

Handlungsfähigkeit in Krisen Notfallkoffer - Notfallpläne

Mag. Martina Prechtner-Pototschnig
Klinische- und Gesundheitspsychologin

Krisen

- **Traumatische Krisen**
- **Veränderungskrisen**
- **Protrahierte Krise**
- **Psychiatrische Krisen**

Krisen

Psychosoziale Krise:

“Verlust des seelischen Gleichgewichts, den ein Mensch verspürt, wenn er mit Ereignissen und Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht bewältigen kann, weil sie von der Art und vom Ausmaß her seine durch frühere Erfahrungen erworbenen Fähigkeiten und erprobten Hilfsmittel zur Erreichung wichtiger Lebensziele oder zur Bewältigung seiner Lebenssituation überfordern.”

(Caplan & Cullberg in Sonneck, 2000)

Krisenmodelle:

- **Das Kriseninterventionsmodell nach Caplan (1964):** Dieses Modell beschreibt, wie Menschen in Krisensituationen aufgrund von belastenden Lebensereignissen oder inneren Konflikten in eine psychische Krise geraten können. Quelle: Caplan, G. (1964). Principles of preventive psychiatry.
- **Das Phasenmodell der Krise nach Lindemann (1944):** Dieses Modell beschreibt die verschiedenen Phasen, die eine Person während einer Krise durchläuft, wie z.B. Schock, Reaktion und Bewältigung. Quelle: Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief.
- **Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus und Folkman (1984):** Dieses Modell beschreibt, wie Menschen in stressigen Situationen ihre Ressourcen und Bewältigungsstrategien mobilisieren, um mit der Krise umzugehen. Quelle: Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping.
- **Das Resilienzmodell nach Masten und Reed (2002):** Dieses Modell beschreibt die Fähigkeit von Menschen, trotz belastender Lebensereignisse psychisch gesund zu bleiben oder sich von Krisen zu erholen. Quelle: Masten, A.S., & Reed, M.G.J. (2002). Resilience in development
- **Das biopsychosoziale Modell nach Engel (1977):** Dieses Modell betrachtet psychische Krisen als Ergebnis einer Wechselwirkung zwischen biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren. Quelle: Engel, G.L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine.

Diagnosen nach ICD-10

Diagnosen die zu akuten psychiatrischen Krisensituationen führen können:

- F00-F09: Organische, einschließlich symptomatischer psychischer Störungen
- F10-F19: Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen
- F20-F29: Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen
- F30-F39: Affektive Störungen
- F40-F48: Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen
- F50-F59: Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen und Faktoren
- F60-F69: Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen
- F70-F79: Intelligenzstörung
- F80-F89: Entwicklungsstörungen
- F90-F98: Verhaltens- und emotionale Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend
- F99-F99: Nicht näher bezeichnete psychische Störungen

(Quellwv: vgl. [Dilling 2011](#), [Dilling 2013](#), [DIMDI 2014](#))

....daraus ergeben sich...

- akute psychiatrische Krisensituationen
- Spannungszustände
- Exazerbationen
- Manie
- Psychosen
- Akutizität - als ultima ratio zu einer Zwangseinweisung führen können

Verhaltensmuster bei Krisensituationen:

- **Fluchtverhalten:** Manche Menschen neigen dazu, sich aus der Situation zurückzuziehen oder zu flüchten, um sich vor der Krise zu schützen.
- **Aggressives Verhalten:** Andere reagieren möglicherweise mit Aggression oder Wut, sei es gegenüber sich selbst oder anderen.
- **Rückzug und Isolation:** Betroffene ziehen sich in Krisensituationen oft zurück und isolieren sich von anderen, um mit ihren Emotionen alleine umzugehen.
- **Kontrollverlust:** In manchen Fällen kann es zu einem Gefühl des Kontrollverlusts kommen, was zu Panikattacken oder irrationalen Handlungen führen kann.
- **Suchtverhalten:** Einige Personen könnten in Krisensituationen verstärkt zu Suchtmitteln wie Alkohol oder Drogen greifen, um mit dem Stress umzugehen.

Handlungsfähigkeit

- Information
- Offene Kommunikation
- Verhaltensmuster bei Krisen
- Umgang mit Krisen
- Eigene Psychohygiene

Ziele:

- **Selbstwahrnehmung:** sich selbst besser wahrzunehmen.
- **Gefühlsregulation:** mit Gefühlen und Stress besser klarzukommen.
- **Selbstkontrolle:** Das Verhalten in Stress- und Anspannungssituationen besser zu regulieren.
- **Eigenverantwortung:** mehr Verantwortung für sich und sein Verhalten zu übernehmen.
- **Sicherheit:** sich im Umgang mit anderen Menschen sicherer zu fühlen.

Respekt, Achtung, Wertschätzung, Würde

Der Notfallkoffer:



Ein Notfallkoffer für psychische Krisen ist eine Sammlung von Werkzeugen, Strategien und Ressourcen, die einer Person helfen können, wenn sie sich in einer akuten psychischen Krise befindet. Der Inhalt eines solchen Koffers kann je nach den individuellen Bedürfnissen und Vorlieben variieren, aber im Allgemeinen könnten folgende Elemente enthalten sein:



„Ablenkung“



Notfallkoffer:

Ablenkungen die helfen können,
die Gedanken von der Krise
umzulenken und das Gehirn zu
beschäftigen.

- Spiele, Rätsel
- Aktivitäten
- Sport



Notfallkontakte




Notfallkoffer:

Eine Liste mit Telefonnummern von

- Vertrauenspersonen
- Telefonische Beratungsstellen
- Therapeuten oder Psychiater
- Kriseninterventionsdiensten
- Polizeinotruf

die im Falle einer Krise kontaktiert werden können.



**Medikamente/
Pharmakotherapie**



Notfallkoffer:

Konservative Therapie:

Ein wichtiger Baustein in der Therapie psychischer Erkrankungen sind heutzutage Medikamente, so genannte Psychopharmaka.

Als Pharmakotherapie bezeichnet man die Behandlung von Erkrankungen mit Hilfe von Arzneimitteln.

- Basismedikation
- Bedarfsmedikation

Therapie

- Einzeltherapie
- Gruppentherapie
- Strategien- und Techniken
- (z. B. emotionale Ebene vs. ratio-Ebene)
- Ergotherapie
- Skillstraining



Skills - Training

- Aktivierung der sensorischen Reize: visuell, akustisch, taktil, olfaktorisch, gustatorisch
- Entspannungstechniken
- Atemtechniken
- Meditationen
- Musik
- Bewegung
- Ergotherapie



Checkliste



Notfallkoffer:

- Information: hilft gegen Kontrollverlust
- Auftreten: ruhig und sicher/hilft gegen die Angst
- Verlangsamung: hilft gegen Überregung
- Struktur: hilft gegen Chaos
- Ratio-Ebene: hilft gegen überbordende Gefühle
- Handeln hilft gegen Hilflosigkeit

**Medikamente/
Pharmakotherapie**

Notfallkontakte

Therapie/Skills

„Ablenkung“



Notfallkoffer

Checkliste

Danke für ihre Aufmerksamkeit!

