

Eignungskriterien für längere Auslandsaufenthalte aus psychosomatischer Sicht

16. Arbeitsmedizinisches Kolloquiums des
Instituts für Arbeitsmedizin und Sozialmedizin
des Universitätsklinikums Aachen
am 22.11.06
(Veranstalter: Prof. Dr. med. Thomas Kraus)

Dr. Wolfgang Hagemann
Chefarzt der Röher Parkklinik und
Ärztlicher Leiter des Röher Park-Institutes

Ziele des Vortrages

- Systemisches Verständnis von Psychosomatik
- Auslandsaufenthalt als Stressfaktor, der positiv ausbalanciert werden muss
- Günstige Voraussetzungen
 - Körperlich
 - Geistig
 - Seelisch
- Diagnostik und Beratung
 - Psychometrische Verfahren und Verhaltensbeobachtung
 - SYRA – System- und Rautenbrett

Zeitabhängigkeit von psychosomatischer Belastung

- Ein Auslandsaufenthalt von bis zu ca. vier Monaten ist vorrangig körperlich belastend (Voraussetzung: Keine Krisen, unüberbrückbaren Konflikte oder dramatischen Schicksalsschläge im primären Beziehungsumfeld; keine seelischen Störungen einschließlich Suchterkrankungen)
- Nach spätestens sechs Monaten tritt ein „Kulturschock“ ein mit Schwächung der Ambiguitätstoleranz als Reaktion auf die lang andauernde Trennung vom emotional stabilisierenden Beziehungsumfeld von Familie und Freundeskreis
- Nach ca. zwei Jahren sollte ein Adaptionsprozess erfolgreich vollzogen sein

Gleichzeitigkeit der Symptombildung

Kognition und Ratio



Disposition und Konstitution

Interaktion und Emotion

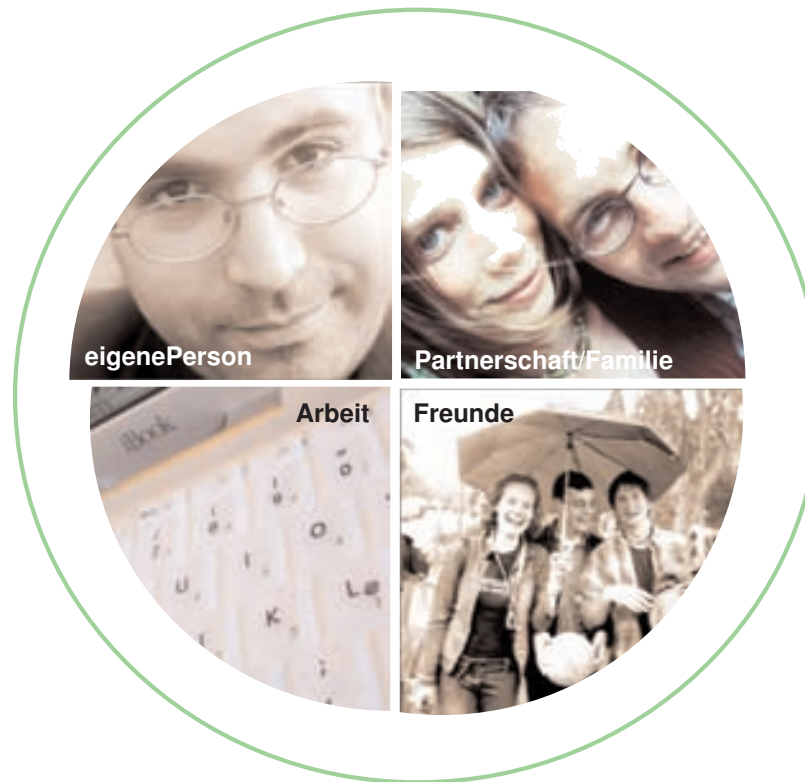
Eustress oder Distress?



- Das interne System aus Körper, Geist und Seele reagiert gleichzeitig auf Stress. Daher sind alle Ebenen diagnostisch zu erfassen und therapeutisch zu berücksichtigen, wenn die Balance verloren gegangen ist.

Internes und externes System reagieren gleichzeitig

- Das externe System wird gebildet aus der Interaktion des Selbst der eigenen Person mit der Arbeitswelt, der Familie und dem Freundeskreis. Familie und Freundeskreis stärken die emotionale Kompetenz.

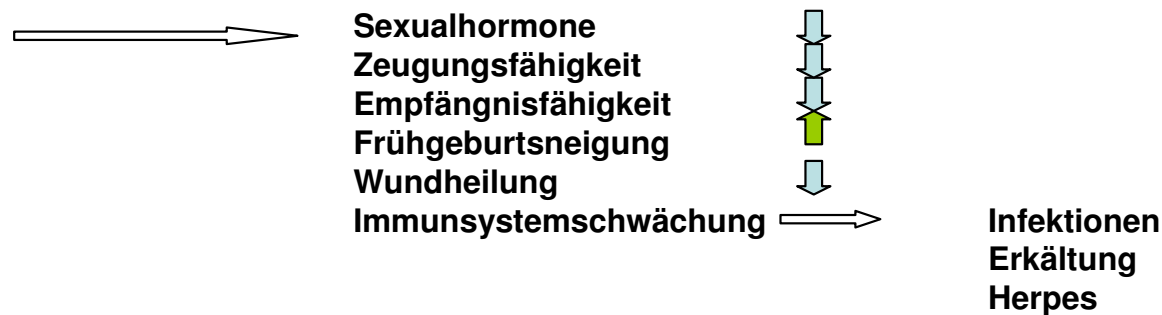
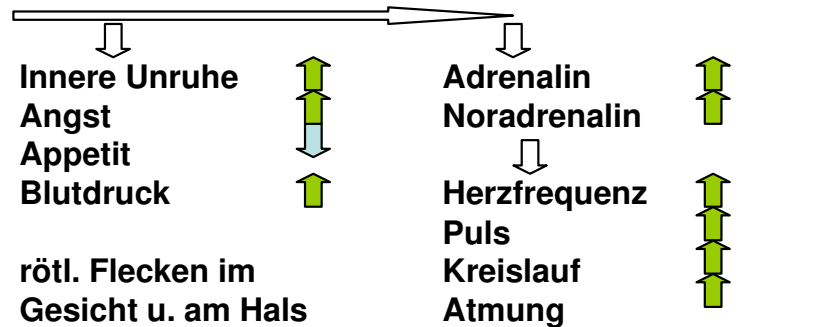
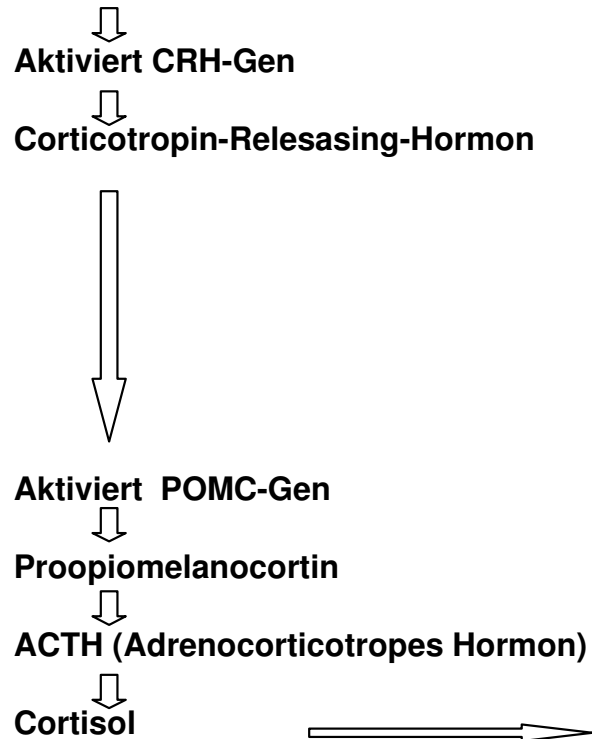


Sozialpsychologische Grundbedürfnisse

- Aktiv handeln und gestalten können
- Sich einhausen
- Dazugehören wollen

Störungen auf der somatischen Ebene

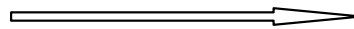
Chronischer Stress



Gedächtnisstörungen
 Hirnschubstanzminderung des Hippocampus

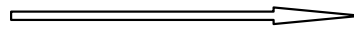
Störung der neuronalen Informationsverarbeitung als Reaktion auf chronischen Stress

Aktivierung der Amygdala



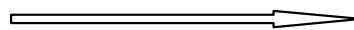
Störung der Informationsverarbeitung
im Hippocampus
(Intrusionen und Amnesie)
im Kortex
(dissoziative Symptome;
Stimulation vegetativer Zentren)

**Fehlende Inhibition
kortikaler Impulse**



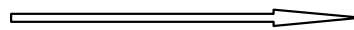
Anhalten der Übererregungssymptome

**Störung im Bereich des
präfrontalen Kortex**



Negative Wirkung auf den Hippocampus
verstärkt die Fragmentierung der
Erinnerung

**Beeinträchtigung präfrontaler
Bereiche**



Reduzierung der kognitiven und
sprachlichen Verarbeitung

„Aufgrund neuerer Studien lassen sich als Reaktionsmuster ein Hyperarousal- und ein Dissoziationstyp unterscheiden (Jatzko et al.)“[\[1\]](#)

[\[1\]](#) Flatten G et al. Ebd. S. 20

Günstige körperliche Faktoren

- Keine chronischen Erkrankungen, die die Anpassungsfähigkeit an veränderte klimatische Verhältnisse, Ernährungsbedingungen etc. verschlechtern
- Angemessener Impfschutz
- Gute Fitness (z.B. durch stressfreies Körpertraining)
- Balance von Anspannung und Entspannung, die den Leistungsanforderungen und den persönlichen Notwendigkeiten gerecht wird

Günstige Kognitionen

- Vorbereitende mentale Auseinandersetzung mit der fremden Kultur: Gesellschaft, Politik, Religion
- Erlernen der Sprache, so dass man zumindest im Alltag sich ohne Dolmetscher verständigen kann
- Neugierde auf und Offenheit für Andersartigkeit von Rollenverständnis und inneren Einstellungen zu z.B. Arbeit, Religion, Familie, Frauen etc. zum Schutz der eigenen Ambiguitätstoleranz
- Bewusstheit für die Notwendigkeit, familiäre Beziehungen und soziale Kontakte auch über die Entfernung zu pflegen
- Auslandsaufenthalte als förderlich für die eigene Persönlichkeitsentwicklung betrachten, jedoch nicht als Garantie für Karriere
- Erkennen der Notwendigkeit, sich Freiräume zu schaffen, um die andere Kultur zu erleben

Günstige Emotionen und Interaktionen

- Die Entscheidung für einen Auslandsaufenthalt wird einvernehmlich mit der eigenen Familie getroffen. Jeder stimmt dem zu und stellt sich offen darauf ein.
- Respektvolle und rücksichtsvolle Einstellung gegenüber den Gefühlen und Bedürfnissen der anderen, in deren Andersartigkeit eine Erweiterung des eigenen Erlebens erkannt wird.
- Interaktionsräume suchen und schaffen, seine Neugierde und sein Interesse an fremden Kulturen zu befriedigen.
- Gute Selbst- und Fremdwahrnehmung mit der Offenheit, seine Identität in der Fremde weiterzuentwickeln
- Belastbare Frustrationstoleranz
- Aufbau psychosozial verlässlicher Beziehungen zur Absicherung der emotionalen Kompetenz
- Durch hohe soziale Kompetenz gut abgesicherte Selbstsicherheit

Diagnostik von psychosomatischer Belastung und Belastbarkeit

- Diagnostik der Stress- und Gesundheitsbelastung vor Entscheidung für einen längeren Auslandsaufenthalt
 - Vorliegende Belastungen bewusst machen und bearbeiten (BOSS I + II; TICS etc.)
- Diagnostik psychosomatischer Belastbarkeit
 - Beurteilung der interkulturellen und emotionalen Kompetenz mittels Psychometrie und Verhaltensbeobachtung
 - Ambiguitätstoleranz
 - Kontaktfreudigkeit
 - Verhaltensflexibilität
 - Emotionale Stabilität
 - Leistungsmotivation
 - Einfühlungsvermögen
 - Metakommunikative Kompetenz
 - Stressbelastbarkeit für Multitasking (Polyzentrismus)

Stärkung der psychosomatischen Gesunderhaltung

- Stärkung der interkulturellen Kompetenz durch z.B. Sprach- und Kommunikationstraining
- Stärkung der emotionalen Kompetenz und der Ambiguitätstoleranz
- Soziales Kompetenz- und Selbstsicherheitstraining
- Selbstwahrnehmungs- und Selbstregulationstraining
- Entspannungstraining (z.B. Autogenes Training, Selbsthypnose, Trommeln, kreatives Malen etc.)

SYRA - Das System- und Rautenbrett

- Analyse und systemische Reflektion
 - der aktuellen internen und externen Interaktionsmuster
 - der emotionalen Ressourcen für psychosomatische Gesundheit im Spannungsfeld mit der Arbeit
 - der spirituellen und sozialen Einstellung im Spannungsfeld mit der Leistung und dem Körper
 - der fachlichen, sozialen, emotionalen und beruflichen Kompetenzen

- Sie finden unter www.pri-online.de
 - Die Power-point-Präsentation dieses Vortrages
 - Ein ausführliches Interview mit Herrn Hans Josef Schill, President Director der PT Bayer Indonesia



10 Jahre Röher Parkklinik

Zum 10jährigen Bestehen unserer Klinik laden wir herzlich zu einem Empfang mit kleinem Festprogramm in das Therapiezentrum der Röher Parkklinik ein.

Wir würden uns freuen, Sie am 9. Dezember 2006 um 11.00 Uhr bei uns begrüßen zu dürfen.