



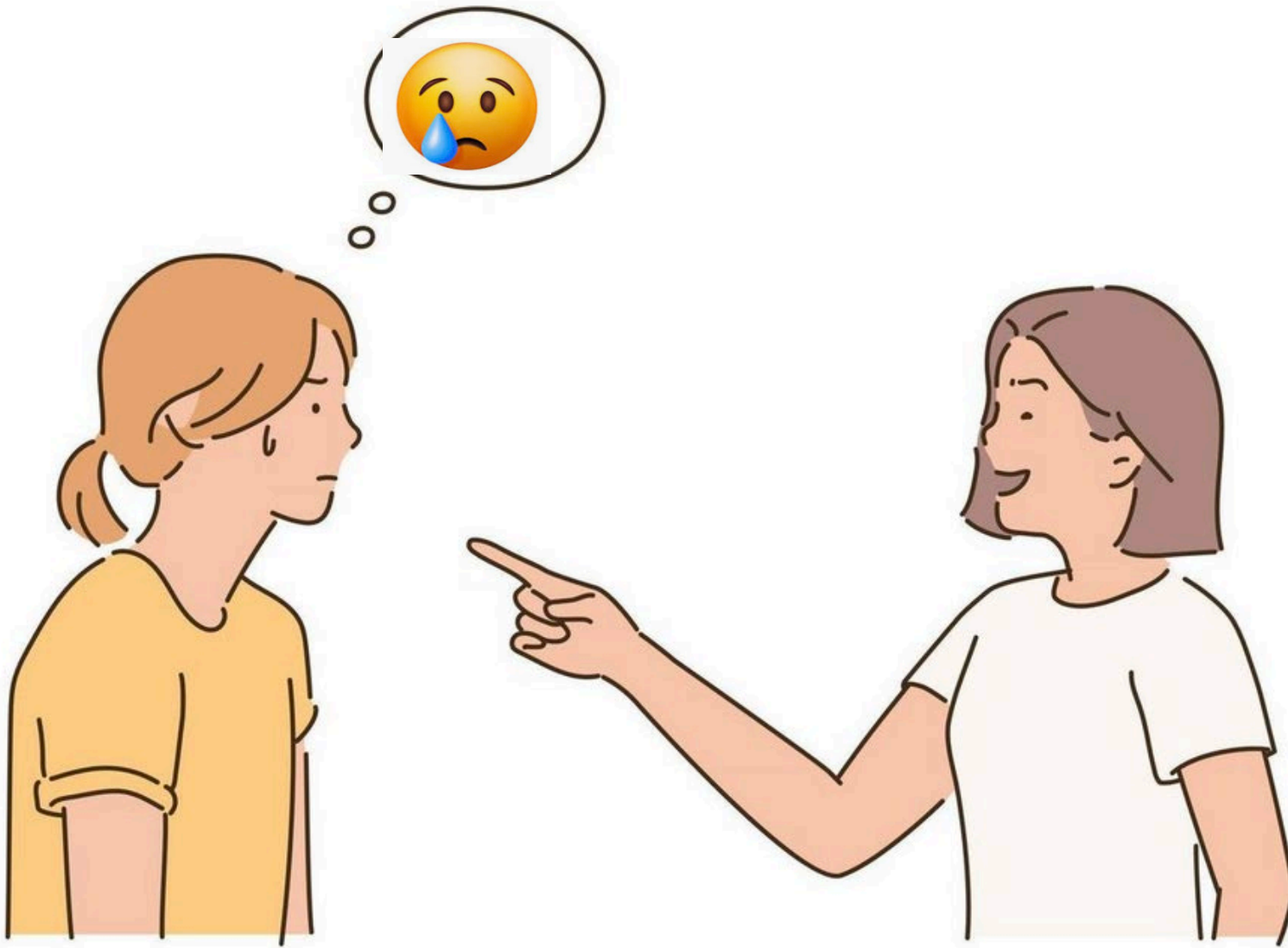
# KRISEN SIND IMMER CHANCEN

Aus dem Alltag einer  
Psychotherapeutin



# Krisen sind immer Chancen

- Stigmatisierung aus psychologischer Sicht
- Krisen
- Arbeitsalltag in der Praxis
- Gemeinsamer Austausch



Stigmatisierung  
betrifft die Person  
**als Ganzes**



The background of the slide is a painting. On the right side, there is a close-up of a man with a dark beard and hair, wearing a brown robe. He is holding a wooden cross with both hands, looking down at it with a somber expression. On his left hand, a small wound is visible. In the background, on the left, is a large, light-colored church with a tall bell tower. The sky is a pale, hazy blue. The overall tone of the image is somber and religious.

# STIGMATISIERUNG DES HEILIGEN

# Stigmatisierung aus psychologischer Sicht

Rein psychologisch betrachtet heisst, wir versuchen die Stigmatisierung von Francesco zunächst als Menschen-gemacht zu verstehen.

Man-made





Dr. psych. Almut Schweiker

# Couvade Syndrom

SCHEINWANGERSCHAFT

HERZINFARKT

SYMPTOME VON ANDEREN AM EIGENEN  
KÖRPER WAHRNEHMEN



# STIGMATISIERUNG ALS EINE INTELLIGENZ DES KÖRPERS



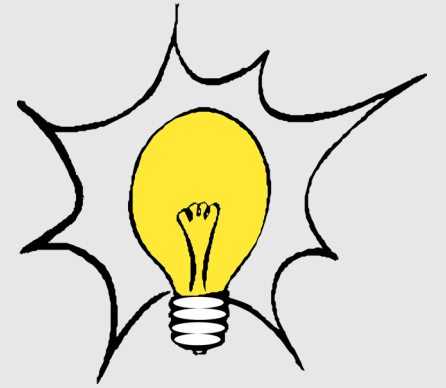
## Man-made

Stigmatisierung  
machen – selber  
hervorbringen, ist  
etwas anderes, als  
stigmatisiert werden.

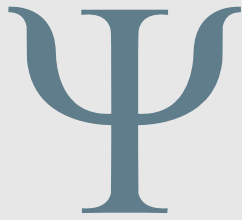
## God-made

Über Franziskus  
heisst es, er habe die  
Stigmata empfangen

Nun, wie geht es jetzt psychologisch  
betrachtet weiter?



# Mit der Liebe !?!



Wir können auch die Liebe  
psychologisch erklären



Aber es bleibt immer  
etwas übrig



# AUGEN BLICKE

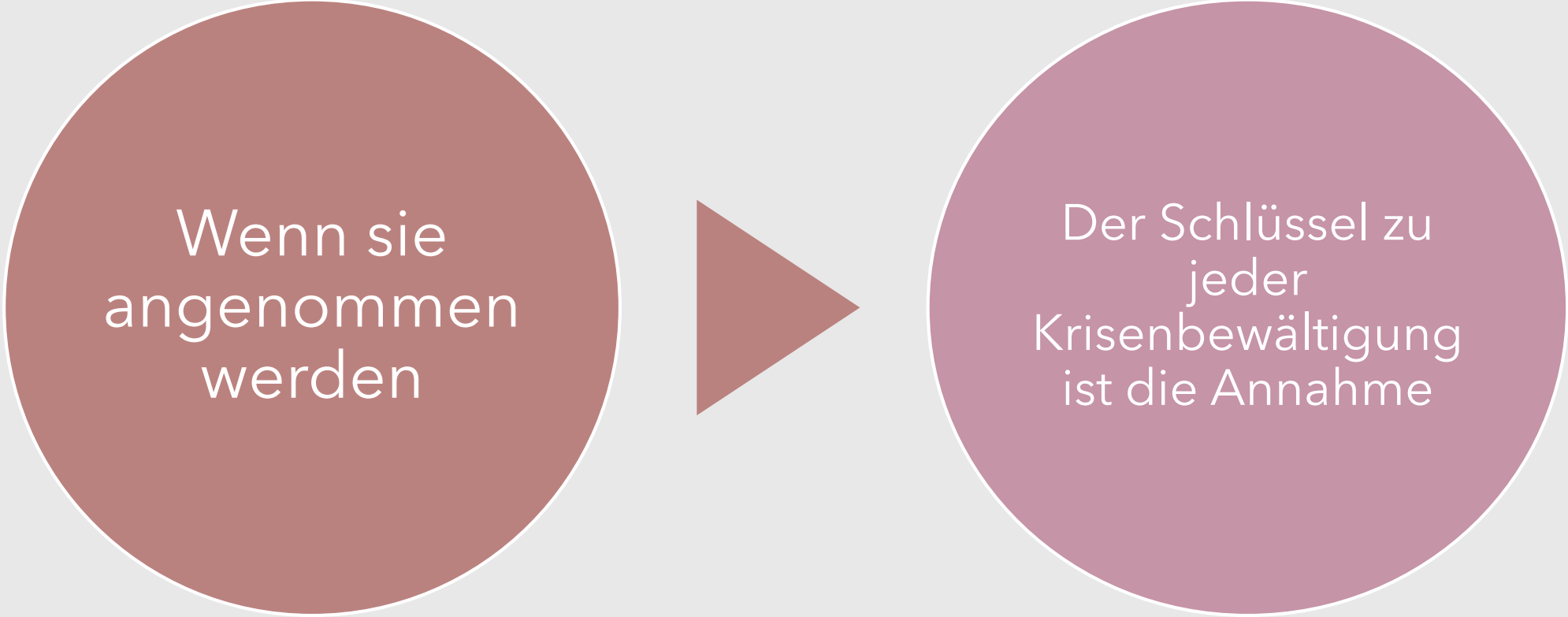
A close-up, macro photograph of a human eye. The eye is light-colored, possibly hazel or light brown, with a dark pupil and a visible iris. The eyelashes are dark and well-defined. The skin around the eye is fair and slightly wrinkled. The background is a soft, out-of-focus light brown.



# KRISEN

Eine psychische Krise ist nicht per se krankhaft, kann aber unser Gleichgewicht derart beeinträchtigen, dass es einer stützenden Begleitung und Stabilisierung bedarf.

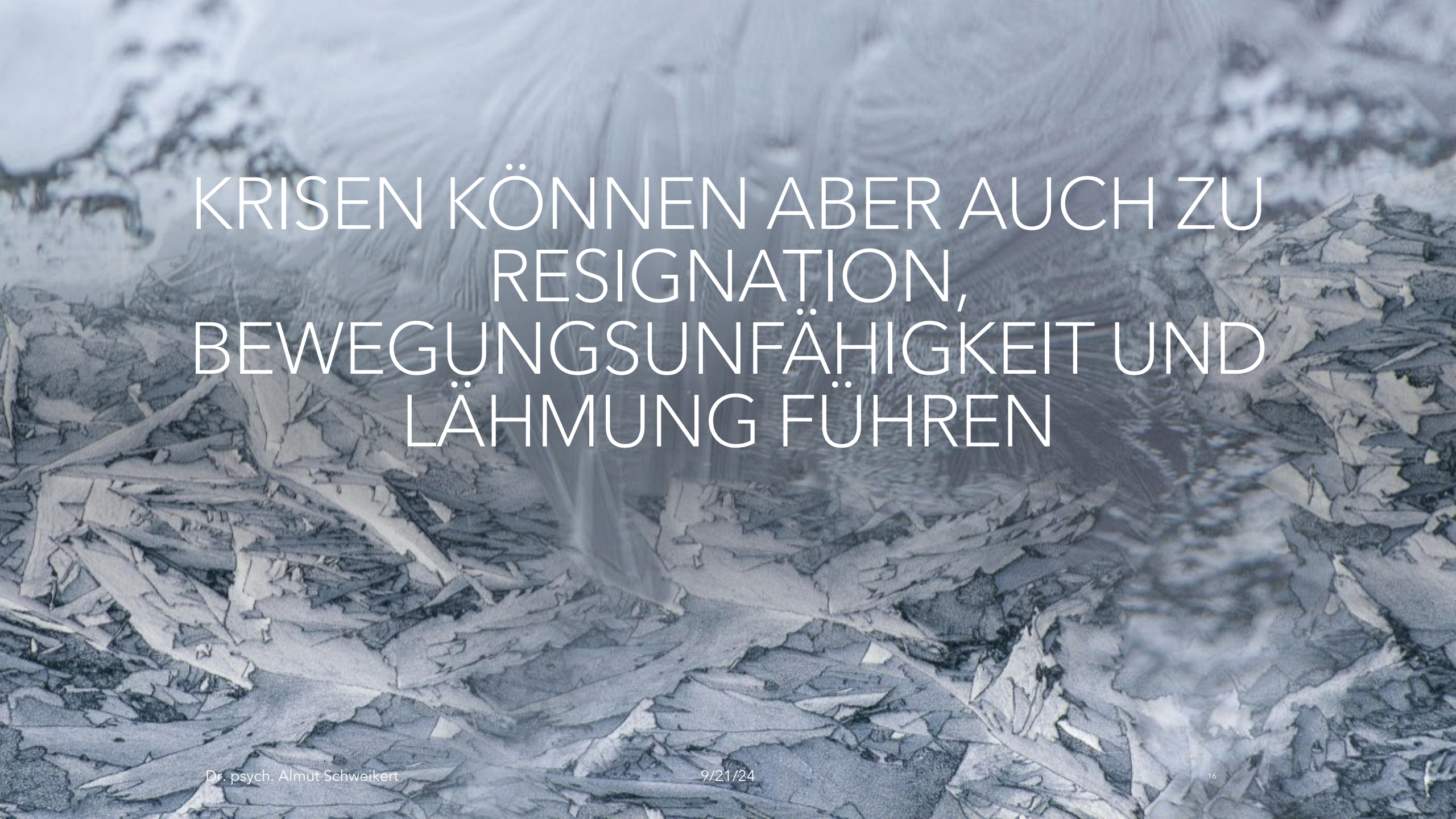
# Krisen können zu Chancen werden



Wenn sie  
angenommen  
werden

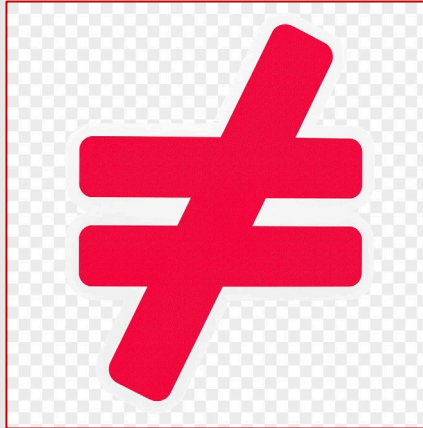
Der Schlüssel zu  
jeder  
Krisenbewältigung  
ist die Annahme





# KRISEN KÖNNEN ABER AUCH ZU RESIGNATION, BEWEGUNGSUNFÄHIGKEIT UND LÄHMUNG FÜHREN

Trauer



Depression



# Menschen zu Beweglichkeit ankurbeln heisst:

Mit ihnen zusammen  
herausfinden, wo und  
warum sie  
steckenbleiben.

Oft sind Krisen Auslöser  
und können nicht die  
gesamte, gefühlte  
Belastungsvarianz  
erklären.

Krisen bringen verschiedene Phasen mit sich. Anders ausgedrückt, laufen sie in verschiedenen Schichten ab.



Die Phase der Resignation ist ganz natürlich und gesund aber sie sollte nicht am Ende einer Krise stehen.



Denn dann kann sich der Nutzen der Krise nicht entfalten und die Person bleibt in ihrer Qual stecken.

# Diskussionsanregungen und Austausch

- Welche Haltung habe ich persönlich zum Thema Krisen?
- Was würde Franziskus wohl heute über seine Krise sagen?
- Wann und warum kann Psychotherapie zur Krisenbewältigung sinnvoll und nötig sein?
- .....



Mutig vorwärts

Dankbar rückwärts

Gläubig aufwärts



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!