

KRISE UND ENTWICKLUNG

Eine kurze Einführung in den Begriff der psychischen Krise und Krisenbewältigung

Dipl.-Psych. Manuel Stein

Psychologischer Psychotherapeut



https://praxis-muensterland.de/?cmd=m_kontakt

„Krise“

- ~ „trennen“, „(unter-)scheiden“ (*gr.*)
- ~ „(Ent-)Scheidung“, „entscheidende Wendung“ (*Duden*)
- „schwierige Situation, Zeit, die den Höhe- und Wendepunkt einer gefährlichen Entwicklung darstellt“ (*Duden*)
- dauerhaft negativer Verlauf == **Katastrophe** (~ „Niedergang“)
- Empfundene oder tatsächliche dringende **Notwendigkeit von Handlungsentscheidungen** nach **Gefühl der Bedrohung**, Unsicherheit, Dringlichkeit, Zeitdruck verbunden mit **Verzweiflung** und/oder Zorn/**Wut**.

Psychische Krise

- „durch ein **überraschendes Ereignis** oder **akutes Geschehen** hervorgerufener **schmerzhafter seelischer Zustand** oder **Konflikt** innerhalb einer Person.“
- verhindert Erreichung wichtiger **Lebensziele** oder Alltagsbewältigung
- **Gewohnte Problemlösungsmethoden** greifen nicht.
- **Verengung** des Wahrnehmungsrahmens, des Wertesystems sowie der Handlungsoptionen. („*Tunnelblick*“)
- wird von Betroffenen als **bedrohlich** erlebt.
- Massives **Überforderungserleben** mit erheblicher **Spannung** i.V.m. Ärger, Verzweiflung, Traurigkeit
- bis hin zu **suizidalen** oder **fremdgefährdenden Impulsen**.

Kritische Lebensereignisse

- Verlustkrisen
- Lebensveränderungskrisen (z.B. Hausbau, Heirat und 1. Kind)
- Traumata (Erfahrungen katastrophalen Ausmaßes, die nahezu jeden Menschen in tiefen Schrecken oder Verzweiflung stürzen würden)
- Dauerbelastungen bzw. -überlastungen (lebensbegleitender Raubbau an Energieressourcen)

Bewältigung als Chance

- Krisen können Anlass bieten, dem Leben eine neue Wendung zu geben,
- bieten damit auch Chance für **Weiterentwicklung und Reifung.**
- sind ggf. sogar Bedingung dafür!

Faktoren der Bewältigung

- Wann und ob eine Krise **selbständig** bewältigt werden kann hängt ab von:
 - **Ressourcen**
 - Erfahrung mit system. Problemlösen
 - Bewältigungserfahrungen
 - Soziale Unterstützung
 - erlebte **Bedrohungsschwere**
 - **Symptome** (z.B. Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Antriebsverlust etc.) und **Komorbiditäten**
 - Zufall / natürliche Veränderung

Verlauf

- Verena Kast, Psychoanalytikerin:
- Krise beherberge ähnlich wie „**Schöpferischer Prozess**“ kreatives Potential:
 - Vorbereitungsphase
 - Inkubationsphase
 - Einsichtsphase
 - Verifikationsphase
- Prozessverlauf *nicht* linear.

Verlauf nach Caplan

- 1) Kampf gegen Unwohlsein und Verstricken im Konflikt
- 2) Realisieren des Problemzustands und des Scheiterns bisheriger Strategien
- 3) Wahl der Alternativstrategie
 - a) Rückzug von Menschen, Erwartungen und Zielen (*Schadensbegrenzung*)
 - b) Mobilisierung aller verbliebenen Kräfte
(evtl. „über sich hinauswachsen“)
- 4) Orientierungs- und Hilflosigkeit wenn keine Verbesserung.

Psychiatrische Krise

- Lebensgefahr oder Möglichkeit schwerwiegender Folgen
- häufig in Folge psychiatrischer Erkrankungen (~ 60%)
- z.B. Erregungs- und Angstzustände, Suizidalität, Bewusstseinsstörung, Entzugssyndrome, Wahn
- soziale Konflikte (~ 25%), Alkoholmissbrauch (~ 23%), Suizidversuche (~ 17%)
- sofortiges, symptomorientiertes Eingreifen (soziale Unterstützung, Medikation, Zwangsmittel)

Krisenintervention

- Professionelle Unterstützung
 - Krisentelefone
 - stationäre Akut-Aufnahme
 - **psychotherapeutische Sprechstunden / Notfallgespräche**
- Ziele von Kriseninterventionen
 - Stabilisierung (Belastungsanstieg stoppen)
 - Linderung akuter Symptome und Leids
 - Wiederherstellung selbständiger Funktion
 - Erleichterung des Zugangs zu intensiverer bzw. umfassenderer Behandlung.

Krisentelefone (überregional)

- Telefonseelsorge **24/7**

0800 / 111 0 111 (evangelisch) oder

0800 / 111 0 222 (katholisch) oder

116 123

- Hilfetelefon - Gewalt gegen Frauen

08000 116 016 (multilingual)

- Bei Gefahr für Leib und Leben **IMMER!**

112

Krisentelefone (Münster)

- Krisenhilfe Münster

0251 / 51 90 05 bei Lebenskrisen, insbesondere bei Suizidgefahr

<http://www.krisenhilfe-muenster.de>

- Notruf für vergewaltigte und sexuell belästigte Frauen und Mädchen e.V.

0251 / 34443

<http://www.frauennotruf-muenster.de>

- Telefonseelsorge Münster

0800/ 111 0 111, Tel. 0800/ 111 0 222

<http://www.telefonseelsorge-muenster.de>

- Psychiatrischer Notdienst LWL-Klinik Münster

Hilfe im Akutfall: **0251 / 91 55 5-0**

Stationäre Akutaufnahme

- Telefonisch bei hiesiger psychiatrischer Klinik melden (Münster: **0251 / 91 55 5-0**)
- Persönlich an der „Pforte“ erscheinen
- Ärzt*in vom Dienst 24/7
- oder 112

Psychotherapeut*innen

- Seit Änderung der Psychotherapierichtlinien 01.04.2017
 - Psychotherapeutische Sprechstunde
 - Akuttherapie
- TSS (Terminservicestelle) der Kassenärztlichen Vereinigungen (KV)
 - KV Westfalen-Lippe <https://www.kvwl.de/patient/terminservice/>
- Psychotherapeut*innen-Netzwerk Münster

PTN Münster

- Psychotherapeut*innen-Netzwerk Münster und Münsterland e.V.
- <https://www.ptn-muenster.de>
- Psychotherapeut*innen-Liste, Informationen, Anleitungen
- Therapieplatz-Vermittlung
- **0251 / 9742770**

(montags 13:00 bis 15:00 Uhr, donnerstags 16:00 bis 18:00 Uhr)

Danke!

- Präsentation unter

[https://praxis-muensterland.de/?](https://praxis-muensterland.de/?cmd=m_dokumente)

[cmd=m_dokumente](https://praxis-muensterland.de/?cmd=m_dokumente)

- Barcode ==>



Quellen

[1] <https://de.wikipedia.org/wiki/Krise>

[2] <https://de.wikipedia.org/wiki/PsychiatrischeKrise>

[3] [http://www.kriseninterventionszentrum.at/
psychosoziale_krisen.htm](http://www.kriseninterventionszentrum.at/psychosoziale_krisen.htm)

[4] <http://www.krise-als-entwicklungschance.de/seite-10.html>

[5] A. Rady, A. Elsheshai, H. Abou El Wafa, O. Elkholy. *Psychological Interventions in Crisis settings*. The Internet Journal of Psychiatry. 2009 Volume 1 Number 1. (<http://ispub.com/IJPSY/1/1/11573>)