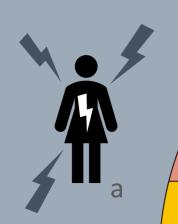
Psychischer Verletzung körperlich begegnen Selbstregulation durch Stressabbau

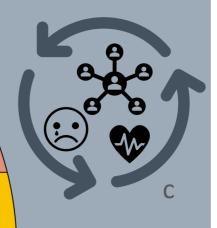
Maja Lo Faso, Mandatslehrbeauftragte Berner Fachhochschule Gesundheit, Dipl. Feldenkraislehrerin®, Dipl. Emotion Coach, Dipl. Mental Coach, info@lofaso.ch Karin McEvoy, RN, MScN, Studienleiterin Berner Fachhochschule Gesundheit, Weiterbildung, karin.mcevoy@bfh.ch



Aktivierter dorsaler Vagusnerv

Blockade, Erstarrung, Kollaps, Dissoziation Chronifiziert Depression, Schmerzerkrankungen Fibromyalgie, CFS, COPD, Asthma, Immunschwäche

Aktivierter Sympathikus Kampf- & Fluchtreflex, erhöhter Herzschlag & Muskeltonus, Erregt-& Gereiztheit. Chronifiziert Schlafstörungen, Bluthochdruck, kardio



«Die Interventionen eignen sich sehr gut für den psychotherapeutischen Rahmen und geben den Klient:innen Werkzeuge zum Umgang mit unterschiedlichsten Stressoren an die Hand. Neue Erfahrungen in Richtung Freiheit von automatisierten Reaktionsmustern werden möglich.» Dr. phil. Jörg Herdt, Psychologische Praxis für Achtsamkeit, Basel

Selbstmitgefühl

Wahrnehmen & Finhalten persönlicher Grenzen

Achtsamkeit

«Die Methoden lösen sichtbar Ängste, Panikattacken oder Trauer auf. Betroffene werden selbstwirksamer.» Valerie Minder, Dipl. Pflegefachfrau HF Feldenkrais®



«Die Bivagale Grundübung kombiniert mit EMDR hilft mir, in meine Mitte zu kommen...» C.R.. Krisenerfahrene

«Ich bin positiv überrascht, dass sich die Techniken zur Selbstregulation eignen.» Sandra Wyss, Expertin Anästhesiepflege

Psychoedukation

Körper- & Selbstwahrnehmung

Selbstfürsorge

Freiwilligkeit

«Die vermittelten »Werkzeuge« helfen mir [als Angehörige], innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. [...] Mein Gegenüber wird fast gar nicht mit meinem Stress konfrontiert: eine Negativspirale wird unterbrochen.» (Lo Faso et al., 2022, S.111)

Körperresonanz: Psychische Verletzungen erzeugen Distress, der u.a. das Nerven- und Herzkreislaufsystem sowie die Genregulation beeinflusst (Bauer, 2018). Chronifiziert erhöht Stress die Vulnerabilität für psychische und physische Erkrankungen (Rosenberg, 2017).

Safe Space

Stressabbau: Selbstregulierung bedingt nebst kognitiv-behavioralen, körperliche und emotionale Interventionen (Fogel, 2019). Psychische Genesung wird dann real, wenn sie auch körperlich stattfindet (Storch, et al. 2022).

Koregulation: Stressausschüttung führt zu belastendem Verhalten, das mittels Koregulation die Nervensysteme aller sozial Involvierten erregt (Porges, 2021). Bleiben Fachpersonen bei sich und bewahren freundliche Präsenz, vermögen sie Agitation, Aggression, Rückzug oder Blockaden ihrer Klient:innen abzumildern (Geller & Greenberg, 2012).

Interventionen zum Stressabbau & Ergebnisse: Die Feldenkraismethode® (somatic education) fördert Selbstwahrnehmung, achtsame Bewegung und psychobiologische Reorganisation (Schwartz & Maiberger, 2020). Mit Bodyscan und bilateralen Bewegungen bietet Feldenkrais® den Rahmen..

..innerhalb dessen körper(psycho)therapeutische Methoden wie bivagale Übungen, die Lippenbremse, ESR (Emotional Stress Release), EMDR (Eye Movement Desensitization & Reprocessing) und EFT (Klopfakupressur) selbstgesteuert zur Anwendung kommen können.

Diskussion & Schlussfolgerung: Bifokal multisensorische Anwendungen bedingen der sorgsamen Implementierung, um Überforderung und Retraumatisierung vorzubeugen. Die als Low-Intensity konzipierte Gruppenarbeit (Maxfield, 2021) fördert die Selbstregulation und Selbstwirksamkeit von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen.

erdurverseichns
ur. J. (2018). Des Gedöchnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebenstille unsere Gene steuern. Akt. und erw. Ausgabe. Piper.
gle, A.; Boese, H. (2019). Seibstwohrnehrung und einbodiment in der Körpersycholnengie. Vom Körpersychib zur Kognition. Schattauer.
Ble, S. M.; Genebele, E. L. (2012). Tempeutir preserve. Am mindlig dapproch to effective beropy. American Psychologial Association.
Faso, M. Genebele, D. (2012). Geneturgsprozesse genützellich begleiten. Professionelle Unterstützung zur Selbstilligt. Psychiatrie Verlag,
dielde, L. (2021). Lovienterstyl intervention and GMIRM therapy. Journal of gMIRM Procitice & Research, 15(3), 1-31. http://dx.doi.org/10.1891/EMDR-D-21.

S.W. (2021). Polyvagol Safety. Attachment, Communication, Self-Regulation. W.W. Norton & Company.
erg. S. (2017). Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve. Self-Help Exercises for Anxiety, Depression, Trauma, and Autism. North Atlantic Books.
tz. A. & Maiberger, B. (2020). EMDR-Therapie und Somatische Psychologie, Protat.
M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (Hrsg.) (2022). Embodiment. Die Wechselwirkung von Kürper und Psyche verstehen und nutzen. (4. überarb.



Fachhochschule

Berner Fachhochschule Gesundheit Abteilung für Weiterbildung, Fachbereich Pflege www.bfh.ch

Schwarztorstrasse 48/ CH-3007 Bern



Lo Faso GmbH Integrative Prozessbegleitung und Selfcoaching www.lofaso.ch

Gässlimattweg 5/ CH-3035 Boll