

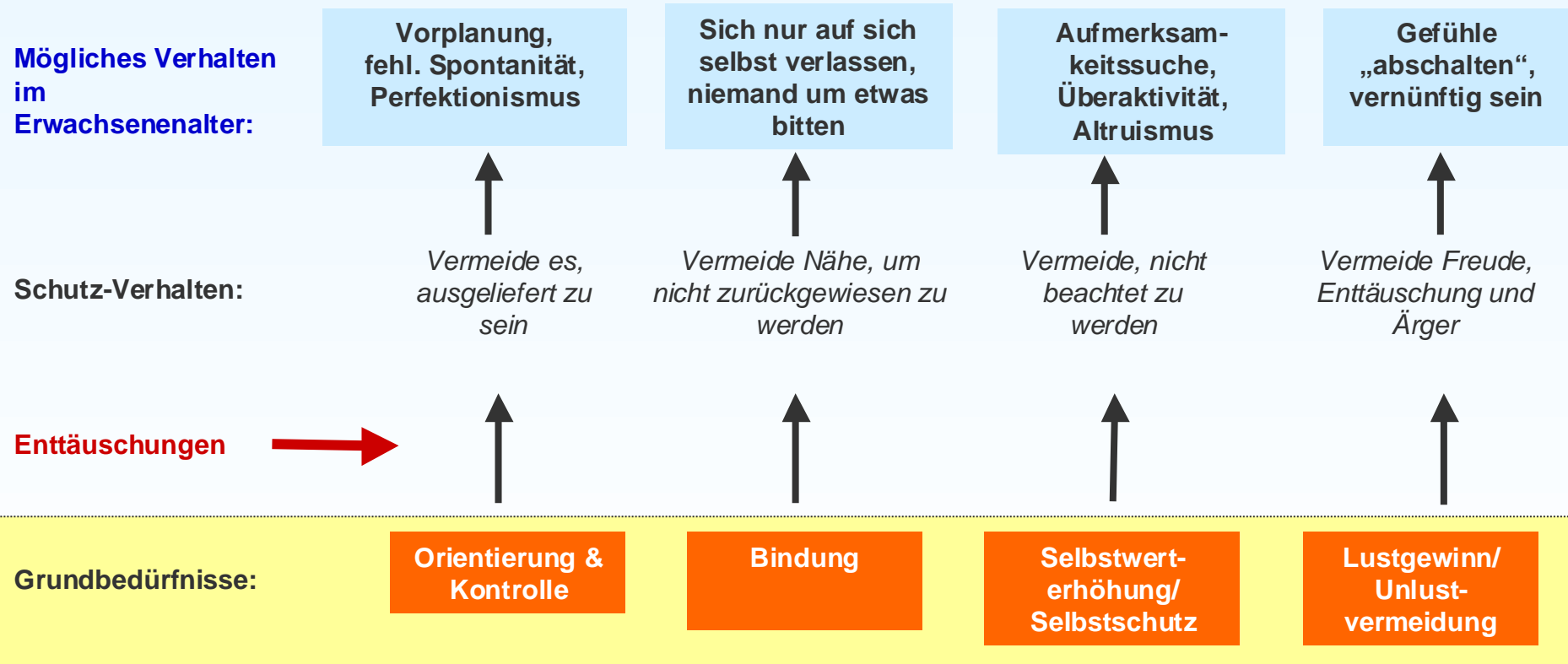
Selbsthilfe aus ärztlich/psychotherapeutischer Sicht

Dr. med. M. v. Wachter



Klinik für Psychosomatik
Ostalb-Klinikum Aalen

psychische Grundbedürfnisse



psychische Grundbedürfnisse

Bedürfnis- befriedigung:

Wunsch nach
Voraussehbarkeit,
die Welt um uns
verstehen
uns selber
verstehen

Bedürfnis nach
Nähe,
Aufgehoben-Sein,
Verstanden-Werden,
Vertrauen

sich selber als
kompetent,
wertvoll und
von anderen
geliebt fühlen,
in einer
wertschätzenden
Umgebung
leben

erfreuliche, lustvolle
Erfahrungen
herbeiführen,
bzw.
unangenehme,
schmerzhafte
Erfahrungen
vermeiden,
eine optimistische
Lebenseinstellung
entwickeln

Annäherung



Grundbedürfnisse:

Orientierung &
Kontrolle

Bindung

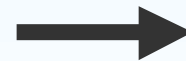
Selbstwert-
erhöhung/
Selbstschutz

Lustgewinn/
Unlust-
vermeidung

Orientierung



Angst, Hilflosigkeit
„Loch“ nach
Krankenhausbehandlung



Information
Informationsfilter
Eigenverantwortung

Erfahrungen, die andere im Zuge ihrer medizinischen Behandlung und Krankheitsbewältigung gemacht haben

Bindung



Sozialer Rückzug
Isolation
krankheitsbedingte Einsamkeit



gegenseitige emotionale Unterstützung
nicht allein sein
Freundschaften
Solidarisierung
Begleitung

Bindung



- Austausche unter Betroffenen
- Ernst genommen werden
- Verstanden werden
- Vertrauen

Selbstwert

- Experten
- Selbstwirksamkeit
- anderen helfen und Hilfe annehmen
- Wenn man durch die Krankheit in seinem Selbstwert angeschlagenen ist, ist es wichtig sich der eigenen positiven Fähigkeiten bewusst zu werden.



Lustgewinn

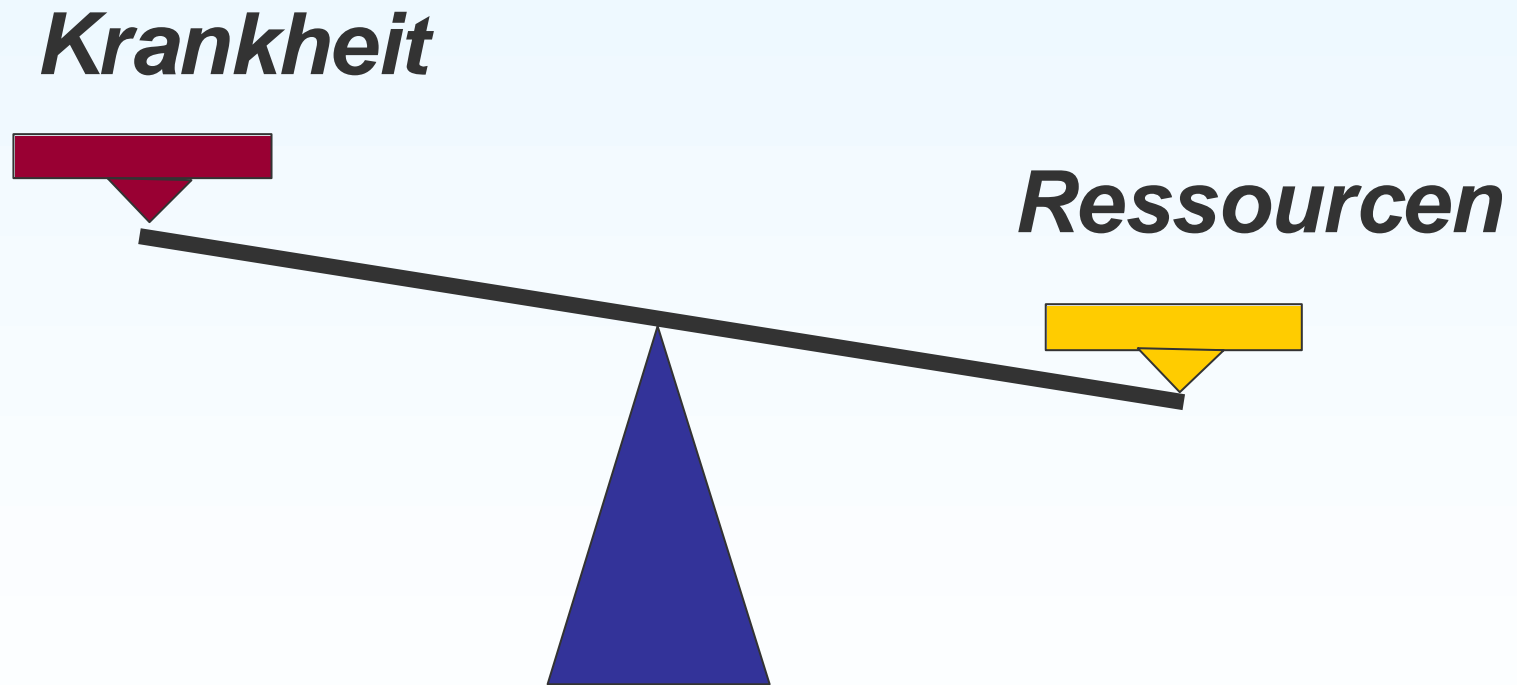
- Spass
- soziale Aktivität
- gemeinsame Unternehmungen



Orthogonales Konzept



Ressourcenaktivierung



Mehr Ressourcen - Verlust weniger schmerzlich

Arzt

- Heilung vs Begleitung

Betroffener

- eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, ist bedeutender, als sich darauf zu verlassen, die Medizin mit ihren Medikamenten und Operationen allein könne Heilung bringen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weitere Informationen finden Sie auf unserer homepage unter

www.psychosomatik-aalen.de