

Krisenintervention: Der Notruf für die Seele

Wie ist mit emotionalen Ausnahmesituationen wie zum Beispiel Krankheit, Unfällen, Schicksalsschlägen, Trennungen, aber auch dem Tod eines nahen Angehörigen oder Freundes und der damit verbundenen Trauer darüber umzugehen? Was tun, wenn plötzlich und unvorhergesehen Notfälle eintreten? Welche Präventionsmöglichkeiten gibt es?

Jede Krise birgt auch eine Chance. Professioneller Umgang mit solchen Situationen erzeugt Schutz und Sicherheit und hilft dabei, Krisen sicher zu meistern. Ziel ist es, präventiv zu agieren. Krisen gehen oft mit heftigen und überwältigenden Gefühlen einher, die unter anderem zu Überforderung und Hoffnungslosigkeit führen können. Häufig führt dies zu Kurzschlusshandlungen. Die Betroffenen müssen sich mit den Folgen auseinandersetzen, ohne darauf vorbereitet zu sein, denn Krisen melden sich selten an.

Durch professionelle Krisenintervention ist es möglich, gezielt auf belastende Ereignisse einzugehen. Sie hilft so, den ersten Schmerz

zu überwinden, die Handlungsfähigkeit zu erhalten oder wieder herzustellen, um so schneller wieder zu einem gesunden, seelischen Gleichgewicht zurückzufinden.

Krisen entstehen plötzlich. Sie sind zeitlich begrenzt und können jeden treffen. So können Krisen „kleinerer“, wie auch „größerer“ Natur überraschend zu Themen im Leben werden und hinderlich sein.

Unverarbeitet besteht die Gefahr, dass sie zu Symptomen führen, die letztendlich zur Krankheit werden. Hierzu zählen Sinnkrisen, Beziehungsprobleme und Trennungssituationen, Arbeitsplatzverlust, Krankheit, Unfälle, aber auch sensible Themen wie Tod und Sterben, Trauer, Suizidalität (Selbsttötungsabsichten), maligne

Diagnosen oder existenzielle Probleme, um nur einige zu nennen.

Je früher Krisenintervention einsetzt, umso besser kann sie wirken und umso größer sind die Chancen, das seelische Gleichgewicht zu erhalten bzw. wieder zu diesem zurück zu finden. Ein neutraler, professioneller Gesprächspartner mit objektivem Blick, dessen Aufgabe es ist, gut auf akute Krisensituationen vorbereitet zu sein, kann in solch schweren Zeiten und auch darüber hinaus sehr hilfreich sein.



Krisen können auch durch Überlastung im Beruf entstehen. FOTO WWW.ISTOCKPHOTO.COM/PIXDELUXE