

Die richtigen Skills gegen innere Anspannung

Vortrag aus der Reihe „Psyche & Seele. Die Vitos Gesundheitsgespräche“ am 30. Januar

Gießen, 23. Januar 2019. Akuten Stress lindern, eine starke Anspannung in schwierigen Situationen senken – darum geht es am Mittwoch, 30. Januar 2019, beim Vortrag „Belastungssituationen im Alltag meistern. Skillstraining gegen die innere Unruhe.“ an der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Gießen. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Psyche & Seele. Die Vitos Gesundheitsgespräche“.

Wenn James Bond sich beim Undercover-Einsatz kurz vor dem Zugriff noch eine Handvoll Wasser ins Gesicht spritzt, weiß Oberärztin Ute Wörfel genau was los ist: Er hat ein Mittel gefunden, sich zu fokussieren und zu beruhigen. Skills (englisch: Fähigkeiten/Fertigkeiten) nennt man solche Methoden, die auch erfolgreich in der Therapie psychischer Erkrankungen am Vitos Klinikum Gießen-Marburg eingesetzt werden.

Sich selbst beobachten

„Alles, was mir helfen kann, eine zu starke innere Anspannung zu reduzieren, gilt als Skill“, erklärt Ute Wörfel. Mit einer Einschränkung: Skills sollten nicht schädlich für die Gesundheit sein. Das Glas Wein vor dem Fernseher oder die Feierabendzigarette gehören also nicht dazu. Ansonsten gibt es aber unzählige Beispiele für Skills: Ein Schaumbad nehmen, eine Runde joggen, mit dem Hund rausgehen, Musik hören und so weiter. Ist der Stress reduziert, geht es darum, mit den eigenen Gefühlen und gegebenenfalls zwischenmenschlichen Problemen besser umzugehen.

„Skills sind immer ganz individuell“, sagt Ute Wörfel. Was dem einen hilft, kann bei einem anderen völlig wirkungslos sein. Jeder Mensch ist zudem unterschiedlich belastbar und geht anders mit Stress um. Die Kunst ist also, für sich selbst die passenden Skills für die richtige Situation zu finden. Und das kann man lernen. „Voraussetzung dafür ist, dass ich achtsam mit mir bin. Ich muss mich selbst beobachten und immer wissen, was gerade mit mir los ist.“

Fester Therapiebestandteil bei Vitos

Am Vitos Klinikum Gießen-Marburg ist das Skillstraining fester Bestandteil der stationären Therapie, vor allem für Borderline-Patienten. Sie leben in einem ständigen Wechselbad intensiver Gefühle und leiden häufig unter extremen Spannungssituationen. Skillstraining und Achtsamkeitsübungen sind deshalb wichtige Komponenten der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT), einer wirksamen Methode bei Borderline-Persönlichkeitsstörungen, die auch in den Vitos-Kliniken angewandt wird.

Hilfreich sind Skills aber im Grunde nicht nur für Borderline-Patienten, sondern für alle, die unter belastenden Situationen und negativem Stress leiden. Der Vortrag gibt dazu wichtige Hintergrundinfos und Anregungen.

„Belastungssituationen im Alltag meistern. Skillstraining gegen die innere Unruhe.“ findet am Mittwoch, 30. Januar 2019, um 18 Uhr im Konferenzraum K1 der Vitos Klinik für

Psychiatrie und Psychotherapie Gießen statt (Licher Straße 106, 35394 Gießen, K1 erreichbar über Haupteingang Neubau/Haus 6). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

- ➔ Die App Vitos Navi lotst Besucher zum richtigen Gebäude. Sie ist kostenlos im App Store und bei Google Play erhältlich. In der App finden Sie zudem alle Veranstaltungen der Reihe „Psyche & Seele. Die Vitos Gesundheitsgespräche“.

Hintergrund

Die Vitos Gießen-Marburg gGmbH gehört als eine von zwölf gemeinnützigen Unternehmen zur Vitos Holding. Unter der Trägerschaft des Landeswohlfahrtsverbands (LWV) Hessen ist Vitos der größte Anbieter für die ambulante, teil- und vollstationäre Behandlung psychisch kranker Menschen in Hessen. Zu Vitos Gießen-Marburg gehören das Vitos Klinikum Gießen-Marburg (mit den Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie Gießen und Marburg, der Vitos Klinik Lahnhöhe in Marburg und der Vitos Klinik für Psychosomatik in Gießen) sowie die Vitos Begleitenden psychiatrischen Dienste Marburg, die Vitos Übergangseinrichtung Gießen und die Vitos Schule für Gesundheitsberufe Oberhessen. Rund 1100 Mitarbeiter sind bei Vitos Gießen-Marburg beschäftigt, etwa die Hälfte davon am Standort Gießen.



Bildunterschrift: Etwas intensiv wahrnehmen, riechen, fühlen – eine solche Achtsamkeitsübung kann bei starker innerer Anspannung helfen. (Foto: Vitos Gießen-Marburg)



Bildunterschrift: Ute Wörfel, Oberärztin an der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, spricht am Mittwoch, 30. Januar 2019, über das Thema Skillstraining. (Foto: Vitos Gießen-Marburg)