

KRISENINTERVENTION

Allgemeines

Unter psychosozialer Krise verstehen wir den Verlust des seelischen Gleichgewichts, den ein Mensch verspürt, wenn er mit Ereignissen oder Lebensumständen konfrontiert ist, die er im Augenblick nicht bewältigen kann, weil sie seine Hilfsmittel und seine Erfahrungen und Fähigkeiten überfordern. Es handelt sich hierbei nicht um eine an sich krankhafte Störung, sondern um eine unter bestimmten Bedingungen entstehende, "natürliche" Warn- und Bewältigungsreaktion des Organismus. Eine Krise ist typischerweise auf einen Zeitraum von 4 - 6 Wochen begrenzt, ist eine Übergangszeit erhöhter psychischer Verletzlichkeit und gleichzeitig eine Chance zum Persönlichkeitswachstum. Anlässe für Krisen sind nicht objektiv festlegbar, sondern wirken durch die jeweilige subjektive Bedeutung, die sie für die betroffene Person haben. Auch beschreibt der Krisenbegriff keine eigene Krankheitsentität, sondern beruht vielmehr auf der Akuität des Zustandsbildes, die unverzügliches therapeutisches Handeln erforderlich macht.

Im wesentlichen kann man zwei Arten von Krisen unterscheiden:

(1)die traumatische Krise:

plötzliche, oft unvorhersehbare Schicksalsschläge wie Tod, Krankheit, Invalidität, Beziehungsbedrohung wie Untreue oder Trennung, äußere Katastrophen

(2)die Veränderungskrise :

ausgelöst durch Veränderungen der Lebensumstände, die an sich auch als positiv erlebt werden können, wie Pubertät, Heirat, Schwangerschaft und Geburt, Pensionierung etc.
Krisenverlauf

Die verschiedenen Krisentypen haben typische und für die Art der Interventionen relevante Verläufe. Die traumatische Krise verläuft über 4 Phasen, wobei das akute Stadium die erste und den Beginn der zweiten Phase umfasst und 4 - 6 Wochen dauert.

Phase 1 - Schockphase.

Seelischer Aufruhr und inneres Chaos; ziellose Aktivitäten oder "Betäubung", später kaum Erinnerung an diese Zeit

Phase 2 - Reaktionsphase

Psychische Abwehrmechanismen wie Verdrängung, Verleugnung, Rationalisierung, sozialer Rückzug etc. sollen helfen, die unvermeidliche Konfrontation mit der Realität zu ertragen.

Phase 3 - Bearbeitungsphase

Allmähliche Lösung von Trauma und Vergangenheit, erste Zukunftsperspektiven, Wiedererwachen von Interessen.

Phase 4 - Neuorientierung

Neue Beziehungen, erneuerter Selbstwert, insgesamt Gewinn an Lebenserfahrung.

Der Verlauf der Veränderungskrise hat ebenfalls phasenhaften Charakter:

Phase 1 - Konfrontation

Das bisher verwendete Problemlöseverhalten bleibt wirkungslos, die Folge ist Unverständnis, Spannung, Unbehagen.

Phase 2 - Versagen

Der Betroffene erlebt , dass er die Belastung so nicht bewältigen kann, sein Selbstwert sinkt.

Phase 3 - Mobilisierung aller Kräfte

Auch neue Strategien werden erprobt, die Folge kann sein Bewältigung der Krise oder Resignation und Chronischwerden der Situation

Phase 4 - Vollbild der Krise

Dazu kommt es, wenn in Phase 3 die Bewältigung nicht geschafft wurde; diese Phase 4 gleicht der Reaktionsphase der traumatischen Krise mit ihren teils dramatischen Merkmalen

Phase 5 - Bearbeitung

Bearbeitung des Krisenanlasses, der stattgefundenen Veränderung und ihrer Konsequenzen

Phase 6 - Neuanpassung

Entwicklung neuer Anpassungsstrategien an die veränderte Situation

Gefahren von Krisen

Die affektive Belastung in einer Krise ist sehr hoch und dementsprechend groß ist die Tendenz zur Entlastung. Dies kann auf verschiedene Arten geschehen:

- (1) Aggression und Kurzschlusshandlungen bis hin zu Mord oder Selbstmord
- (2) Erkrankungen
- (3) Somatisierung
- (4) Chronifizierung

Die Methodik der Krisenintervention

Man unterscheidet zwei Hauptkategorien der Krisenintervention:

(1) der generelle Ansatz

Er besagt, dass bestimmte Verhaltensweisen allen Krisen gemeinsam sind, z.B. phasenhafter Verlauf von Trauerarbeit nach Todesfall, bei Diagnosestellung einer unheilbaren Krankheit etc. Er bezieht sich auf den Verlauf bei bestimmten Krisentypen und nicht auf die Psychodynamik des Einzelfalls. Das Behandlungsziel ist die adaptative Auflösung der Krise, und die zu diesem Zweck eingesetzten Interventionsformen sind für alle Personen einer Gruppe effektiv.

(2) der individuelle Ansatz

Hier stehen auch in einer typischen Krise die inneren Prozesse und äußeren Beziehungen einer bestimmten betroffenen Person im Vordergrund. Dieser Ansatz gelangt nur in speziellen Fällen zur Anwendung, meist, wenn der generelle Ansatz nicht greift.

Allgemeine Prinzipien der Krisenintervention

- (1) Der Therapeut muss von der gewählten Intervention als der bestmöglichen überzeugt sein.
- (2) Der Therapeut nimmt eine aktive bis direktive Haltung ein.
- (3) Es muss eine Fokussierung auf die aktuelle Situation bzw. auf ein bestimmtes Ereignis erfolgen.
- (4) Eine maximale Methodenflexibilität des Helfers (Hilfe im sozialen, psychologischen, aber auch biologisch-medikamentösen Bereich) ist wünschenswert.
- (5) Rascher Beginn unter Einbeziehung der Umwelt mit dem Ziel schneller Entlastung.

Ablauf der Interventionen

- (1) Einschätzen der Situation und Erkennung einer eventuellen Akutfährdung

(2) Planen der Interventionen (kurz, begrenzt, intensiv und ressourcenorientiert)

(3) Interventionen:

- Intellektuelles Verständnis der Situation und der eigenen Reaktion fördern
- Aktuelle Gefühle ansprechen, wahrnehmen und formulieren lassen
- Bewältigungsvermögen und Ressourcen des Klienten ergründen und aktivieren
- Wiedereingliedern des Klienten in die soziale Welt

(4) Auflösung der Krise und Zukunftsplanung

**Im Chinesischen wird der Begriff der Krise durch 2 Schriftzeichen symbolisiert:
GEFAHR und CHANCE!**

Autorin: Dr. Susanne Presinger
e-mail: s.presinger@psychosomatik.at

Literaturtipps:

- ⇒ Gernot Sonneck "Krisenintervention und Suizidverhütung", Facultasverlag, Wien
- ⇒ Donna C. Aguilera "Krisenintervention", Verlag Hans Huber
- ⇒ Helga Käsler-Heide "Bitte hört, was ich nicht sage", Signale von suizidgefährdeten Kindern und Jugendlichen verstehen; Köselverlag