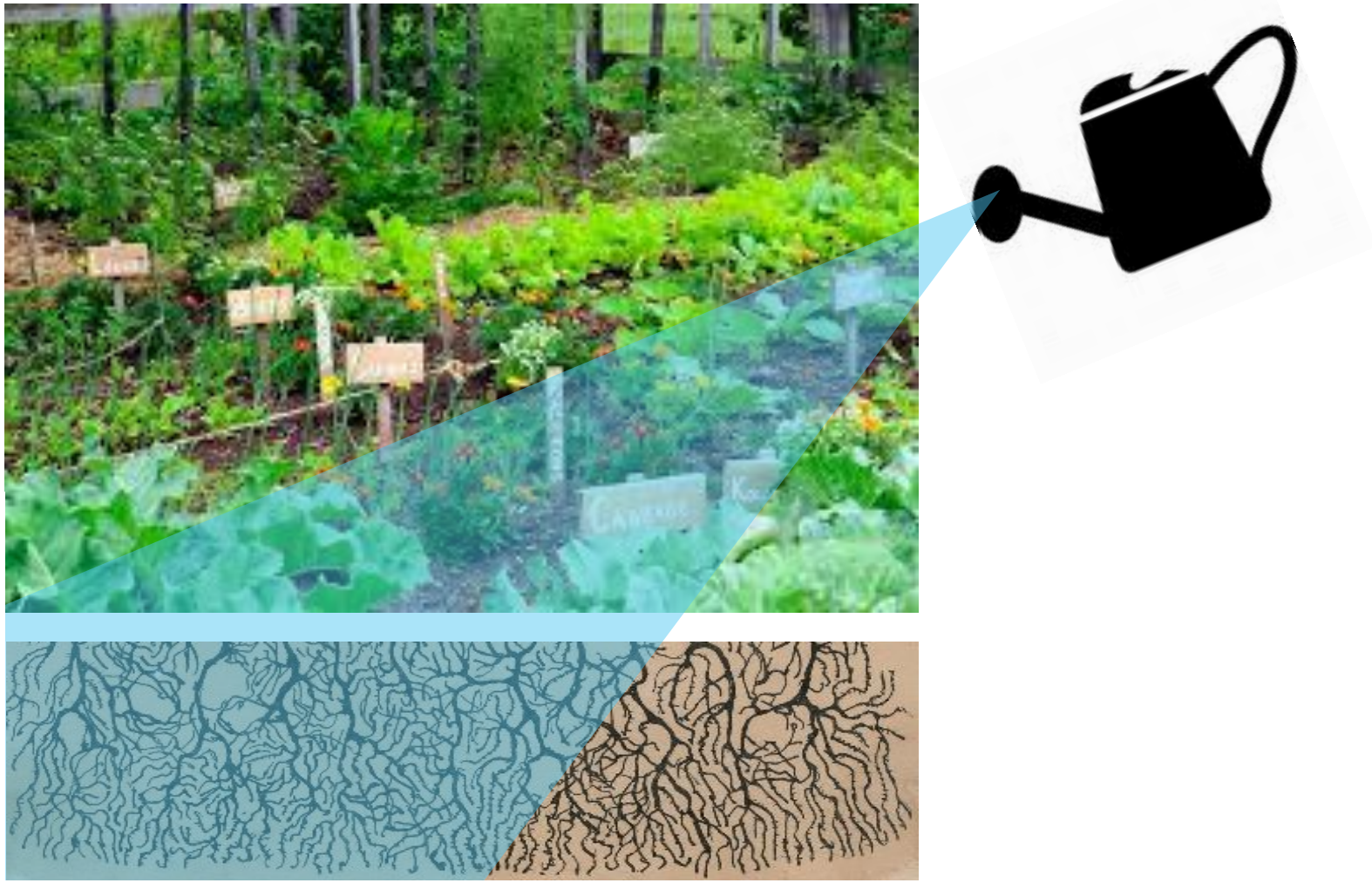
Selbsthilfe-Kurse

Die Garten Methode

Ziel: Menschen befähigen, praktisches Wissen zur Biologie von Stress und Resilienz zu erlernen und im Alltag miteinander zu teilen.

Die Methode besteht aus verschiedenen Elementen, die man je nach persönlicher Vorliebe nutzen kann, um das eigene Nervensystem und somit die **seelische Gesundheit zu pflegen** – ähnlich wie ein Garten, das Aufmerksamkeit, Fürsorge und ausreichend gute Umweltbedingungen braucht, um Früchte und Blumen zu tragen.

„Es geht ums Menschsein, nicht um Schwäche“



Die Garten Methode

DEN KÖRPER WAHRNEHMEN
Angenehmen und neutralen Körperempfindungen aufmerksam nachspüren

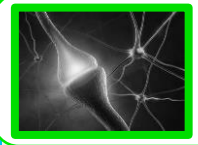
DIE NÄHRQUELLEN FINDEN
Positive oder neutrale Lebenserfahrungen nutzen, um angenehme oder neutrale Empfindungen zu hervorzuheben

ERSTE HILFEN
Strategien, um in den Beweglichen Bereich zurück zu kommen

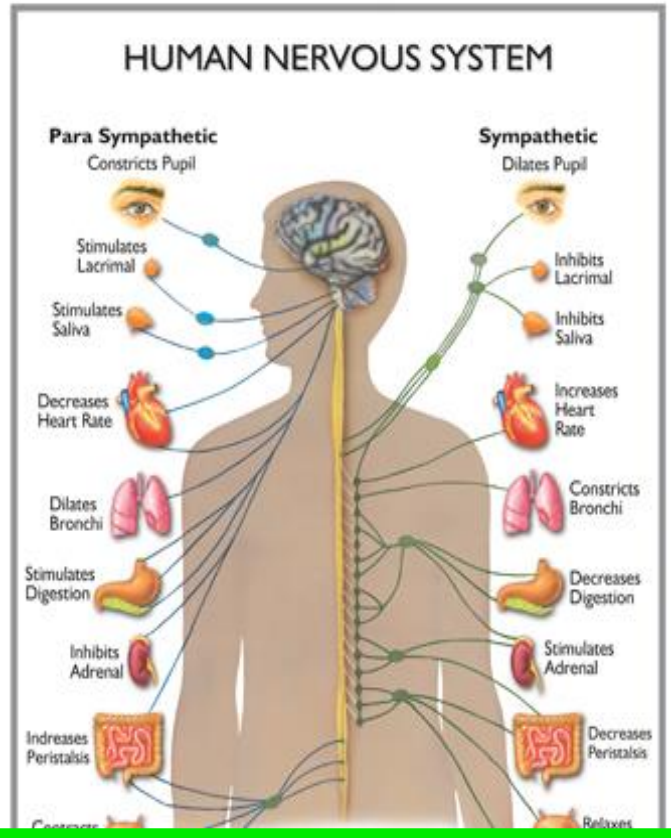
BEWEGUNG & BEWUSSTSEIN
Beruhigende und schützende Bewegungen bewusst erleben

VERBINDEN
Sich im Hier und Jetzt sicher verankern

DEN GARTEN PLFEGEN
Flexibel mit allen 5 anderen Techniken Stress regulieren – je nach persönlicher Vorliebe!



SCHLÜSSELKONZEPTE

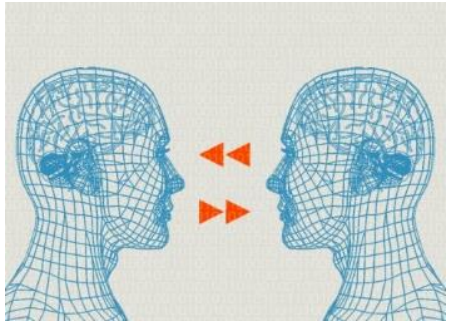


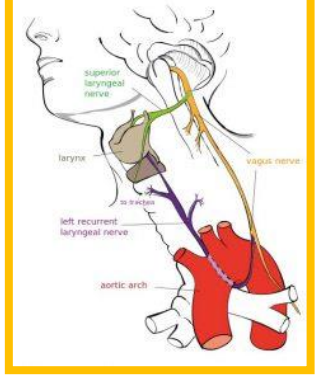
Der gemeinsame Nenner

So unterschiedlich wir als Menschen verschiedener Herkunft über psychische Gesundheit denken mögen, können wir alle ähnliche Beispiele bennenen für unsere körperlichen Reaktionen auf Stress und Wohlbefinden.

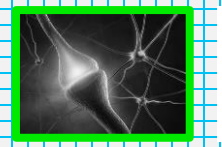
Stressregulation geschieht nicht nur individuell, sondern vor allem AUCH im Miteinander:

In sozialen Situationen reagieren wir AUCH „biologisch“.





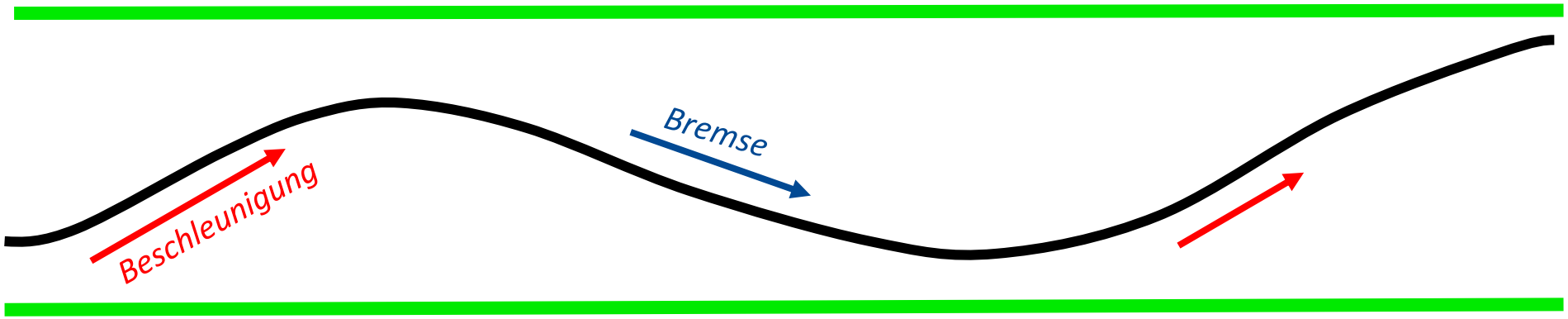
Das Nervensystem ist AUCH zur Regulation von Stress im Miteinander veranlagt!



Der gemeinsame Nenner

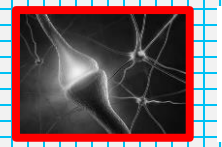
Der Handlungsbereich

Im Handlungsbereich sind wir flexibel, anpassungsfähig und in der Lage, mit unseren Mitmenschen zu kommunizieren und Beziehungen *ausreichend* zufriedenstellend gestalten



Der Handlungsbereich beschreibt unser subjektives, körperliches Empfinden zwischen Leistung und Erholung – hierbei können wir auch negative Gefühle erleben, **können sie aber gut regulieren**!

Graphic adapted from original by Siegel



Der gemeinsame Nenner

Extreme Stressbelastung

in der Hohen Zone feststecken

Zu viel - „Überflutet“

?

in der Tiefen Zone feststecken

Zu wenig - „keine Kraft“

?

Graphic adapted from original by Siegel

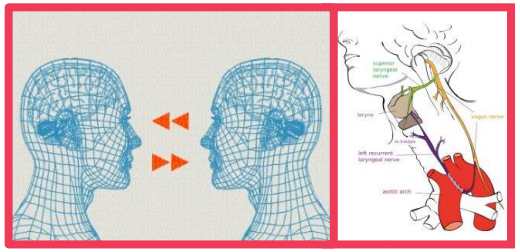
Den Körper WAHRNEHMEN

Angenehmen und neutralen Körperempfindungen nachspüren

1. ÜBUNG:

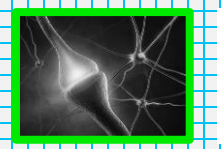
Zeichnen Sie bitte eine Skizze oder ein Symbol für etwas in Ihrem Leben, das Ihnen ein Gefühl von Kraft, Frieden, Ruhe oder Freude bereitet

Während Sie zeichnen, richten Sie – nur wenn Sie mögen! – Ihre Aufmerksam auf Ihr Körperinneres. Nehmen Sie wahr, ob Sie eine **angenehme** oder **neutrale** Empfindung bemerken können



2. PAAR-ÜBUNG:

Zeigen Sie sich gegenseitig Ihre Zeichnung. Nehmen Sie wahr, welche körperlichen Anzeichen Sie aus der jeweiligen Perspektive bemerken



Körperempfindung

Körperempfindungen entstehen in Rezeptoren, die sich überall im Körper befinden.

Lebenserfahrungen, Gedanken und Gefühle haben immer eine zugehörige Empfindung im Körper – diese sind immer ganz individuell!

Körperempfindungen können angenehm, unangenehm und neutral sein

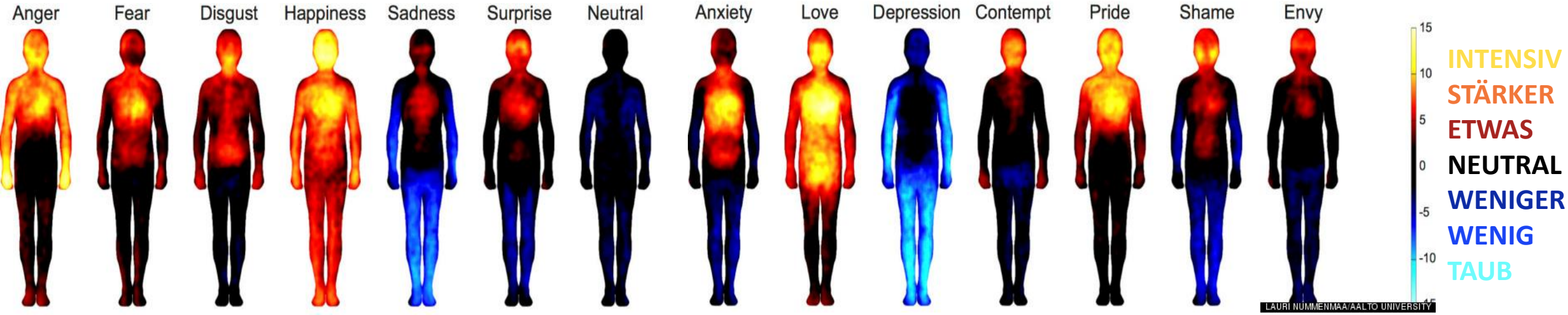


Image from: Bodily Maps of Emotions, Nummenmaa et. al, 2014 → http://www.pnas.org/content/111/2/646

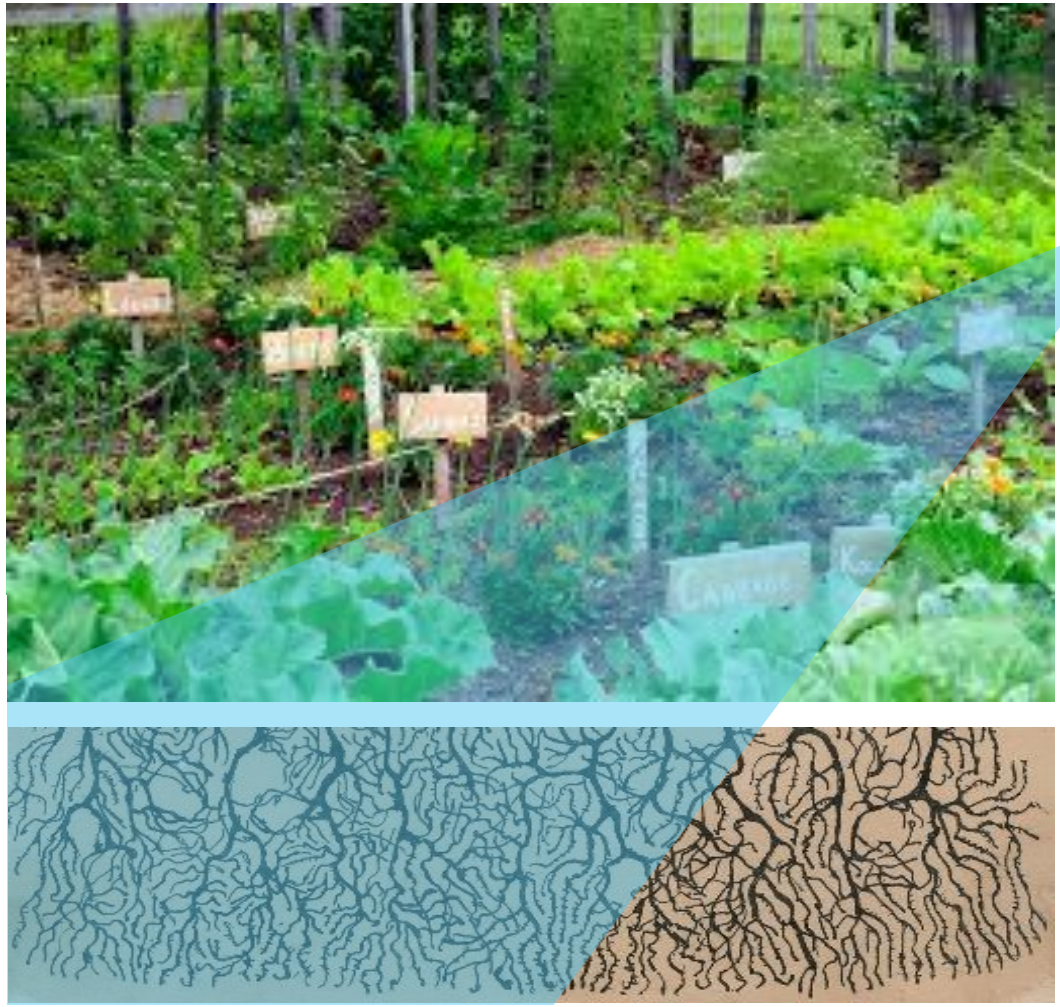
Den Körper WAHRNEHMEN

Angenehmen und neutralen Körperempfindungen nachspüren

Unangenehme Körperempfindungen werden leichter und schneller wahrgenommen

Die bewusste WAHRNEHMUNG von angenehmen oder neutralen Körperempfindungen kann sie intensivieren

Die Intensivierung durch WAHRNEHMEN kann Entlastungs- und Erholungsprozesse im Nervensystem aktivieren



AUFMERKSAMKEIT

+

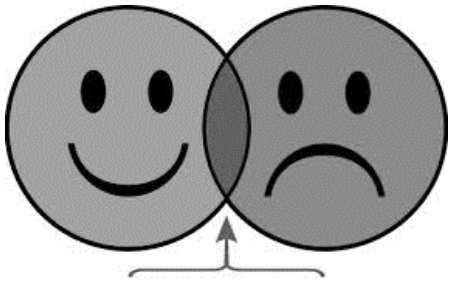
FOKUS

=

INTENSITÄT

Im Garten wächst alles Mögliche

Wenn man über Dinge spricht, die einem viel bedeuten, können neben angenehmen Empfindungen auch belastende Erinnerungen und/oder unangenehme Körperempfindungen aufkommen.

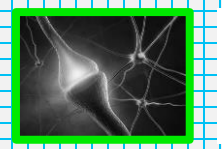


<u>Das ist in Ordnung</u>:

Das Leben darf viele Seiten haben!

Nicht entweder/oder, sondern Ausgleich

- Menschliches Leid anerkennen und Ambivalenz aushalten können, stärkt unsere Handlungs- und Widerstandsfähigkeit
- Die Frage nach Seiten, die **AUCH** wahr sind, kann uns dabei helfen, angenehme oder neutrale Empfindungen hervorzuheben



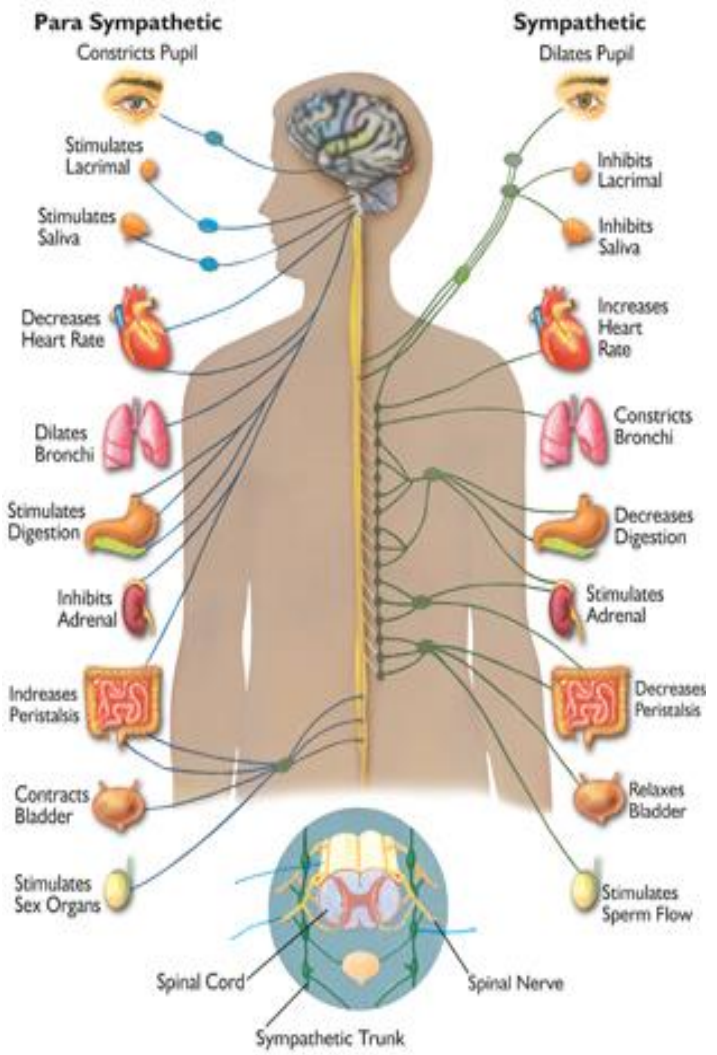
Der gemeinsame Nenner

Autonomes Nervensystem

PARASYMPATHICUS
Erholung

Atmung
Puls / Herzschlag
Pupillen verengen
Blutdruck
Schwitzen
Stresshormone

Verdauung
Speichel



SYMPATHICUS
Leistung

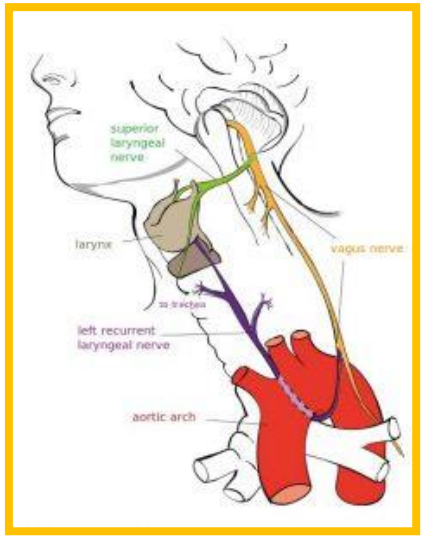
Atmung
Puls / Herzschlag
Pupillen erweitern
Blutdruck
Schwitzen
Stresshormone

Verdauung
Speichel

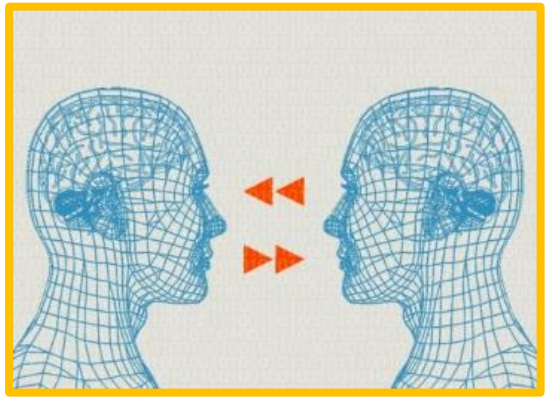
Gegenseitigkeit – biologische Aspekte

Kooperation und Emotionsregulation entstehen **AUCH** aus unserer Fähigkeit, uns gegenseitig bei der *körperlichen* Bewältigung von Stress zu unterstützen durch:

- „Instinktive" fürsorgliche Handlungen
- Körper- und Gesichtsausdruck
- Stimmlage und -modulation
- …?
- …?



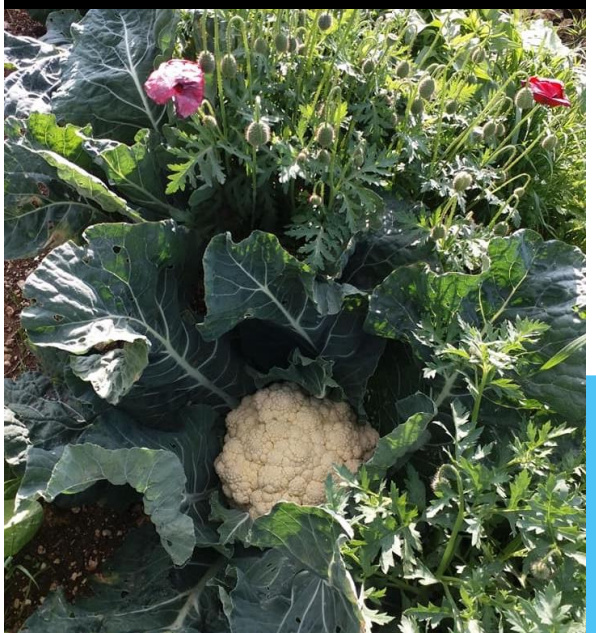
Das alles innerhalb eines von Gegenseitigkeit und Anpassung geprägten Miteinanders!



Das "social engagement system" ist sehr sensibel für extreme oder chronische Stressbelastung, aber AUCH über die frühe Kindheit hinaus Entwicklungsfähig!

Die Nährquellen FINDEN

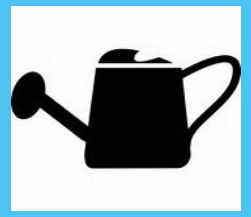
„…und was nimmst du jetzt wahr…?“



Den „Garten pflegen“ – oft passiert es, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen...

„…und was merkst Du jetzt in Deinem Inneren?“

„…und während Du mir davon erzählst, was passiert in Deinem Körper?“



AUFMERKSAMKEIT + FOKUS = INTENSITÄT

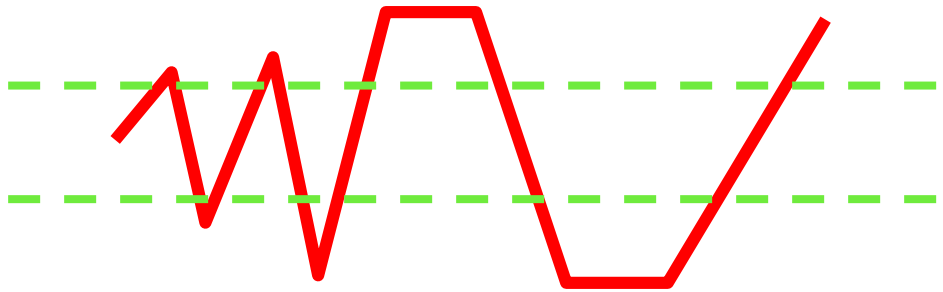
ERSTE HILFEN

ERSTE HILFEN

Strategien, um in den Handlungsbereich zurück zu kommen:

Für sich selbst und mit anderen

- Zur Selbstfürsorge, wenn wir in der Hohen oder Tiefen Zone feststecken
- Können anderen Menschen in Stresssituationen angeboten werden – am besten in gemeinsamer Praxis!



Die Garten Methode

ERSTE HILFEN

1. Ein Glas Wasser, Saft oder Tee trinken
2. Sich im Raum umschauen und alles benennen, was Ihre Aufmerksamkeit fängt
3. 6 Farben benennen, die Sie sehen
4. Die Augen weit öffnen, wenn Sie dazu neigen, sie zu schließen
5. Von 10 rückwärts zählen, während Sie durch den Raum gehen
6. Oberflächen im Umfeld ertasten und benennen, ob sie glatt, rau, warm, kühl, etc. sind
7. Die Temperatur/Luft im Raum an der Haut aufmerksam wahrnehmen
8. Für 10 Sekunden schweigen und dann alle Geräusche benennen, die um Sie herum zu hören sind
9. Gehen, und dabei wahrnehmen, wie Sie Arme und Beine bewegen, und wie ihre Füße Kontakt mit dem Boden aufnehmen
10. Drücken Sie die Hände oder den Rücken gegen die Wand oder eine Tür, und nehmen Sie die Muskelspannung wahr

Unser Ziel: Kapazitäten für psychosoziale Gesundheitsförderung stärken – von der Basis aufwärts

Kinder
+
Umfeld

1. Stress-belastete Eltern

Kollegen
+
Umfeld

2. Helfer

VISION:
Psychosoziale Gesundheitskompetenzen sind so selbstverständlich wie Zähneputzen

WAS WIR MACHEN:
Praktisches Wissen zu Stress und Resilienz für jeden zugänglich machen, unabhängig von Alter und Bildungshintergrund.

- Schulungen auf Deutsch, Arabisch, Dari/Farsi und Englisch
- Begleitforschung – Wirksamkeit, Akzeptanz, Adaption für Flüchtlingssettings sowie für die gemeindebasierte Prävention in der Allgemeinbevölkerung

TEAM:

6 Trainer, 1 Projektleiterin, 1 Forscherin + Assistenz.
>50% mit Migrations- oder Fluchthintergrund

UNSER TRAININGSPROGRAMM IST FÜR ALLE
Primäre Zielgruppe: Stressbelastete Eltern

1. SELBSTFÜRSORGE-WORKSHOP

12 Stunden praktische Selbsterfahrung und alltagsnahe Theorie, plus Folgetreffen

Ziel: Teilnehmende können die Garten Methode für sich anwenden und andere damit in alltäglichen Stresssituationen unterstützen

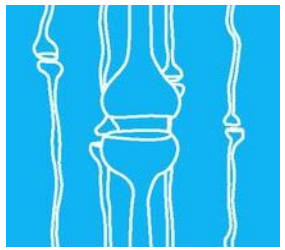
2. TRAINERSEMINAR

6 Tage Intensivkurs plus 6-8 Monate Qualifizierungsphase inkl. Hospitation, Gruppensupervision und Evaluation

Ziel: Teilnehmende können Garten Methode Selbstfürsorge-Workshops für ihre spezifische Zielgruppe anbieten

Für interessierte Organisationen und Institutionen bieten wir gerne kurze, interactive Einführungen an.

Kontakt: Monica Blotevogel, Projektleitung m.Blotevogel@uke.de



VIELEN DANK FÜRS MITMACHEN!

Mehr Information zum Präventionsprojekt CORESZON unter www.coreszon.com

Kontakt:
m.blotevogel@uke.de

CORESZON = Community Resilience Network