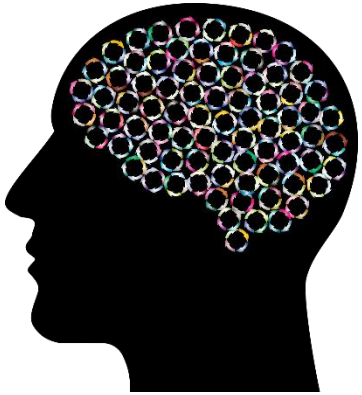
Brüderkrankenhaus
St. Josef Paderborn

Psychologischer Schnellhelfer



Grübeltechniken

Beim Grübeln schwirren uns negative Gedanken unablässig durch den Kopf und wir finden keine Lösungen für diese Gedanken. Die Gedanken verstärken eine negative Grundstimmung.
Es ist möglich das Grübeln zu beeinflussen, häufig braucht es mehrere Versuche verschiedener Techniken.

Achtsamkeit
Achtsamkeit bedeutet im Hier und Jetzt zu sein – körperlich und mental. Die Strategie entspringt aus dem Buddhismus und zielt darauf ab, seine Umwelt bewusst und ohne Bewertung wahrzunehmen. Dies kann man zum Beispiel mit der 54321 Übung üben.

Gedanken aufschreiben
Schreibe deine Gedanken in eine Art Tagebuch oder einen Zettel. Den Zettel kann man optional auch zerreißen und wegwerfen, um sich von den quälenden Gedanken zu distanzieren.

Grübelstuhl
Suche dir einen konkreten Stuhl aus, auf dem du dir das Grübeln erlaubst. Mit der Zeit lernen dein Körper und dein Geist, dass du nur hier grübeln darfst. Nutze den Stuhl regelmäßig, um den Gedanken ihren (begrenzten) Raum zu erlauben.

Grübel-"Zeiten"
Auch konkrete Zeiten, an denen du das Grübeln zulässt, helfen dir, das Grübeln zu begrenzen.

Gedanken-Stopp
Wenn du feststellst, dass du dich in Grübelkreisen befindest: Stelle dir ein großes rotes Stoppschild vor und sage dir auch (gerne laut) „Stopp". Damit unterbrichst du deine Gedanken ruckartig. Danach gilt es, tief durchzuatmen, sich an einen schönen Ort zu imaginieren oder eine ablenkende Aktivität zu finden.

Ablenkung
Jede Ablenkungsstrategie, die dir einfällt, kann hilfreich sein. Zum Beispiel Sudoku, Musik hören, Spazieren gehen etc. Allerdings kann Ablenkung auch auf Dauer sehr anstrengend werden, deshalb solltest du langfristig versuchen, das Grübeln mit einer der anderen Strategien zu vermeiden.

54321 Übung

Die Übung entspringt aus der Selbsthypnose und zielt darauf ab, die Wahrnehmung auf äußere Dinge zu lenken und somit innere Gefühle und Gedanken zu lösen.

Man kann die Übung laut aussprechen oder im Stillen für sich machen.
Versuche, mit jedem Durchgang neue Dinge zu benennen. Wenn nichts Neues einfällt, ist das aber auch nicht schlimm.

Wichtig: Vor allem bei den Dingen, die man spürt, ist es wichtig auf äußere Wahrnehmungen zu achten und keine Körperempfindungen oder Schmerzen.

Benenne:

5 Dinge, die ich sehe
5 Dinge, die ich höre
5 Dinge, die ich spüre
4 Dinge, die ich sehe
4 Dinge, die ich höre
4 Dinge, die ich spüre
3 Dinge, die ich sehe
3 Dinge, die ich höre
3 Dinge, die ich spüre
2 Dinge, die ich sehe
2 Dinge, die ich höre
2 Dinge, die ich spüre
1 Ding, das ich sehe
1 Ding, das ich höre
1 Ding, das ich spüre

Innerer sicherer Ort

Dies ist eine imaginative Übung mit welcher man versucht, über seine Vorstellungskraft Einfluss auf das Empfinden und den körperlichen Zustand zu nehmen. Der ausgewählte Ort soll Geborgenheit und Sicherheit darstellen.

Nehme eine entspannte Körperhaltung ein (im Sitzen oder Liegen).

Atme einige Male tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Lenke deine Aufmerksamkeit nach Innen und suche deinen persönlichen inneren Wohlfühlort auf. Dies kann ein Ort auf der Erde sein, eine Landschaft, ein angenehmer Raum, oder ein Ort, den du ganz neu in deiner Fantasie erschaffst.
Diesen Ort kannst nur du allein betreten, andere Menschen sollten keinen Zugang haben. Es kann sein, dass der Ort ganz nahe, oder dass er sehr weit entfernt ist. Du kannst Fahrzeuge benutzen, um dorthin zu kommen, oder sogar magische Hilfsmittel. Nimm dir Zeit und suche diesen Ort in dir, lasse in deiner Inneren Vorstellungen und Bilder von diesem Ort entstehen…

Stelle dir vor:

- *Was du an dem sicheren Ort siehst.*
- *Was du dort hörst.*
- *Was du dort riechen kannst.*
- *Wie es sich körperlich anfühlt.*
- *Vielleicht sogar einen Geschmack.*
- *Überlege dir, was du dort gerne tun möchtest.*

Atemübungen

Feder Atmung

Stelle dir vor, wie eine Feder beim Einatmen aus der Handfläche aufsteigt und beim Ausatmen wieder absinkt.

Bauchatmung

Lege eine Hand auf den Bauch und spüre wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

5-Finger-Atmung

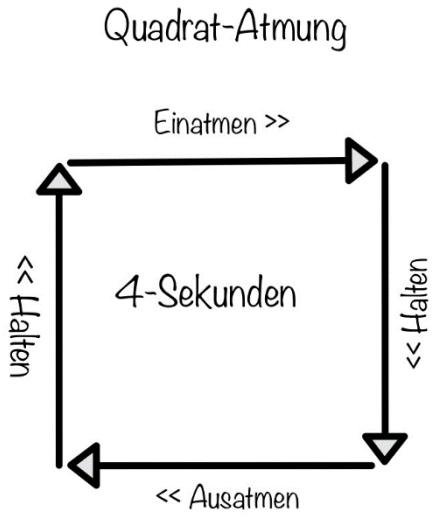
Lege deine linke Hand mit gespreizten Fingern vor dich. Fahre nun mit dem rechten Zeigefinger den linken kleinen Finger an der Außenseite hoch und atme ein. Fahre an der Innenseite wieder runter und atme aus. Dann fährst du den linken Ringfinger hoch und atmest ein, beim Runterfahren atmest du wieder aus. Fahre mit allen 5 Fingern nach diesem Muster fort.

Wechselatmung

Halte dein rechtes Nasenloch zu und atme durch das linke ein. Verschließe beide Nasenlöcher und halte die Luft für einen Moment an. Atme dann durch das rechte Nasenloch aus (links verschlossen). Dann atmest du durch das rechte Nasenloch ein (links verschlossen) und hältst wieder die Luft für einen Moment an. Atme nun durch das linke Nasenloch aus (rechts verschlossen). Führe diesen Wechsel einige Male durch.

478-Atmung

Atme für 4 Sekunden ein, halte für 7 Sekunden die Luft an und atme für 8 Sekunden kräftig und geräuschvoll aus.



Skills bei Anspannung

Skills sind Fähigkeiten und Fertigkeiten, die dir im Umgang mit starken Gefühlen oder Anspannungserleben helfen, weil sie kurzfristig wirksam sind und langfristig nicht schaden. Mit Hilfe von Skills kannst du starke Gefühlszustände abmildern, sodass du dich besser auf Interaktionen und Problemlösungen konzentrieren kannst.

- Geschmacksreize (Zitrone, Chili, Center Shock)
- Taktile Reize (Igelball, Akupressurring, Eiswürfel)
- Auditive Reize (Musik, Meeresrauschen)
- Bewegung (Treppensteigen, Kniebeugen, Stressball)
- Hirn-“Flickflacks“ (Tiere-ABC, Rechenübungen)
- Beruhigende Aktivitäten (Fidget Toy, Handschmeichler)
- Ablenkung (Puzzles, Kreuzworträtsel, Musik machen)

Schlafhygiene

Es gibt Gewohnheiten und Umstände, die einen gesunden Schlaf fördern. Vor allem bei Menschen mit Schlafstörungen ist es sehr wichtig, diesen „Regeln“ zu folgen. In Kombination mit Entspannungsübungen können deutliche Verbesserungen der Schlafqualität erreicht werden.

- Regelmäßige Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten
- Nur kurze Nickerchen tagsüber (max. 20-30 Min)
- Bettliegezeit bei Schlafstörungen auf 7 Stunden beschränken
- 4-8 Stunden vor dem Schlafen Verzicht auf Koffein
- Letzte Mahlzeit 3 Stunden vor dem Schlafen gehen
- Ruhige Schlafumgebung (nach eigenen Vorlieben, „Wohlfühlatmosphäre“; Raumtemperatur 18 Grad)
- Zubettgehrituale (wiederkehrende Abfolge von Handlungen)
- In der Nacht nicht auf die Uhr schauen und kein helles Licht anmachen
- Verzicht auf Medien/ Bildschirme ab 1 Stunde vor dem Schlafen
- Verzicht auf Rauchen ab 19 Uhr
- Verzicht auf Alkohol ab 3 Stunden vor dem Zubettgehen
- Körperliche Betätigung tagsüber (aber nicht direkt vor dem Schlafen!)

Hilfreiche Nummern

Psychosoziale Krebsberatungsstelle der Diakonie Paderborn-Höxter
Tel: 05251/54018-40
mobil: 01715365431
krebsberatung@diakonie-pbhx.de

Tobit (ehrenamtlichen Hospizdienst) Paderborn
Tel: 05251/161957370

Hospizdienst Büren
Tel: 02951/9726929

Hirntumorinformationsdienst
Tel: 03437-702702 (wochentags 10:00 – 16:00 Uhr)

Sorgentelefon Hirntumor
Tel: 03437-9996867 (dienstags 10:00 – 15:00 Uhr)

www.krebsinformationsdienst.de
Informationen und Suchmaschinen für Krebsberatungsstellen und Therapeuten

Sozialpsychiatrischer Dienst des Kreises Paderborn
Beratungsangebot für Menschen mit u.a. mit psychischen Erkrankungen, Suchterkrankungen, in psychosozialen Krisensituationen
Tel.: 05251/308-0

LWL Klinik Paderborn
Tel: 05251/295-5414

Caritasverband Paderborn.e.v. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Tel: 05251/8991020

Psychotherapeutensuche:
Psychotherapeutenverein Paderborn/Höxter
www.psychotherapeutenverein.de

Beratungsstelle für Ehe- Familien und Lebensfragen
Tel: 05251/26071

Freies Beratungszentrum Paderborn (FBZ)
Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche, Kinder und Erwachsene
Tel: 05251/150950

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle der AWO Paderborn
Beratungsangebot für Menschen mit seelischen Problemen und Behinderungen, Hilfestellungen bei Problemen in
Tel.: 05251/2906622der Familie, mit sich selbst oder dem sozialen Umfeld

Familienpflege - Caritasverband Paderborn e.V.
Hilfen für Familien und Lebensgemeinschaften mit Kindern - z.B. bei lebensbedrohlichen Erkrankungen / während eines Krankenhaus- oder Kuraufenthaltes eines Elternteils
Tel: 05251 16195-7355

Lebens-und Trauerbegleitung im Caritasverband
Tel: 05251/889-2133

Trauerarbeit Paderborn e.V.
02951/9824-0

Trauernetz.de
Online-Beratungsangebot der evangelischen Kirche

Klinische Psychologie und Psychotherapie
Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn
05251/702-3410

Pro Familia
Tel: 05251/8790970

Lilith Beratungsstelle für Frauen und Mädchen
Tel: 05251/21311

Jugendberatungsstelle MUT.ich
Tel: 05251/8891405

Bundesverband Frauenberatungsstelle und Frauennotruf
Tel: 0800116016

Selbsthilfekontaktstelle Kreis Paderborn
Tel: 05251/8782960
www.selbsthilfe-paderborn.de

Telefonseelsorge
0800/1110111 oder 0800/1110222

U25 Beratung der Caritas (für Menschen unter 25 Jahren)
https://www.u25-deutschland.de/

Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche)
https://www.nummergegenkummer.de/

Krisenchat (für Kinder und Jugendliche)
www.krisenchat.de