

Grundbedürfnisse Psychoedukation

Modul 10

Dr. med. M. v. Wachter

Klinik für Psychosomatik
Ostalb-Klinikum Aalen



**Interdisziplinäre Gesellschaft für
Psychosomatische Schmerztherapie**



**Welche Grundbedürfnisse
haben Sie?**

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
vor sich und
anderen gut
dastehen

erfreuliche, lustvolle
Erfahrungen
herbeiführen,
bzw.
unangenehme,
schmerzhafte
Erfahrungen
vermeiden
körperliches
Wohlbehagen

Grundbedürfnisse:

Orientierung &
Kontrolle

Bindung

Selbstwert-
erhöhung/
Selbstschutz

Lustgewinn/
Unlust-
vermeidung

psychische Grundbedürfnisse



Grundbedürfnisse:

Orientierung & Kontrolle

Bindung

Selbstwert-
erhöhung/
Selbstschutz

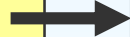
Lustgewinn/
Unlust-
vermeidung

Bedürfnisses nach Orientierung & Kontrolle

Alkoholismus des Vaters



Unvorhersehbares Verhalten des Vaters
Liebevoll/Aggressiv
keine Kontrolle
Stress

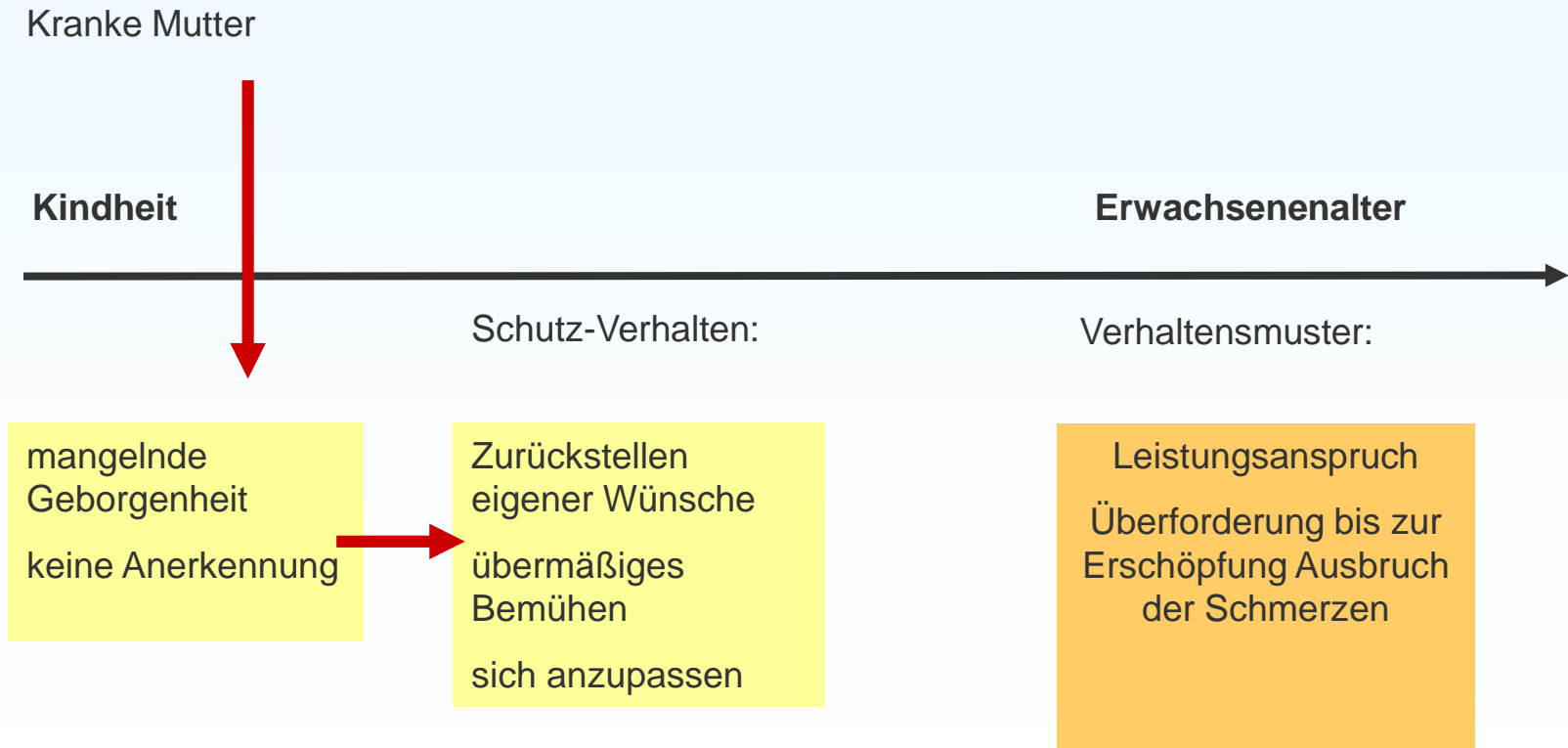


Schutzverhalten
Vermeiden ausgeliefert zu sein
immer auf der Hut sein
Sensible Antennen

Verhaltensmuster
Alles vorplanen
lieber zu früh sein
fehlende Spontanität
Perfektionismus



Bedürfnisses nach Selbstwert

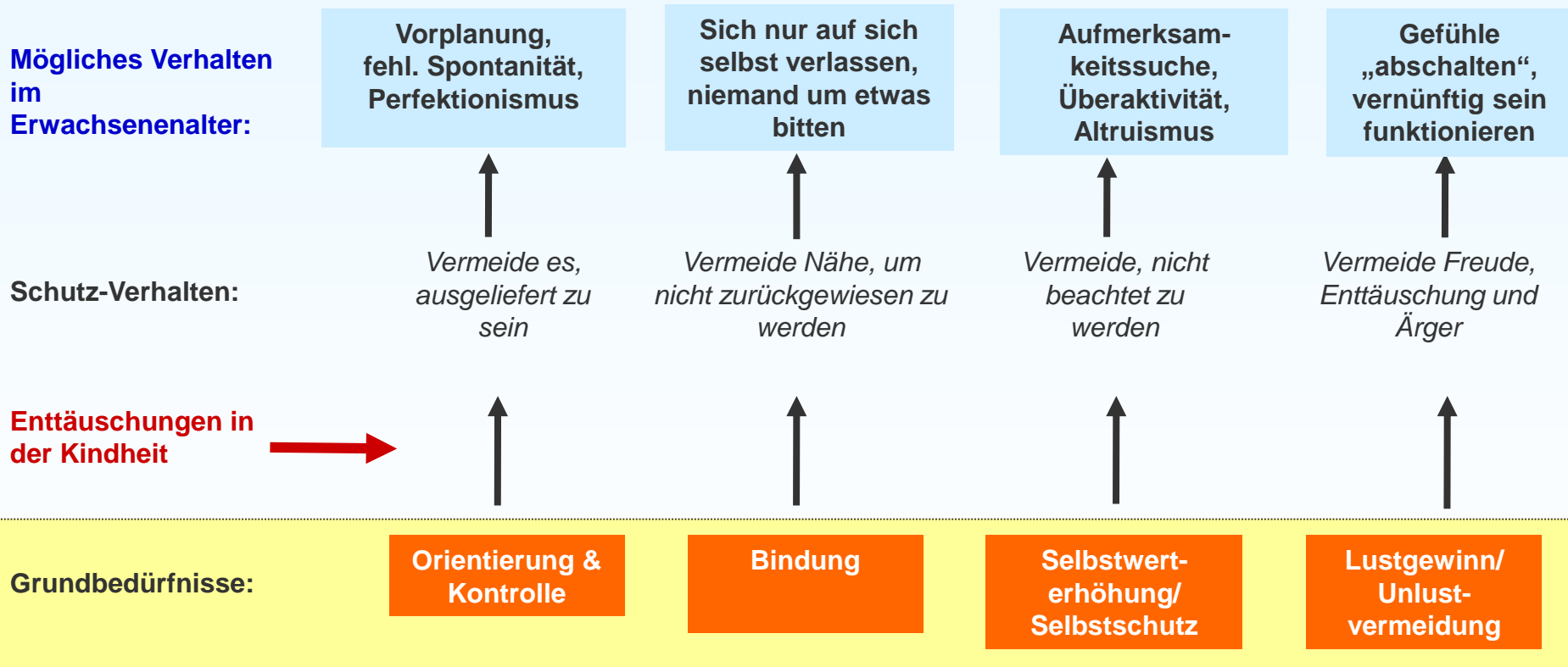


Das beste was Sie als Kind tun konnten

Das beste was Sie als Kind tun konnten

Als Erwachsener vielleicht nicht mehr nötig

psychische Grundbedürfnisse



Grundbedürfnisse in der Therapie

In der Gruppe erarbeiten mit Flip-chart oder folgende Folien

Orientierung und Kontrolle



- Information und Transparenz
- Psychoedukation, Wissen
- Experte in eigener Krankheit werden
- Beteiligung an Planung und Entscheidungen
- klare Therapieziele, Zuversicht
- Nachfragen, Eigenverantwortung stärken
- Imaginationsübungen

Bindung

- Austausch unter Betroffenen
- Ernst genommen werden, Verstanden werden
- gegenseitige emotionale Unterstützung,
- nicht allein zu sein,
- Ausprobieren und das Erfahren von "neuen" Verhaltensweisen in der Patientengruppe, in der therapeutischen Beziehung oder z.B. im Rollenspiel,
- Aktivierung von sozialen Ressourcen, Freundschaften
- Vertrauen



Foto: M. Enderle

Selbstwert

- Selbstwirksamkeit: Wo kann ich was bewirken/ Einfluss nehmen?
- eigene Ansprüche
- anderen helfen und Hilfe annehmen
- Pausen erlauben
- Lob, pos. Feedback, Anerkennung
Feedbackgruppe, eigener positiver Fähigkeiten bewusst zu werden
- Selbstwert auf mehrere Säulen stellen, Liste der Stärken nach Seligmann, Identitäts-Steckbrief, Ressourceninterview



C. Lechner: Alltagsmenschen
Foto: V. Gräschus

Lustgewinn



- Auslösen von positiven Emotionen, Humor, Spass, Freude, Lachen
- Genusstraining, Imaginationsübungen, Entspannungsverfahren
- Kontakt zu positiven Gefühlen in Kreativtherapien
- gemeinsame Unternehmungen, soziale Aktivität stärken

Therapieinhalte

- Klären, wo muss ich mich als Erwachsener nicht mehr schützen
- Verändern der Verhaltensweisen im Erwachsenenalter.
- Abbau des damit verbundene Stressses, weniger “auf der Hut sein”.

Therapieinhalte und Ziele

- Klärung welche kindlichen Bedürfnisse sind heute noch angemessen oder “erfüllbar” und welche auch nicht
- Therapieziel: Akzeptanz des Mangels mit weniger bzw. realistischem Maß an Zuneigung zurecht kommen lernen
- alternative erwachsene Möglichkeiten suchen Bedürfnisse zu befriedigen (von Partner statt Eltern)

Mutterrolle

Summe positiv



Bindung



Selbstwert-
erhöhung/
Selbstschutz



Lustgewinn/
Unlust-
vermeidung

Grundbedürfnisse:

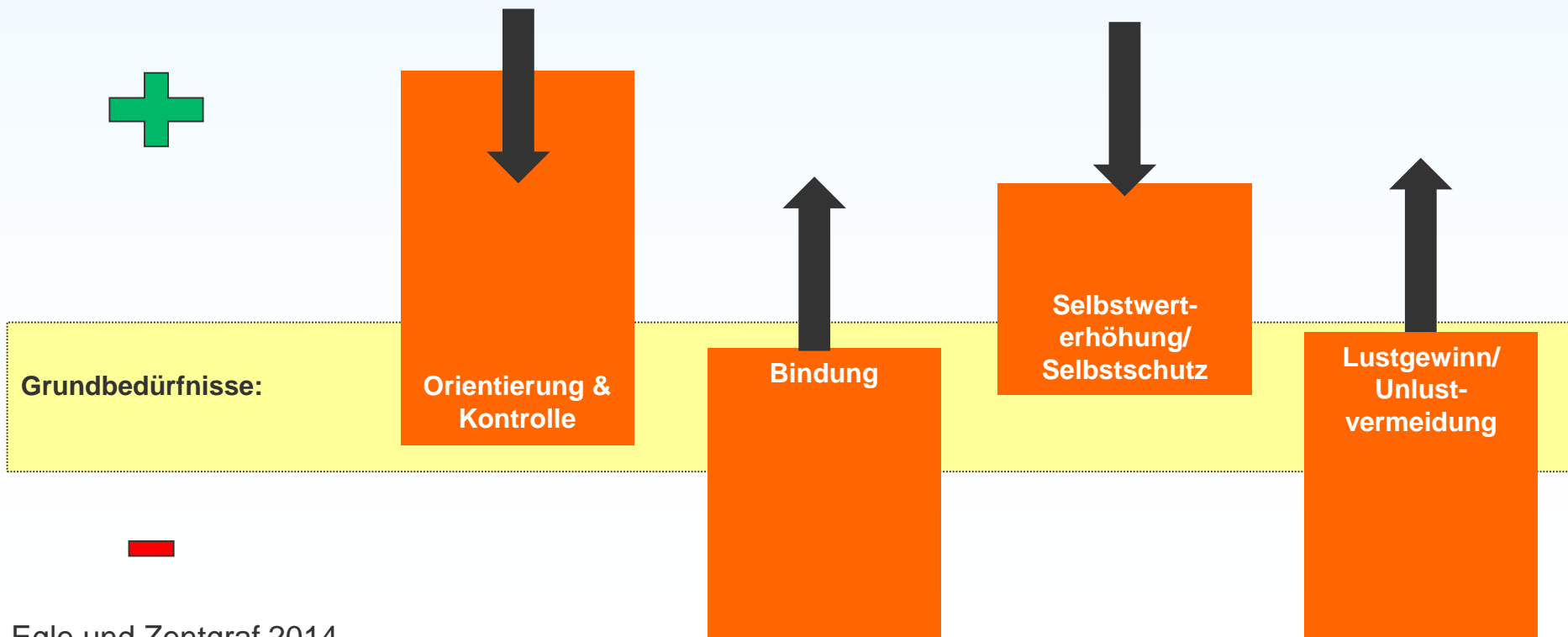
Orientierung &
Kontrolle

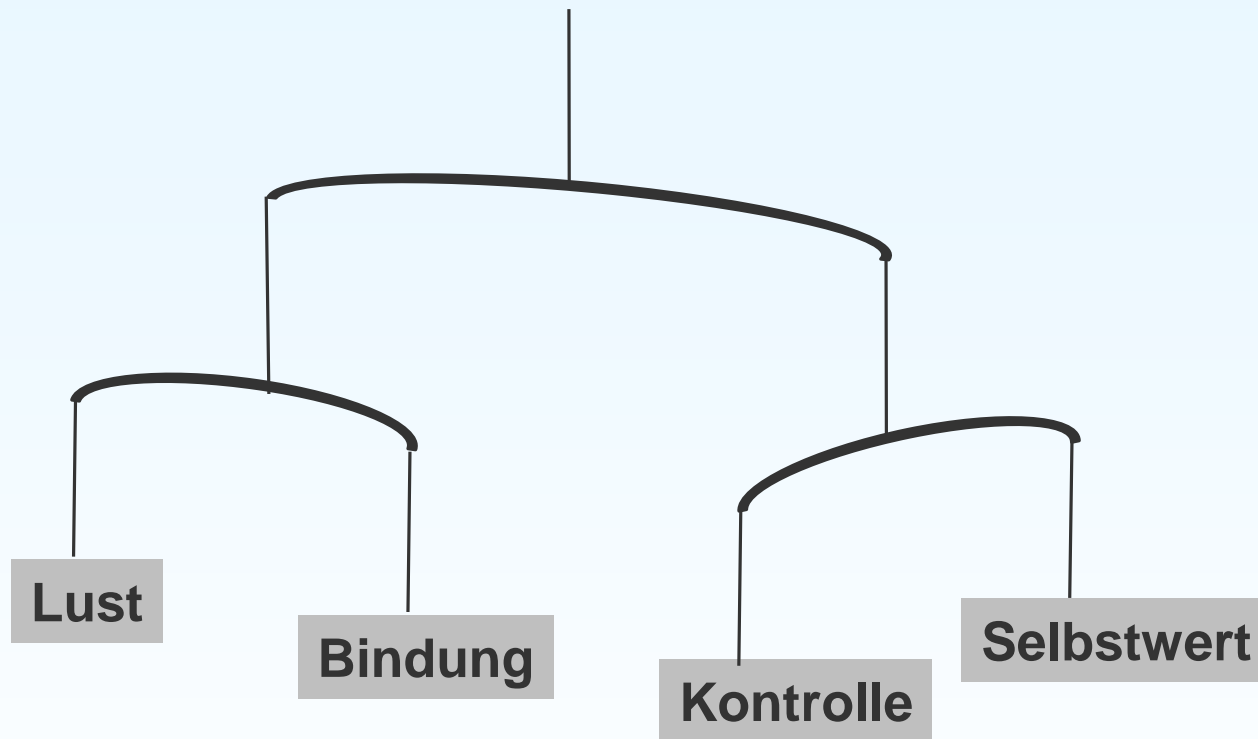


U. Ludwig 2013

Ich muss das alleine schaffen

Veränderungsziele





Balance der Grundbedürfnisse

Strategien für die Grundbedürfnisse

In der Gruppe erarbeiten mit Flip-chart oder folgende Folien

Orientierung und Kontrolle



- Wo kann ich mal was liegen lassen?
- Etwas ohne Vorplanung unternehmen
- Wo kann ich mich mal weniger perfekt zeigen?
-

Bindung



- Aktivierung von einer früheren Freundschaft
- Selbsthilfegruppe
- Verein, Ehrenamt, Nachbarschaft
- Was kann ich in Partnerschaft verbessern?
-

Foto: M. Enderle

Selbstwert

- Bei was kann ich eigene Ansprüche reduzieren?
- Wo kann ich anderen helfen und Hilfe annehmen?
- Wann Pausen erlauben?
- Lob, pos. Feedback mit Kollegen oder in der Familie austauschen
- Was sind meine Stärken?



Lustgewinn



- Wo habe ich Spass dran?
- Etwas achtsam genießen
- Sich etwas gutes tun
- gemeinsame Unternehmungen, soziale Aktivität
-

Martin von Wachter

Chronische Schmerzen

Selbsthilfe, Tipps und Fallbeispiele für Betroffene

RATGEBER
MOREMEDIA

 Springer

Urheberrechtlich geschütztes Material

GERLINDE RUTH FRITSCH
Der Gefühls- und
Bedürfnisnavigator



Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen

Eine Orientierungshilfe für Psychosomatik-
und Psychotherapiepatienten

Urheberrechtlich geschütztes Material

Junfermann Verlag

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

www.schmerzedukation.de