

In Krisenzeiten ist es wichtig, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen

CHANCE - So unangenehm Krisen in erster Linie sind, bieten sie aber immer eine Gelegenheit für einen Neubeginn, um wieder durchzustarten. Mithilfe verschiedener Tipps lassen sich Krisen erfolgreich bewältigen.

Das ganze Jahr 2009 hindurch hat uns dieses Wort - Krise - begleitet. Was ist nun eine Krise?

Psychologen beschreiben eine Krise als Zustand, der dadurch gekennzeichnet ist, dass der Einzelne das Gefühl hat, es würden ihm persönlich die Bewältigungsmöglichkeiten für den Umgang mit der herausfordernden Situation fehlen.

Auslöser von Krisen

Im Prinzip können das sehr viele unterschiedliche Lebenssituationen sein, denn ein wesentliches Merkmal der Krise ist das sehr persönliche Erleben der Belastung bzw. Überforderung.

Das können berufliche Krisen, wie zum Beispiel Arbeitsplatzverlust, schwerwiegende partnerschaftliche Konflikte oder Trennungen, jedoch auch traumatische Krisen, wie die Konfrontation mit einer schweren Erkrankung - persönlich oder einer nahestehenden Person - oder gar der Tod eines nahestehenden Menschen sein.

Traumatische Krisen

Gerade bei traumatischen Krisen bietet das Österreichische Rote Kreuz Hilfestellung für Betroffene an. Mitglieder der Krisenintervention leisten mit Einverständnis der Angehörigen Unterstützung in den ersten Stunden eines traumatischen Ereignisses, damit außergewöhnliche Situationen gut bewältigt werden können.



Hilfe findet man in vielfältigen Formen und sollte man auf jeden Fall annehmen.

FOTO: WODICKA

Der Fokus des Kriseninterventionsteams liegt hierbei auf dem aktuellen Geschehen. Krisenintervention ist eine kurzfristige psychosoziale Hilfestellung für Opfer und Angehörige nach traumatischen Ereignissen. Empathisch, jedoch auch mit Unterstützung im strukturellen und fachlichen Bereich ist es das Ziel des multidisziplinären Teams, die Betroffenen dabei zu begleiten, um die eigenen Bewältigungsressourcen wieder zu erlangen.

Oberstes Ziel hierbei ist es, die Gefühle der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins bei den Betroffenen zu vermindern und eine erste Anerkennung

des Ereignisses zu vermitteln.

Zusammenfassend

Psychosoziale Krisen (laut Strozka) sind also vorwiegend akute Ereignisse oder Erlebnisse, die überraschend eintreten und in der Regel einen Verlust mit sich bringen. Diese haben den Charakter des Bedrohlichen und stellen Ziele und Werte in Frage.

Hierbei handelt es sich um vorwiegend akute Ereignisse oder Erlebnisse, die von Gefühlen wie Angst, Insuffizienz und Hilflosigkeit begleitet sind. Häufig erzwingen sie Entscheidungen und Anpassungsleistungen in relativ kurzer Zeit und beanspruchen oder überfordern dabei die Problemlösungskapazität aufs Äußerste. Selbst deren Ausgang ist in der ersten Zeit häufig ungewiss.

Was hilft?

Diese Definition macht deutlich, dass Leidtragende sich nicht scheuen sollen,

Hilfe in Anspruch zu nehmen, da mit wenigen stützenden Gesprächen meist der Anstoß zu Wiedererlangung eigener Bewältigungsmöglichkeiten gegeben ist. Auch die Tatsache, dass es sich bei den Reaktionen auf krisenhafte Situationen um völlig normale Verhaltensweisen und Gefühle in außerordentlich belastenden Situationen handelt, hilft den Betroffenen, aus dem Gefühl der Hilflosigkeit herauszukommen und die Krise nach und nach auch als Chance zu sehen.

Krisen, so unangenehm sie in der Situation sind, bieten somit auch immer eine Chance zur Neuorientierung.

Mag. Petra Sansone,
Klinische u. Gesundheitspsychologin, Supervisorin,
Mitglied des
Österreichischen Roten Kreuzes

Mag. Christian Schönherr,
Organisatorischer Leiter
des Kriseninterventions-
teams Tirol des Österreichischen Roten Kreuzes

TIPPS FÜR EINE ERFOLGREICHE KRISENBEWÄLTIGUNG

Krisen sind Lebenssituationen, die nicht so häufig vorkommen, deshalb kann man ihnen nicht mit Standardlösungen begegnen. Es gibt Schutzfaktoren, welche die Fähigkeit der erfolgreichen Krisenbewältigung erhöhen. Dazu gehören das Vertrauen zu einer festen Bezugsperson, eine realistische Selbsteinschätzung, soziale Kompetenz, die Fähigkeit, sich Hilfe zu holen, und Flexibilität.

Außerdem helfen folgende Tipps bei einer erfolgreichen Krisenbewältigung:

1. Bauen Sie ein Unterstützungssystem auf:

Holen Sie sich Unterstützung bei Freunden, Verwandten, Bekannten oder Arbeitskollegen. Auf keinen Fall sollte man sich zu Hause einigeln und sich selbst bemitleiden. Treffen Sie sich häufig mit lieben Menschen und reden Sie über Ihre Situation und mögliche Bewältigung, das schafft eine Erleichterung.

2. Geben Sie Emotionen freien Raum:

Nimmt man Gefühle wie Ärger, Trauer, Angst oder Wut bewusst wahr, kann das helfen, emotionale Situationen besser zu bewältigen. Indem man Emotionen ausdrückt, fördert man die Selbstheilungskräfte. Vor allem Tränen können eine heilende Wirkung haben.

3. Sorgen Sie gut für sich:

Gerade in schwierigen Zeiten sollten Sie sich selbst mit Dingen wie Sport, Massage, Entspannung oder Massagen Gutes tun. Überlegen Sie jeden Tag, was Ihnen gut tut, und sorgen Sie somit aktiv für Ihr Wohlergehen.

4. Akzeptieren Sie vorübergehende negative Begleiterscheinungen:

Krisen bedeuten Stress und haben oft negative Begleiterscheinungen wie Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit oder Schlafstörungen. Manchmal nehmen auch schlechte Gewohnheiten wie starkes Rauchen, Unpünktlichkeit oder ungepflegtes Äußeres überhand. Diese Angewohnheiten gehören zwar zur Krise dazu, sollte man allerdings längerfristig wieder in den Griff bekommen.

5. Nutzen Sie professionelle Hilfe:

Beratungsstellen, aber auch Selbsthilfegruppen können bei der Krisenbewältigung helfen. Diese Hilfe sollten Sie auf jeden Fall annehmen. Auch Seminare oder Bücher zu dem Krisenthema können in der Auseinandersetzung mit der Krise hilfreich sein.

6. Versuchen Sie, längerfristige Chancen zu sehen:

Steckt man gerade in einer Krise, ist es nicht einfach, an einen positiven Ausgang derselben zu denken. Das ist nur zu verständlich und auf jeden Fall menschlich. Trotzdem sollte man versuchen, auch nur eine geringe Chance in der Krise zu sehen, denn das gibt Kraft und Mut. Grundsätzlich sollte man versuchen, eine positive Einstellung zur Zukunft zu bekommen mit dem Gedanken, dass nach jedem Regen auch wieder die Sonne zum Vorschein kommt.

7. Erinnern Sie sich an die Vergangenheit:

Die meisten Menschen haben bereits einmal in der Vergangenheit eine Krise bewältigt. Überlegen Sie sich, was Ihnen damals die Kraft gegeben hat, die Situation zu bewältigen.

Ingo Krawiec von Krawiec Consulting

WAS IST EINE KRISE?

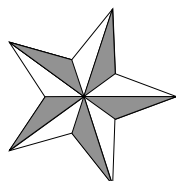
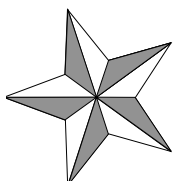
- Eine Krise ist eine Veränderung.
- Eine Krise ist eine Bedrohung des emotionalen Gleichgewichts.
- Eine Krise ist eine Inanspruchnahme oder Überforderung der eigenen Ressourcen.
- Eine Krise ist eine Entwicklungschance.
- An einer Krise kann man wachsen.



GESEGNETE WEIHNACHTEN UND ALLES GUTE FÜR DAS NEUE JAHR

wünscht allen Mitbürgern von Oberhofen

Bürgermeister Helmut Kirchmair
mit Gemeinderat



Der Gemeinderat von Pettnau

wünscht der Bevölkerung
fröhliche Weihnachten
und viel Glück im neuen Jahr!

Für den Gemeinderat
Johann Kleinhans, Bürgermeister

