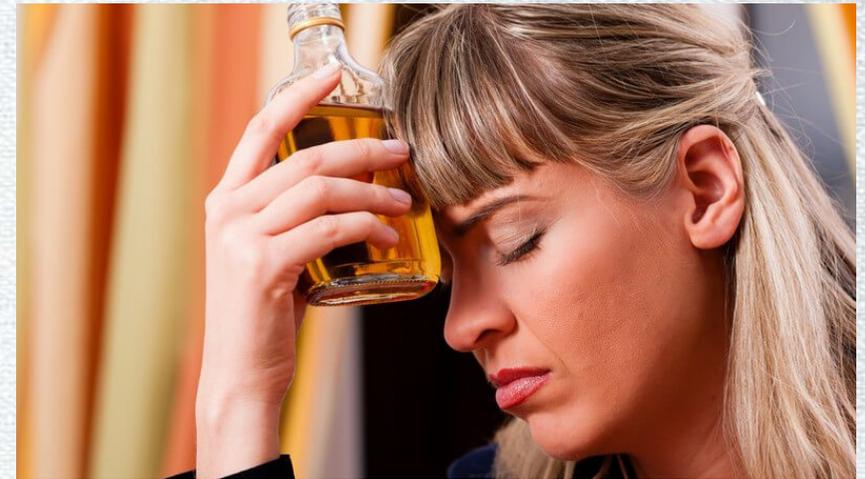


SPITEX
das Original



**ich trinke nicht,
ich desinfiziere innere Verletzungen.**

Esther Indermaur, MScN, Pflegeexpertin APN

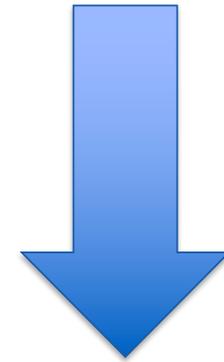
Überall für alle
SPITEX
Zürich

Psychische Komorbidität – Henne oder Ei?

- Psychische Störung \Rightarrow Sucht (sekundäre Suchtentwicklung)
- Sucht \Rightarrow Psychische Störung (sekundäre psychische Störung)
- Psychische Störung \Leftrightarrow Sucht (bidirektionale Modelle)
- gemeinsame Vulnerabilität \Rightarrow Psychische Störung/ Sucht (gemeinsame ätiologische Faktoren)

(Gouzoulis-Mayfrank, 2008)

Substanzanamnese erweitern



Substanz	Konsumform	Dauer und Menge des Konsums	Letzter Konsum	Erwünschte Wirkung der Substanz

«...Der nächste Planet wurde von einem Säufer bewohnt. Sein Besuch war nur sehr kurz, doch versenkte er den kleinen Prinzen in eine tiefe Traurigkeit:

»Was machst du hier?«, sprach er zu dem Säufer, den er stumm sitzend vor einer Reihe leerer und einer Reihe voller Flaschen vorfand.

»Ich trinke«, antwortete der Säufer mit düsterer Miene.

»Und warum trinkst du?«, fragte der kleine Prinz.

»Um zu vergessen«, antwortete der Säufer.

»Was willst du vergessen?«, fragte der kleine Prinz, der ihm schon leid tat.

»Ich will vergessen, dass ich mich schäme«, gestand der Säufer und ließ den Kopf hängen.

»Über was schämst du dich?«, fragte der kleine Prinz beharrlich weiter, denn er wollte ihm helfen.

»Über was schämst du dich?«, fragte der kleine Prinz beharrlich weiter, denn er wollte ihm helfen.

»Ich schäme mich, weil ich saufe!« ...»



Antoine de Saint-Exupéry

Innere Verletzungen alternativ behandeln

Selbstmitgefühl

- **Achtsamkeit:** *wir nehmen Empfindungen, Gedanken, Gefühle achtsam wahr und sind auch unangenehmen Empfindungen und leidvollen Erfahrungen gegenüber offen und drängen sie nicht beiseite*
- **Gemeinsame menschliche Erfahrung:** *wir sind uns dessen bewusst, dass alle Menschen schmerzhaft Erfahrungen machen, dass diese Erfahrungen zum Menschsein dazugehören und wir damit nicht alleine sind*
- **Selbstfreundlichkeit:** *wir verurteilen uns nicht für unser Erleben und geben uns nicht die Schuld dafür, sondern wir gehen wohlwollend und freundlich mit uns um.*

(Knuf, 2012 nach Neff)

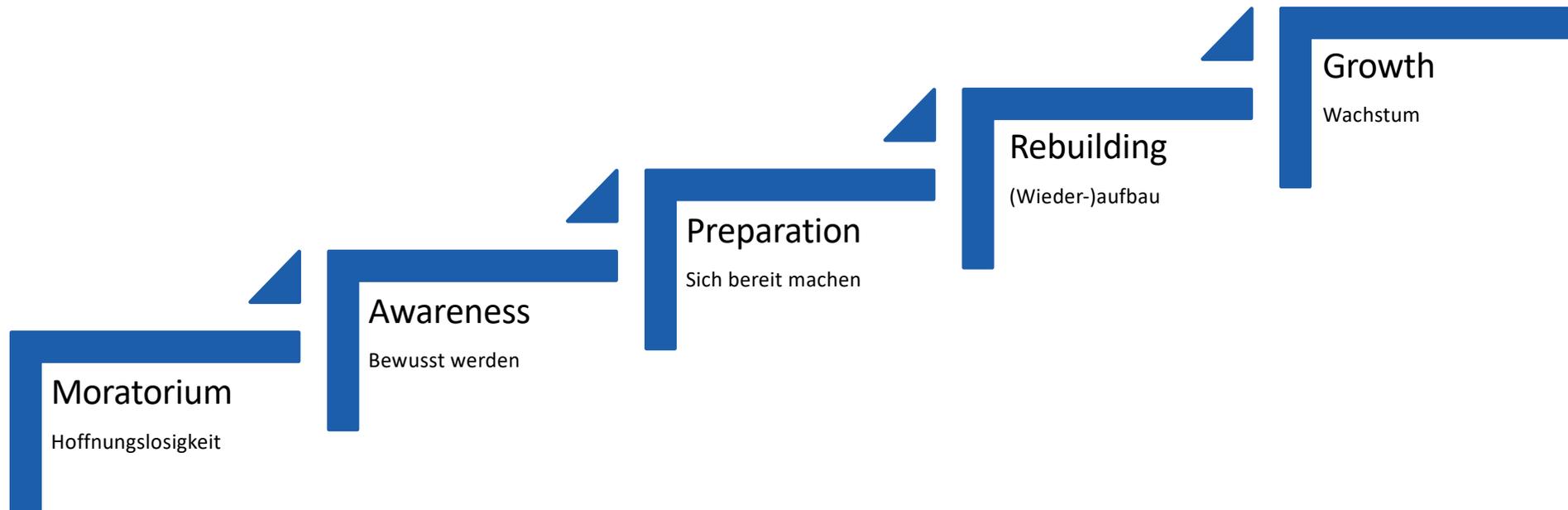
Selbstmitgefühl führt zu...

- weniger Stress, Angst und Depression einher (MacBeth & Gumley, 2012).
- weniger grübeln, selteneres unterdrücken von Gedanken (Neff, 2003a; Neff et al., 2007)
- Konstruktiverem Umgang mit belastenden Gefühlen, Schwächen und Misserfolgen (Leary et al., 2007; Neely et al., 2009).
- Selbstmitgefühl scheint auch gegen Burnout in helfenden Berufen zu schützen (Barnard & Curry, 2012).
- Mitgefühl mit uns fördert Mitgefühl mit anderen und umgekehrt (Breines et al 2013, Neff & Pommier, 2012)

Selbstmitgefühl als Teil von Recovery

Stages of Recovery

Recovery = genesen, gesund werden



Andresen et al., 2006

Genesung fördern - CHIME Prinzipien

- C** Connectedness (Zugehörigkeit, Verbundenheit)
- H** Hope and Optimism about the Future (Hoffnung und Zuversicht)
- I** Positive Identity (Positive Rollenbilder)
- M** Meaning in Life (Sinn, Sinnhaftigkeit)
- E** Empowerment (Befähigter Umgang mit Erkrankung und Therapie)

Leamy et al., 2011

Der mitfühlende Blick auf das eigene Selbst, auf die eigene Geschichte

„Recovery zielt nicht auf ein Endprodukt oder ein Resultat. Es bedeutet nicht, dass man ‚geheilt‘ oder einfach stabil ist. Recovery beinhaltet eine Wandlung des Selbst, bei der einerseits die eigenen Grenzen akzeptiert werden und andererseits eine ganze Welt voller neuer Möglichkeiten entdeckt wird. Dies ist das Paradoxe an Recovery: **Beim Akzeptieren dessen, was wir nicht tun oder sein können, beginnen wir zu entdecken, wer wir sein können und was wir tun können.**“

Patricia Deegan, Vertreterin der amerikanischen Recovery-Bewegung, 1996



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

esther.indermaur@spitex-zuerich.ch

