

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

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.

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 ==>

