Krisen meistern

GEFAHR DES SCHEITERNS UND CHANCE DES NEUANFANGS

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

Inhalt

1. Was ist eine Krise?
2. Arten von Krisen
3. Entstehung einer Krise
4. Die vier Phasen einer Krise
5. Einflüsse auf den Umgang mit der Krise
6. Voraussetzungen für das Überwinden einer Krise
7. Selbsthilfe bei Krisen
8. Professionelle Hilfe bei Krisen: die Krisenintervention
9. Bereicherungen durch erfolgreich überstandene Krisen

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

1. Was ist eine Krise?

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

Was ist eine Krise?

- *Krise* = ein gefühltes Ungleichgewicht zwischen der subjektiven Bedeutung des Problems und den zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten

- *lat.:* crisis = Entscheidung

- Im Chinesischen steckt in dem Wort für Krise auch das Zeichen für Chance.

  危机 wēijī (Krise) = 危 wēi (Gefahr) + 机 jī (Chance, wichtiger Moment)

- Krise als entscheidender Moment

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

Was ist eine Krise?

- **Anlässe für Krisen:**
  sogenannte kritische Lebensereignisse
  Zum Beispiel Tod eines geliebten Menschen, Scheidung/Trennung, Verlust der Arbeitsstelle, schwere/chronische Krankheit usw.

- **Man unterscheidet:**
  - a) kollektive und individuelle Krisen
  - b) freiwillige und unfreiwillige Krisen

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

2. Arten von Krisen

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

Arten von Krisen

- **Entwicklungskrisen**
  Krisen aufgrund des fortschreitenden Alters oder körperlicher Reifung
- **Anforderungskrisen**
  Krisen aufgrund von Anforderungen der Umwelt an uns
- **Verlustkrisen**
  Krisen aufgrund von Verlusterfahrungen
- Die drei Formen der Krise sind nicht immer klar voneinander zu unterscheiden.

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

3. Entstehung einer Krise

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

Entstehung einer Krise

- **Beim Umgang mit kritischen Lebensereignissen sind drei subjektive Einschätzungen entscheidend:**

1. Einschätzung der Bedrohung der Situation für einen selbst
2. Einschätzung der Handlungsmöglichkeiten
3. Einschätzung des Erfolges des eigenen Handelns

(Bedrohung → Angst → Lähmung → Gefühl der Ohnmacht → Leben verengt sich auf die Krise)

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

Entstehung einer Krise

- Diese subjektive Einschätzung der Situation ist geprägt durch unsere Vorerfahrungen
  (Wahrnehmungen, Emotionen, Kognitionen (Überzeugungen))

- Bei ungünstiger Einschätzung der Krise oder sehr schweren äußeren Faktoren, die eine Bewältigung stark erschweren können psychische Erkrankungen die Folge sein.
  - Anpassungsstörung
  - Andere (Depressionen, Suchterkrankungen, Angsterkrankungen, etc.)
  - Posttraumatische Belastungsstörung (evtl. bei objektivem äußerem Trauma, aber auch hier große Rolle der subjektiven Einschätzung)

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

4. Die vier Phasen der Krise

(EIN MÖGLICHES MODELL)

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

Die vier Phasen der Krise

- Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens
- Phase der aufbrechenden Emotionen
- Phase des Suchen, des Sich-Findens und des Sich-Trennens
- Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs

- Bsp.: Trauerkrise, Trennungskrise, Krankheit etc.

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

Die vier Phasen der Krise

- **Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens**

a) Betäubung

- Schockreaktion
- Empfindungslosigkeit
- Gefühl der Unwirklichkeit

b) Leugnung

- Bagatellisieren
- so tun, als sei alles in Ordnung
- Versuch, ganz normal weiterzuleben

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

Die vier Phasen der Krise

- **Phase der aufbrechenden Emotionen**

- sehr viele verschiedenartige Emotionen werden zugleich und durcheinander erlebt:
  - *Schmerz*
  - *Wut*
  - *Angst*
  - *Schuldgefühle*
  - *Trauer (Depression)*

  } Oft Rückgriff auf alte gelernte oder intuitive Verhaltensmuster, bis hin zu: Flucht/Kampf/Erstarren

- Gefühl, sich zusammenreißen zu müssen oder verrückt zu werden
- Emotionen sind wichtige Signale dafür, was wir brauchen!

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

Die vier Phasen der Krise

- **Phase des Suchens, Sich-Findens und Sich-Trennens**
  - Hier Beispiel: Trauerkrise, verläuft ähnlich für Trennung, Arbeitsplatzverlust, Krankheit, andere einschneidende Ereignisse
- Erinnerungen an den Verstorbenen und das gemeinsame Leben werden noch mal durchlebt
- der Verstorbene wird gesucht (in Träumen, Phantasien, auf Fotografien, etc.) und die Beziehung idealisiert
- Zusammenstoß mit Alltagsrealität (Bedürfnisse, die der Verstorbene nicht mehr erfüllen kann)
- Folge: Funktion des Verstorbenen wird neu definiert („innerer Begleiter“)
- Versuch, den Verlust zu ersetzen
- Beginn, das Geschehene zu akzeptieren und wieder Freude zu empfinden

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

Die vier Phasen der Krise

- **Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs**

- Neuorientierung, neue Interessen
- Öffnung zur Umwelt
- neue Beziehungen
- Loslassen des Schmerzes
- Frieden Schließen mit negativen Emotionen
- Integration der Krise in die Lebensgeschichte
- Ausprobieren neuer Verhaltens- und Erlebensweisen

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

5. Einflüsse auf den Umgang mit einer Krise

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

Einflüsse auf den Umgang

1. Neuheit
2. Anzahl der Krisen/Belastungen
3. Erwartungen
4. Emotionen
5. Ressourcen (Familie, Freunde, finanzielle Sicherheit etc.)
6. Resilienz (innere Ressourcen: Ehrlichkeit, Bewältigungsstrategien etc.)

Diese Faktoren beeinflussen, ob, wie, wie schnell und erfolgreich eine Krise bewältigt wird oder ob man in einer Phase hängenbleibt und eventuell psychisch erkrankt.

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

6. Voraussetzungen für das Überwinden einer Krise

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

Voraussetzungen für das Überwinden einer Krise

- positive frühkindliche Entwicklung → Bindung, Urvertrauen
- realistische Selbsteinschätzung und Wahrnehmung der Realität
- positives Selbstkonzept
- Flexibilität
- Fähigkeit, vorausschauend zu handeln
- Geduld und Durchhaltevermögen
- soziale Unterstützung
- Fähigkeit, sich Hilfe zu holen bzw. anzunehmen

Resilienz (= psychische Widerstandsfähigkeit)

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

7.Selbsthilfe bei Krisen

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

Selbsthilfe bei Krisen

- bisheriger Umgang mit Krisen: was war hilfreich, was nicht?
- welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung?
- welches Ziel verfolge ich?
- Tagebuch, Positivtagebuch
- Tag für Tag leben, Probleme Schritt für Schritt lösen
- Überprüfen der Einstellung und Bewertung der Krise
- Sinn der Krise?
- soziale Unterstützung (Familie, Freunde)
- Austausch mit Gleichgesinnten (z.B. Patientengruppe)
- Professionelle Hilfe

Aufschreiben entlastet und strukturiert!

Sie sind nicht alleine!

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

8. Professionelle Hilfe bei Krisen

DIE KRISENINTERVENTION

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

Die Krisenintervention

1. Emotionale Entlastung
2. Problemanalyse
   (Krisenauslöser, aktuelle Lebensumstände, Vorgeschichte)
3. Coping-Analyse
   (Bewältigungsstrategien)
4. Ressourcen-Analyse
   (innere und äußere Ressourcen)
5. Problemdefinition
6. Zieldefinition
   (realisierbare Zukunftsperspektive)
7. Problembearbeitung
   (wie kann das Ziel erreicht werden?; Umsetzung in den Alltag)
8. Termination
9. Follow-up

} Strukturierte Bearbeitung mit professioneller Außensicht

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

9. Bereicherungen durch erfolgreich überstandene Krisen

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

Überstandene Krisen

- anderer Umgang mit Gefühlen
- Entdecken verdrängter Gefühle
- Erschließen neuer Bereiche des Lebens
- Zuwachs an Selbstbewusstsein und Kompetenzgefühl
- das Leben wird bewusster wahrgenommen
- Vertrauen auf einen positiven Lauf der Dinge
- Intensivierung von Beziehungen nach gemeinsam überstandenen Krisen

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

© Ödemzentrum Bad Berleburg Klinik „Haus am Schloßpark“