Krisenintervention

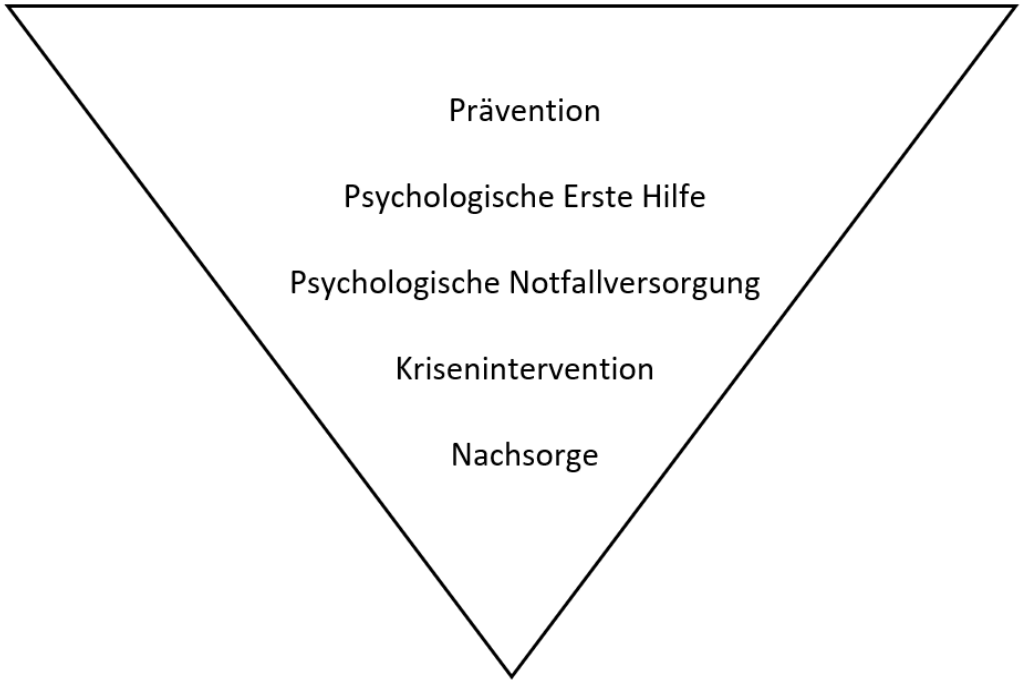
Psychologische Gesprächsführung HS 2017

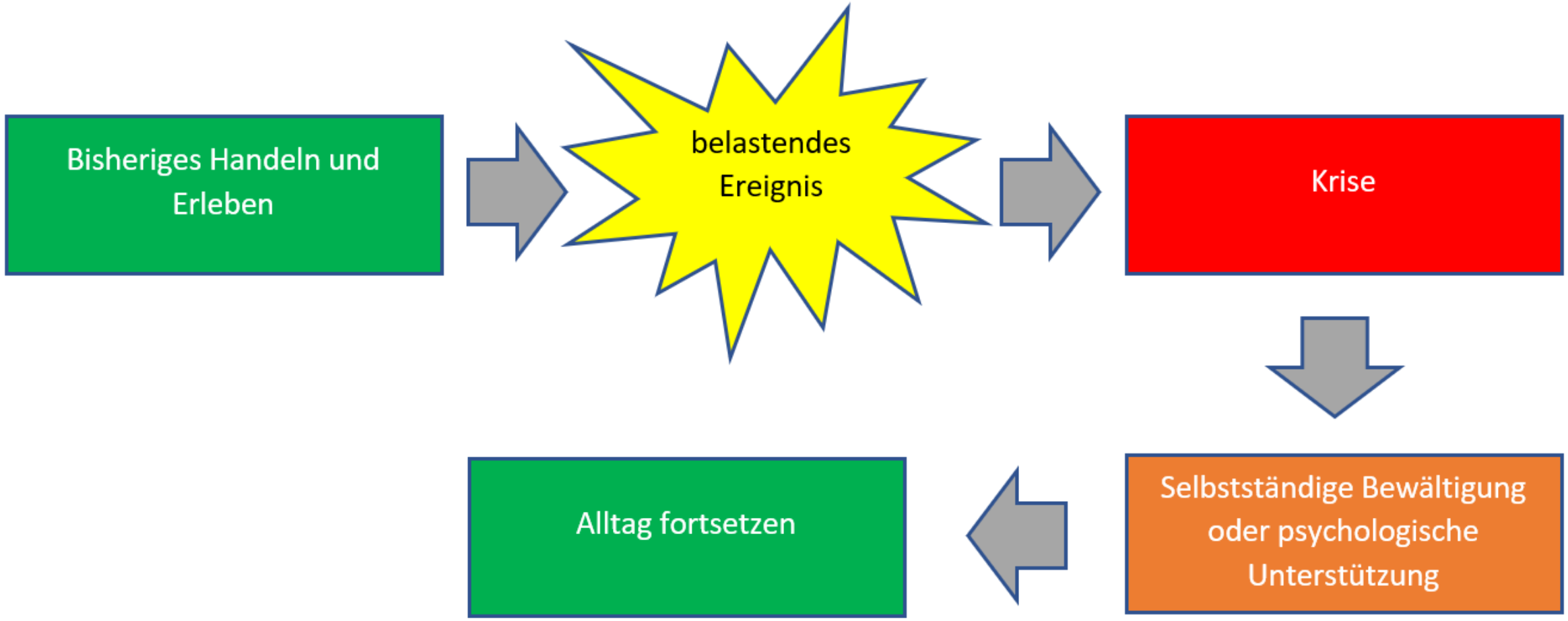
Nicola Campagnolo, Tatjana Fuchs, David Reichmuth, Smilla Weisser

Was ist eine Krise?

Inhalt

1. Krisendefinition
2. Krisenkonzepte
3. Ablauf Krisenintervention
4. Fallbeispiele




Bisheriges Handeln und Erleben
belastendes Ereignis
Krise
Selbstständige Bewältigung oder psychologische Unterstützung
Alltag fortsetzen

(Kröger, 2013)

Definition

“Eine Krise entsteht, wenn ein Mensch sich auf dem Weg zu wichtigen Lebenszielen einem Hindernis gegenüber sieht, das er im Augenblick mit seinen üblichen Problemlösungsmethoden nicht bewältigen kann.”

(Caplan, 1961)

Definition

- Psychische Belastung führt zu emotionaler Destabilisierung
- Erlebte Ereignisse erschweren/verunmöglichen Lebensgewohnheiten und Lebensziele
- die neue Situation verlangt nach nicht verfügbaren Lösungen

(Kröger, 2013)

Krisenauslöser

1. irreversibler Verlust oder Schädigung
   z.B. Gewalttat oder Erkrankung

2. Bedrohung oder Überforderung
   z.B. beruflicher oder familiärer Stress.

3. Krisen aus einem Mix der beiden:
   z.B. Verlust der Heimat oder drohende Ausweisung aus Gastland

(Kröger, 2013)

Krisenkonzepte (1)

- **Entwicklungskrise:** Erikson (1973), Piaget (1981), Havinghurst (1948)
  schlechte Problemlösungen von Entwicklungsaufgaben, z.B. Adoleszenz-Krise

- **Kritische Lebensereignisse:** (Filipp, 1993)
  starker Einschnitt ins Leben + Mangel an Ressourcen, z.B. Scheidung, Ortswechsel

- **Stress-Coping-Modell:** (Lazerus und Folkman, 1984)
  fehlende Bewältigungsmöglichkeiten von großen Stressoren, z.B. Stress am Arbeitsplatz mit alleiniger Verantwortung für Kind

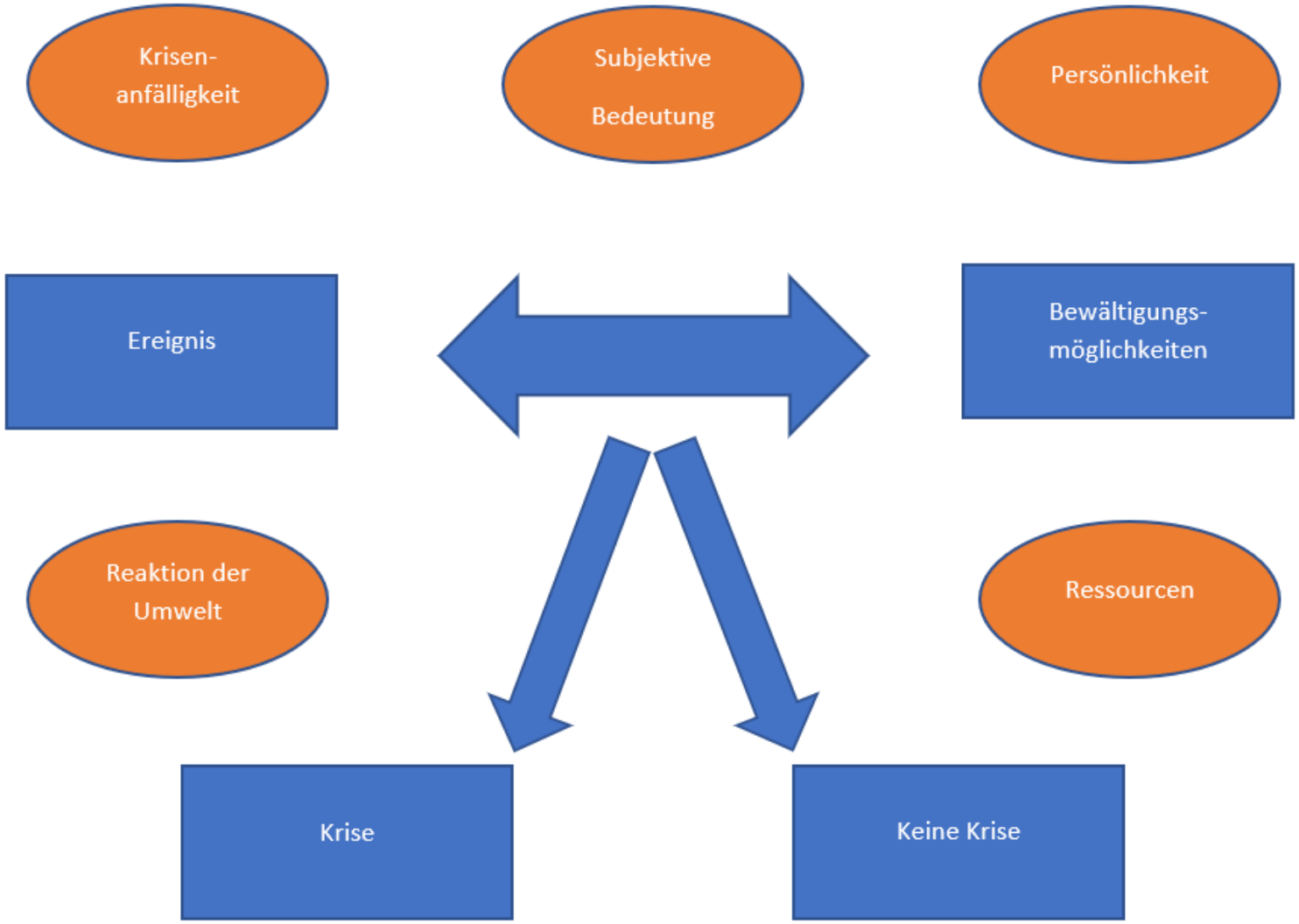
(Dross, 2001)

Krisenkonzepte (2)

- **Kognitives Konzept:** (Beck et al., 1996)
  Kontrollverlust über Lebensbedingungen → Hilflosigkeit → Aktivierung von dysfunktionalen kognitiven Grundmustern, z.B. Arbeitsplatzverlust

- **Schematheoretisches Konzept:** (Grawe 2000)
  große Diskrepanz zwischen neuer Lebenssituation und bestehenden Schemastrukturen, z.B. querschnittsgelähmter Leistungssportler

(Dross, 2001)


Krisen-
anfälligkeit
Subjektive
Bedeutung
Persönlichkeit
Ereignis
Bewältigungs-
möglichkeiten
Reaktion der
Umwelt
Ressourcen
Krise
Keine Krise

(Stein, 2009)

Bewältigungsfaktoren

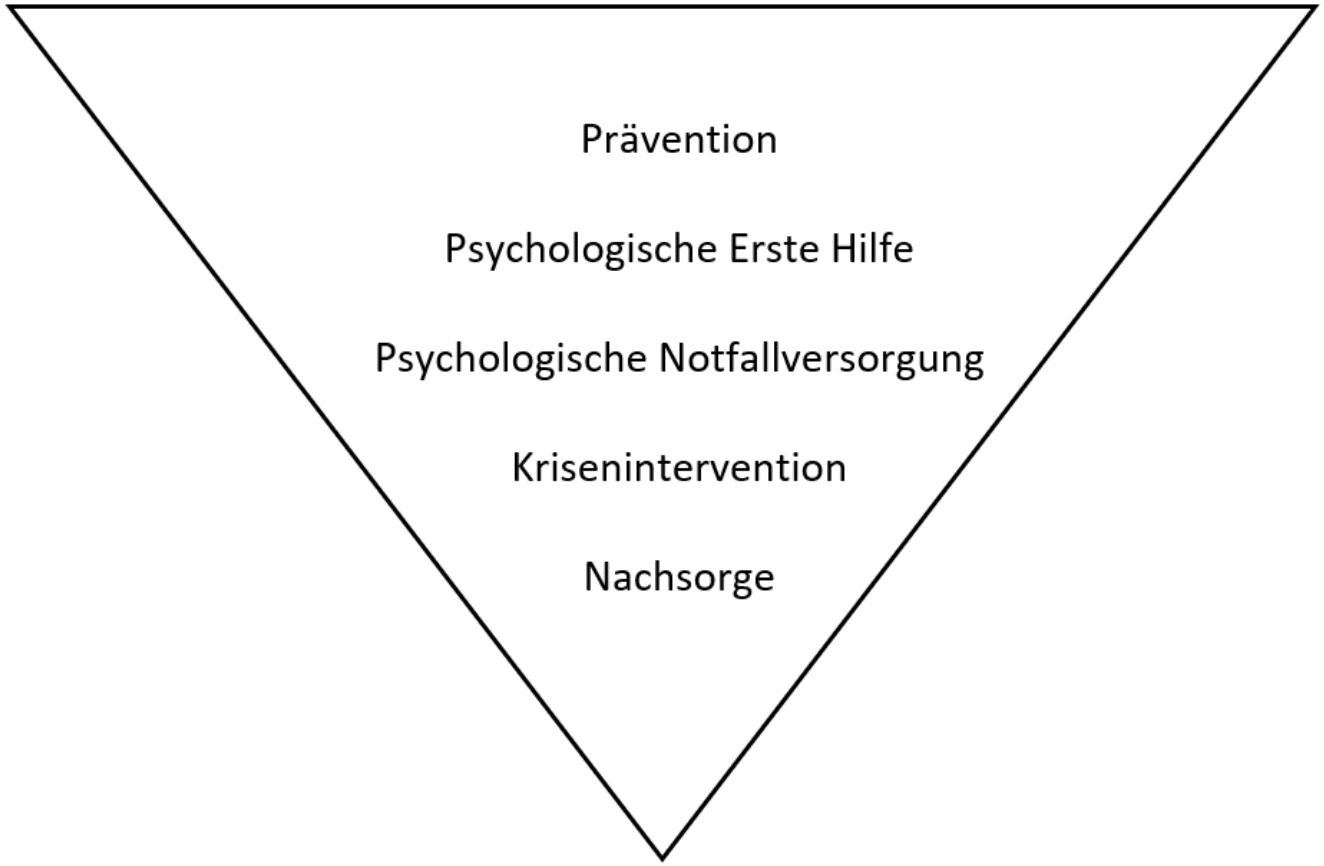
- persönlicher Charakter
- subjektive Bedeutung
- Grundbedürfnisse und Lebensziele sind individuell ausgeprägt
- Verfügbarkeit materieller, sozialer und persönlicher Ressourcen

Ziel:

- Reorganisierung des alltäglichen Lebens

(Kröger, 2013)

Ablauf der Krisenintervention



1. Prävention

Ziel: Krisen frühzeitig erkennen, vorbeugen & vorbereiten

- universelle und selektive Prävention
- Indizierte Prävention
- Sekundäre Prävention

(Kröger, 2013)

2. Psychologische 1. Hilfe (PEH)

- **Wann**: unmittelbar nach traumatischem Ereignis

- **Ziel:** Belastung reduzieren & adaptives Verhalten begünstigen

- berücksichtigt Besonderheiten einzelner Bevölkerungsgruppen

(Kröger, 2013)

Handlungsmuster der PEH

1. Kontakt angemessen herstellen
2. Kurzfristig für Sicherheit und Wohl sorgen
3. Stabilisieren, wenn notwendig
4. Momentane Bedürfnisse und Sorgen kennenlernen
5. Praktische Hilfe anbieten
6. Soziale Unterstützung aufbauen
7. Informationen zur Bewältigung der Ereignisse geben
8. Kontakt zu gemeinnützigen Angeboten und psychosozialer Versorgung herstellen

(Kröger, 2013)

Frühintervention?

- **Ziel**: ausführliche Informationsgabe oder medizinische Massnahmen im Anschluss eines Ereignisses

- **Aber:** kann zu höherer Symptomausprägung führen

→ Frühintervention nur, wenn Beschwerden normalisiert werden sollen

(Kröger, 2013)

3. Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV)

- **Wann:** Angebot, das versucht der Psychotherapie zuvorzukommen

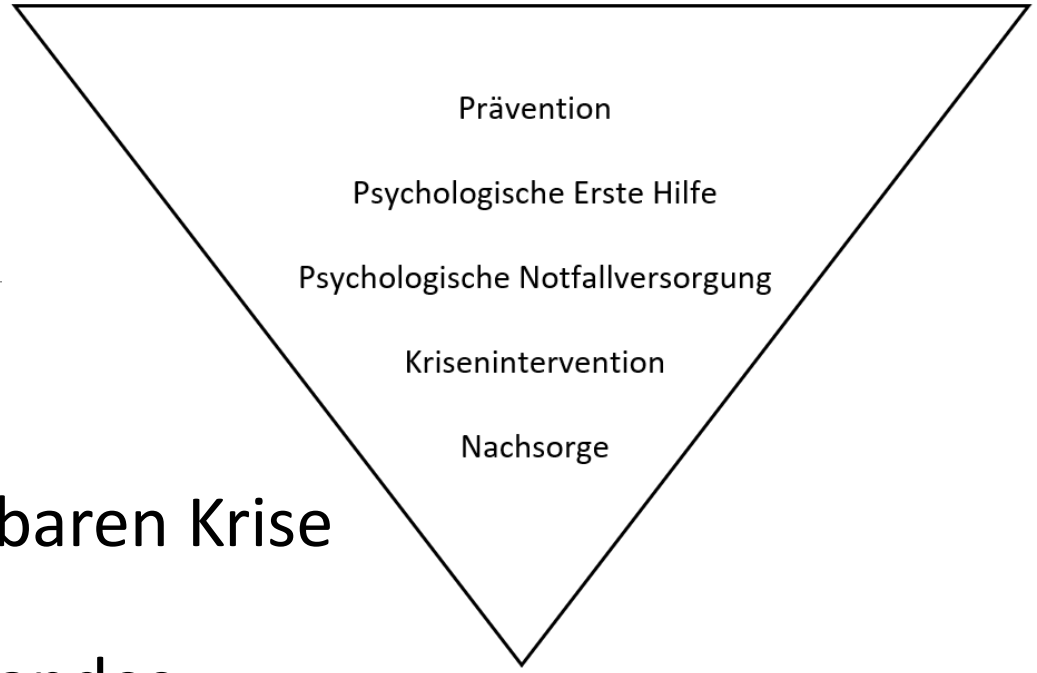
  Katastrophen und Grosseinsätze

- **Ziel:** Hilfe, zur Selbsthilfe und Prävention

- **Wer:** Einsatzkräfte, Patienten, Angehörige

(Nikendei & Stumpf + Kossendey Verlagsgesellschaft mbH, 2017)

4. Krisenintervention

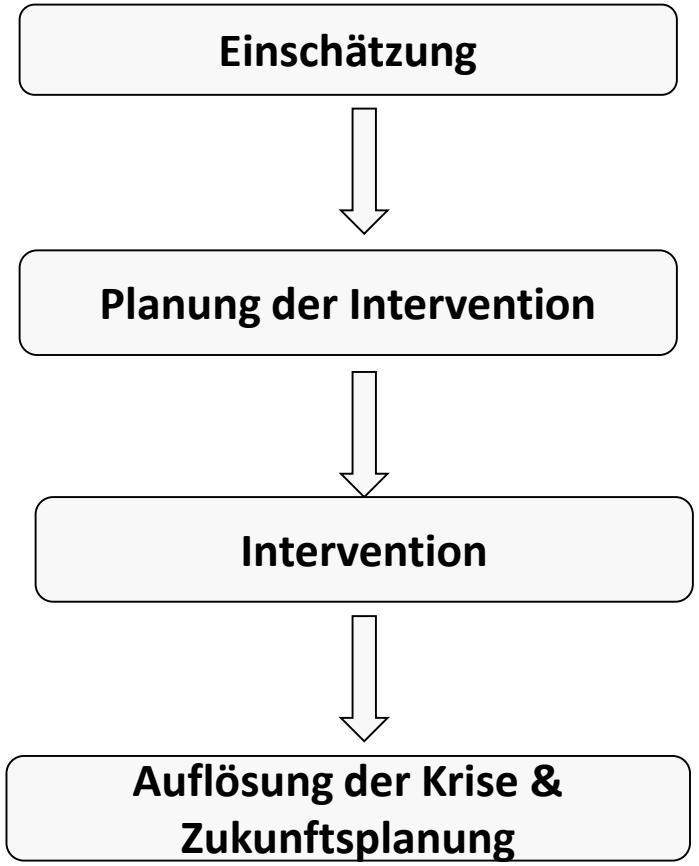


Ziele:

1. psychologische Auflösung der unmittelbaren Krise
2. Wiederherstellung des vorherigen Zustandes
3. Unterstützung des Patienten

(Dross, 2001)

Ablaufschema der Krisenintervention



(Aguilera, 2000)

1. Einschätzung

- Einordnung der Krise:
  Wie lange liegt Krise zurück?

- Befinden des Klienten:
  Gefahr für sich selbst oder andere?
  → Überweisung an Psychiater?

- Krise mit Krisenintervention oder Kurztherapie bewältigbar?

(Aguilera, 2000; Dross, 2001)

Unterscheidungen	Psychoanalyse	Kurztherapie	Krisenintervention
Behandlungsziele	Restrukturierung der Persönlichkeit	Beseitigung spezifischer Symptome	Auflösung der unmittelbaren Krise
Ansatzpunkte der Behandlung	1. Psychogenetische Vergangenheit 2. Zugang zum Unbewußten	1. Psychogenetische Aspekte, die mit der aktuellen Situation zusammenhängen 2. Verdrängung und Triebkontrolle	1. Psychogenetische Gegenwart 2. Wiederherstellung des ehemaligen Funktionalitätsgrades
Rolle und Aufgaben des Therapeuten	1. Explorativ-aufdeckend 2. Passiver Beobachter 3. Nicht-direktiv	1. Stützend 2. Teilnehmender Beobachter 3. Indirekt	1. Stützend 2. Aktive Teilnahme 3. Direkt
Indikationen	Neurotische Persönlichkeitszüge	Akute seelische Qualen und hochgradig schädliche Umstände	Plötzlicher Verlust des Bewältigungsvermögens in bezug auf eine Lebenssituation
Durchschnittliche Behandlungsdauer	Unbestimmt	1–20 Sitzungen	1–6 Sitzungen

Dross, 2001

Einschätzung

Wenn Krisenintervention, dann: Klärung des Settings

- Wie viele Sitzungen? Anfangs häufiger?
- privates Kontaktieren des Therapeuten?
- Bezugspersonen?
- Involvierung von Ärzten, Schuldenberatung, …?

(Aguilera, 2000; Dross, 2001)

2. Planung der Intervention

Ziel: Wiederherstellung des psychischen Gleichgewichts

- Stärke der Beeinträchtigung der betroffenen Person
- Auswirkung der Krise auf Umwelt

Ressourcen:

- Bewältigungsmechanismen des Klienten?
- Bezugspersonen?

- Vorschläge zur Lösung der Bewältigung
- Vereinbarung erreichbarer Ziele

(Aguilera, 2000; Dross, 2001)

3. Intervention

- Helfen Sie dem Klienten ein intellektuelles Verständnis seiner Krise zu gewinnen

- Helfen Sie ihm über seine aktuellen Gefühle klar zu werden
  → emotionale Stabilisierung

- Ergründen Sie gemeinsam mit dem Patienten sein Bewältigungsvermögen
  → mit neuen Strategien auseinandersetzen
  → Verbesserung situativer adaptiver Strategien

- Gliedern Sie den Patienten wieder in die soziale Welt ein

(Aguilera, 2000; Dross, 2001)

Spezielle Interventionstechniken zur Krisenbewältigung:	
Würdigung der Krise:	Emotionale Entlastung Selbstwertstabilisierung
Krisentagebuch:	Erhöhung der Selbstreflexivität
Distanzierung von der Krise	
Entspannungstraining:	Beruhigung, Kontrolle aversiver Gefühle
Innere Dialoge:	Klärung motivationaler Konflikte
Fokussierung:	Erfassung der gefühlten Bedeutung des Problems
Imagination: Zeitprojektion:	Selbstberuhigung, antizipierte Bewältigung von schwierigen Situationen
Wunderfrage:	Aktivierung von konkreter Änderungsmotivation, Zielklärung
Innere Helfer:	Ressourcenaktivierung
Problemlösetraining	
Rollenspiele:	Selbstbehauptung, Klärung befürchteter sozialer Situationen
Stressimmunisierungstraining	
Umgang mit Sich-Sorgen und Grübeln	
Sinnfragen	

(Dross, 2001)

4. Auflösung der Krise und Zukunftsplanung

- Bekräftigung der Bewältigungsmechanismen
- Zusammenfassung von positiven Resultaten
- Würdigung der Schritte der letzten Sitzungen
  realistische Zukunftsplanung

<u>Krisenprophylaxe:</u>
Welche Krisen könnten auf mich zukommen? Wie könnte ich sie bewältigen?

(Dross, 2001)

Krisentherapie ist beendet, wenn Klient

- zuverlässig nicht mehr sich und andere gefährdet
- ausreichend Kontrolle über basale Lebensbedingungen hat
- emotional stabilisiert ist und möglicher weiter anhaltender Belastung selbstständig gewachsen ist
- eine Perspektive angesichts der hauptsächlichen sachlichen Lebensprobleme entwickelt hat

→ Krise muss nicht völlig überwunden sein

(Dross, 2001)

Nachsorge des Krisengeschehens: (3-6 Monate nachher)

- Was ist leichter geworden, was ist noch schwierig?
- Wie sehe ich die Krise aus größerem Abstand?
- Welche neuen Fähigkeiten und Hilfen von anderen habe ich erfahren?
- Welche zukünftigen Krisen könnten auf mich zukommen?
- Wie könnte ich sie bewältigen?

(Dross, 2001)

Suizidalität

→ Sonderfall der Krise
→ Überweisung an Psychiater oder Klinik empfohlen

Interventionen (1)

- sofort bearbeiten
- Suizidtendenzen ernstnehmen
- Zeit gewinnen und Brücken bauen
  - → Klienten besondere Angebote machen
  - → Notfallplan erstellen
- Verständnis für die Verzweiflung entwickeln
  - → Klient ermutigen, seine Gefühle auszudrücken

(Aguilera, 2000)

Interventionen (2)

- Suizidmotive aufnehmen
  → Suche nach aktuellem Anlass
  → Suche nach Hauptgrund
  → Suche nach interaktionaler Bedeutung (Botschaft an andere?)

- nach Alternativen suchen
  → was hat Leben vor Krise lebenswert gemacht?
  → Alternativen in Hierarchie von “ganz unmöglich” bis “vielleicht möglich” bringen

- auf Ressourcen des Patienten zurückgreifen
  → Wer kann Patient situativen Rückhalt geben? Wer steht ihm nahe?

(Aguilera, 2000)

Fazit

→ Hauptziel ist, Patienten durch kritische Phase hindurch zu helfen und ihn zu unterstützen, eine stützende Beziehung zu einer stabilen Person oder Selbsthilfegruppe aufzubauen

→ Gefühl der Sicherheit geben

(Aguilera, 2000)

wēi jī Krise

危机

危 wēi, Gefahr ▪ 机 jī, Chance

Quellen

- Aguilera, D. C. (2000). *Krisenintervention: Grundlagen - Methoden - Anwendung* (1. Aufl). Bern: Huber.
- Dross, M. (2001). *Krisenintervention*. Göttingen: Hogrefe, Verl. für Psychologie.
- Kröger, C. (2013). *Psychologische Erste Hilfe*. Göttingen: Hogrefe.
- Nikendei, A., & Stumpf + Kossendey Verlagsgesellschaft mbH. (2017). *Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) - Praxisbuch Krisenintervention*.
- Stein, C. (2009). *Spannungsfelder der Krisenintervention: ein Handbuch für die psychosoziale Praxis* (1. Aufl). Stuttgart: Kohlhammer.

Fragen?