

***ask!* Freiburg**
25. Juni 2022

—

Was brauchen Menschen in Krisen?
Ralf Bohnert
r.bohnert@kdmfr.de

Eine Krise liegt vor

- „wenn ein Mensch sich auf dem Weg zu wichtigen Lebenszielen einem Hindernis gegenüber sieht, das er im Augenblick mit seinen üblichen Problemlöse-techniken nicht bewältigen kann“. (Caplan)
- „ wenn das Individuum mit äußeren Lebensumständen konfrontiert wird, die von der Art und dem Ausmaß seine durch frühere Erfahrungen gelernten Fähigkeiten, seine Lebenssituation zu meistern, überfordern“. (Cullberg)
- „ wenn eine Situation zu neu, zu schnell, zu selten, zu ungewohnt, zu fremd, zu schwer, zu schmerzhaft ist, so daß das bisherige Verhalten unbrauchbar wird bzw. keine Bestätigung mehr bekommt“. (Dörner/Plog)

Und Heinrich (1993) verbindet Krise mit der „ Möglichkeit des Untergangs als auch der Neuorientierung.“

Verzweiflung

Ausweglosigkeit

existenziell bedrohlich

Starre/Lähmung

Ich verblute emotional

Kraftlosigkeit

Gedankenflut

Strukturlos und haltlos

so stark eingengt in meiner Wahrnehmung

mir ist schwindlig

ich werde überschwemmt

mir fehlt der Boden

bin so verzweifelt

Klientinnen S. und B. sowie Angehörige W., I. und H.

Hilflosigkeit 3x Verzweiflung 2x

Ratlosigkeit

Ohnmacht,

Zukunftsangst 2x

Trauer

innere Leere

innere Zerrissenheit



Angst

Ich habe keine Kraft mehr

Wie in einem dunklen Tunnel

Ich spüre keinen Boden mehr unter meinen Füßen,

also Zusammenbruch

auf der Stelle treten

Trauer

Ich möchte nicht mehr leben

Unruhe

Menschen haben Krisen – Teil 1

Schweigen

Verlassen werden

Nichts ist mehr so wie es einmal war

Konfusion

Wut

Überforderung

Schreie

Trennung, *also Verlust*

Zerrissenheit

Depression

Konflikte

Verzweiflung

Druck

Arbeitslosigkeit

Wie gelähmt, *also handlungsunfähig*

Ich bin am Ende

Rückfall

Leere, *also Schock*

Isolation, *also Alleinsein*

Ich weiß einfach nicht mehr weiter, *also eigne Gefährdung*

Menschen haben Krisen – Teil 2

Ich weiß nicht, wie ich anfangen soll

Niedergeschlagenheit

Bedrohung

Sich verlieren

Schuldgefühle

wie in einer Sackgasse

Sich nicht mehr spüren

Ausbruch

Untergang

Anspannung

das Leben gleitet mir aus den Händen

Und vielleicht: Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Herzrasen, Zittern,
Erschöpfung

Was brauchen Menschen in Krisen?

- Was hilft in solchen Situationen?
- Was wünschen Sie sich als Betroffene/r in solche Ausnahmesituation?
- Was muss passieren, dass es Ihnen nach dem Gespräch besser geht?

Menschen in Krisen wünschen sich

- ernst genommen zu werden und angenommen zu fühlen.
- einen guten Zuhörer und Gesprächspartner
- unterstützendes Umfeld
- Hoffnung, einen Lichtblick
- erste sichtbare Lösungsmöglichkeiten zu erkennen bzw. gemeinsam zu erarbeiten,
- Zeit und Ordnung
- Vertrauen
- jemand, der von außen/oben auf die Krise schaut,
- Übersicht über das Chaos, Klarheit,
- neue Orientierung und Entscheidungshilfen,
- Zulassung von Emotionen, Raum für Gefühle,
- Ruhige/r, kompetente/r BeraterIn, professionelle Hilfe

Menschen in Krisen wünschen sich

- emotionale Entlastung,
- konkrete Absprachen und Hilfestellungen,
- Schutz,
- Zeit zum Durchatmen, Raum zum Wohlfühlen, Ruhe, Pause
- Notfalltelefonnummer, Aufbau eines Hilfsnetzes, Krisenplan
- neue Handlungsalternativen
- Verständnis, Einfühlungsvermögen, Interesse, Offenheit, Wertschätzung, Engagement, Echtheit, Mitgefühl . . .
- Und: professionell, unkompliziert, schnell.
- **Von der Einrichtung:** ambulante und niedrigschwellige Hilfe, gute Erreichbarkeit, Anonymität, Professionalität, kontinuierlicher Kontakt, Kooperation der Einrichtungen, nicht zu viele Ausschlußkriterien, Angehörigenberatung, nachgehende Betreuung, Hausbesuche-Telefongespräche-Kontakte im KD.

Menschen in Krisen wünschen sich nicht

- Mitleid, Einmischung, Verharmlosung, falsche Versprechen, kluge Ratschläge, Floskeln, Hektik, Wertungen, Druck, Erwartungen, Verurteilung, Vorwürfe, Bewertungen, Aufdrängen von Lösungen, Bewertungen, Vorwürfe

Was brauchen Menschen in Krisen?

- Was findet ihr in der Beratung von Menschen in akuten Krisen am wichtigsten?
- Was könnt ihr gut? Was fällt euch leicht?
- Was fällt Euch eher schwer oder vielleicht auch: was bringt euch an eure Grenzen?

(tragfähige) Beziehung aufbauen und gestalten 5x und einlassen
Verstehen 4x
ohne Bedingungen und Wertungen und Verurteilungen verbalisieren
Empathie 3x, (aktives) Zuhören 4x und Lösungs- sowie Zielorientierung 2x
strukturieren 2x und priorisieren Überblick schaffen
Gute Anamnese und Situationsanalyse Offenheit und Neugier
Transparenz
Gefährdungsabklärung 2x

Kolleg:innen R./ S./J./M./V. sowie K. /A. /V.

Problemkreise mit gehen Akzeptanz mit aushalten
Wertschätzung 2x Ruhe vermitteln 3x Perspektiven eröffnen
Ideen entwickeln
Zeit haben und geben 3x vernetzt arbeiten 2x eigene Grenzen
beachten

normalisieren

Beraterin und Berater möchten gerne in den Gesprächen mit Menschen in Krisen




- die Krise kennen lernen
- entlasten und erleichtern
- die Auslöser herausfinden, besprechen und analysieren
- eine Beziehung aufbauen, Vertrauen schaffen
- Ressourcen finden, Krisenkompetenz des Klienten stärken, soziale Kontakte aktivieren
- alternative Handlungsmöglichkeiten erarbeiten
- Mut machen, Angst nehmen, Zuversicht vermitteln
- die Situation (und die Klienten) aushalten können,
- Risikoeinschätzung treffen, Gefährlichkeit und Dringlichkeit feststellen,
- Gefühle aktivieren und verbalisieren
- offen sein, präsent sein, zuhören können, den Klienten ernst nehmen,
- den „roten Faden“ behalten, sortieren, ein Gegenpol zum Chaos bilden,
- die aktuelle Versorgungssituation klären,
- konkrete Unterstützung anbieten zu können,
- das „unmittelbare Danach“ besprechen.


Aufgabe von Krisenintervention ist

- die Verhinderung einer Kriseneskalation und Weiterentwicklung zum Notfall
- die Eingrenzung von Gefahr und Bedrohung
- die Stabilisierung und Entlastung
- die gemeinsame Erarbeitung von Krisenbewältigungsstrategien
- die Vermittlung von Sicherheit und Orientierung
- Vermittlung und Aufdecken von Selbsthilfemöglichkeiten und Problemlösungsressourcen.
- die Erweiterung des Handlungs- und Entscheidungsspielraums
- Nach Abschluss der Intervention sollte – falls es die Situation des Klienten noch erfordert – weitervermittelt werden.


Krisendienst Mittelfranken


- Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen -


 Hessestrasse 10
90443 Nürnberg

 0911/42 48 55 – 0 oder

 0800/ 655 3000

 www.krisendienst-mittelfranken.de

 www.krisendienste.bayern

 Seit 01.07.2021: Rund um die Uhr