



An die Empfängerinnen und Empfänger
der SVAR-Medienmitteilungen

Herisau, 05. Juli 2021

Medienmitteilung / Veranstaltungshinweis

Frei zur Veröffentlichung

Selbstfürsorge – Psychisch stabil durch die Krise

Im Rahmen des öffentlichen Vortrags vom Mittwoch, 14. Juli 2021, welcher um 19.30 Uhr im Krombachsaal im Psychiatrischen Zentrum in Herisau stattfindet, referiert Frau Dipl.-Psych. Paula Kunze, Oberpsychologin, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, über verschiedenste Themen rund um Selbstfürsorge und die Bewältigung von Stress. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Gelegenheit mit Frau Kunze über das Thema zu diskutieren. Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung ist nicht nötig.

"Ich krieg die Krise!" rufen wir manchmal, wenn wir frustriert sind und nicht mehr weiterwissen. Krisen sind Ausnahmezustände. Und Krisen sind allgegenwärtig: Coronakrise, Ehekrise, Sinnkrise, Lebenskrise, Midlife-Crisis, Selbstwertkrise, suizidale Krise. Wissenschaftlich formuliert: Kritische Lebensereignisse können Disharmonien in der Passung zwischen uns und unserer Umwelt verursachen. Ereignisse, die sich unserer Kontrolle entziehen, können uns das Gefühl geben, überfordert und hilflos zu sein. Manchmal ist es auch die schiere Anzahl von Herausforderungen, die uns überwältigt.

E. Kübler-Ross entwickelte ein Phasenmodell, das die psychische Reaktion auf Krisen beschreibt. Vom nicht wahr haben wollen über Wut und Resignation zur Akzeptanz. So verschieden die konkreten Auslöser für Krisen sind, so gemeinsam ist ihnen, dass die Ressourcen zur Bewältigung der Schwierigkeiten, die aktuell verfügbar sind, überschritten werden. Genau hier setzt darum die Selbstfürsorge an.



Als Selbstfürsorge bezeichnet man die Summe aller Handlungen, Gewohnheiten und Einstellungen, die einem liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit der eigenen Person und den eigenen Bedürfnissen entspringen. Besonders in Krisenzeiten neigen wir womöglich dazu, nur noch zu "funktionieren" und uns selbst zu vernachlässigen. Kurzfristig mag dies eine adäquate Lösungsstrategie sein. Wenn wir jedoch dauerhaft unsere Bedürfnisse vernachlässigen, können sich dysfunktionale Bewältigungsstrategien einschleichen und zur Gewohnheit werden. Dann stellen sich psychische Probleme ein. Wir brennen aus, werden depressiv, greifen vermehrt zu Alkohol oder Drogen, geraten in Panik oder dergleichen mehr.

Nach einem kurzweiligen Abriss über die theoretischen und wissenschaftlichen Hintergründe zum Thema Krise wird der Schwerpunkt der Veranstaltung auf der Selbstfürsorge liegen. Sie erhalten konkrete Vorschläge und Übungen, wie Sie Ihre Ressourcen stärken können. Sie erhalten Material, mit dem Sie das Gelernte sofort ausprobieren können. Zusätzlich stellen wir Ihnen eine kommentierte Literaturempfehlung zur Verfügung.

Am Ende der Veranstaltung bleibt genügend Zeit zum Austausch untereinander sowie für ein persönliches Gespräch mit der Referentin.

Frau Dipl. Psych. Paula Kunze



Frau Paula Kunze studierte 2000 bis 2005 an der Humboldt-Universität zu Berlin Psychologie mit den Hauptfächern Klinische Psychologie und ABO (Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie). 2006 bis 2011 arbeitete sie in wechselnden Funktionen in der Charité Berlin. Dort war sie u.a. als wissenschaftliche Mitarbeiterin an verschiedenen Studien zu innovativen Therapieformen tätig und arbeitete auch als fallführende Psychologin auf Station sowie später ambulant. Parallel absolvierte sie die Weiterbildung zu Psychologischer Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie, die sie mit dem Staatsexamen 2011 erfolgreich abschloss. 2011 emigrierte sie in die Schweiz und arbeitete bis 2020 als Psychotherapeutin für die Sankt-Gallischen Psychiatrie-Dienste Süd im Ambulatorium am Standort Heerbrugg. 2019 hat sie die Weiterbildung zur Supervisorin in München abgeschlossen. Seit 2020 arbeite Frau Paula Kunze als Oberpsychologin für den Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden. Dort leitet sie zusammen mit einer Oberärztin die Station für Abhängigkeitsbehandlungen.

Ausblick

Der nächste öffentliche Vortrag des Spitalverbunds Appenzell Ausserrhoden zum Thema „Dickdarbeschwerden? Was steckt dahinter?“ findet am Mittwoch, 28.07.2021 um 19.30 Uhr im Spital Herisau statt. Referieren wird Herr Dr. med. Gérald Gubler, Chefarzt und Departementsleiter im Departement Chirurgie SVAR.

Weitere Auskunft

Bianca Eugster, Sachbearbeiterin Marketing und Kommunikation SVAR, 071 353 84 07,
Mail: bianca.eugster@svar.ch