

# Fortbildung

OdA Schaffhausen

Krise während der Ausbildung

Wie begleiten wir Lernende / Studierende dabei

Ruth Steck-Egli

13. Januar 2023

## Liedtext Max Raabe - Krise

Ich hab' sie gar nicht kommen sehen, plötzlich stand sie da, gross wie ein Riese

Sie sagte: "Hallo, guten Tag, mein Name ist Krise"

Sie hielt mir den Spiegel hin, und ich sah klar, sie sagte: "auch wenn Du's nicht glaubst" es ist doch wahr, Du siehst ganz schoen alt aus, wie Du da stehst, meine Güte, merkt doch jeder Deine Zeit ist längst vorbei.

Und schon aus Prinzip, sowas wie Dich hat niemand lieb, Dein ganzes Leben ist die reinste Stümperei.

Sie sagte, sie zieht bei mir ein, und dass sie mir alles bewiese. Dann schrieb sie an meine Tür: "Hier wohnt ab jetzt die Krise"

Sie zog den Stecker raus vom Telefon und fragte mich: "wie wär's mit einer kleinen Depression?" Hat doch alles keinen Sinn schmeiss die Brocken hin, kriech in die Höhle, und komm nie wieder raus. Am besten werd ich stumm und niemand merkt um mich herum, dass ich fehle, so sieht's aus.

## Liedtext Max Raabe - Krise

Nach einem Jahr und einem Tag ist sie so wie sie kam verschwunden. Heut' hab ich den Besuch von ihr laengst ueberwunden.

Zum Abschied rief ich ihr noch zu: "Warte mal, auch wenn Du's nicht glaubst Du spinnst total! Ich seh gar nicht alt aus nur; ein bisschen kann schon sein

Mir gehts prima und Freunde hab ich auch, ich kann wieder fliegen, was mich aergert lass ich liegen, und steh' keineswegs mehr auf dem Schlauch

Wenn ich dunkle Wolken seh', bleib' ich zu Haus' und mach mir Tee und garnichts haut mich um.

Ich werd an meine Tueren schreiben "Krisen muessen draussen bleiben" Sie wissen schon warum!"

## Einstieg – Krisen

### Austausch – Beispiele für Krisen

- *Welche Krise habe ich schon bei Studierenden oder in meinem Umfeld oder selbst erlebt?*

### Sammeln

- Woran erkannten Sie, dass Sie eine Krise hatten?
- Was ist der Unterschied zu Stress?
- Welche Auswirkungen hat diese Krisensituation?

## Begriff: Psychische Krise

- Krisen als (extreme) Ausnahmezustände gehören zum menschlichen Leben.
- Eine Krise steht in Zusammenhang mit einem emotional wichtigen Ereignis oder mit einer bedeutsamen Veränderung der Lebensumstände.
- Diese Ereignisse können als belastend erlebt werden, so dass die Fortsetzung bisherigen Erlebens und gewohnten Handelns unterbrochen wird. Dabei erfolgt oft ein Verlust der Kontrolle in vorher selbstverständlich erschienen Bereichen.
- Dieser Zustand ist schwer zu ertragen und führt zu einer emotionalen Instabilität >> bisherige Erlebnisse und Lebenserfahrung werden in Frage gestellt.
- Die veränderte Situation verlangt nach neuen Lösungen.

## Begriff: Psychische Krise

Definition (nach Caplan 1964 und Cullberg 1978)

"Krise beschreibt den **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 Ausmass seine durch frühere Erfahrungen erworbenen Fähigkeiten und erprobten Hilfsmittel zur Erreichung wichtiger Lebensziele oder zur Bewältigung seiner Lebenssituation **überfordern**."

## Begriff: Psychische Krise

- Krise ist ein akuter, zeitlich begrenzter Zustand und/oder Prozess, der einen Anfang und einen offenen Ausgang hat.
- Krisen haben im Unterschied zu anderen psychischen Störungen einen identifizierbaren Auslöser.
- Krisen treten sowohl im normalen Lebensverlauf als auch in Folge psychischer Störungen.
- Nach Internationaler Klassifikation psychischer Störungen (ICD-10) stellt Krise keine eigene Krankheitseinheit dar, kann aber zu einer psychischen Störung führen oder diese auslösen.

## Begriff: Psychische Krise

- **Nicht jede schwierige Situation ist eine Krise....**
- Es gibt keine objektive Situation, die notgedrungen eine Krise in jedem Menschen auslöst.
- Es gibt kein Ereignis, das zu einer kritischen Lebenssituation führen muss.
- **Individueller Aspekt:**  
Jeder beurteilt seine eigene Situation ganz individuell und subjektiv, bezüglich der Intensität, Dauer und der Bewältigungsart.

## Arten von Krisen

Entwicklungskrisen (Normative Krisen )	Lebensveränderungskrisen (Nicht-Normative Krisen)	Traumatische Krisen (Nicht-Normative Krisen)
<p><b>Vorhersehbar</b> <b>Normativ</b> = betreffen die meisten Menschen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Entwicklungs- / Reifungskrisen</li><li>➤ Anforderungskrisen</li><li>➤ Verlustkrisen</li></ul>	<p><b>Unvorhersehbar oder schleichend</b> <b>Nicht Normativ</b> = Individuell</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kritische Lebensereignisse</li><li>➤ Lebensbedrohliche Erkrankungen</li></ul>	<p><b>Treten plötzlich auf</b> <b>Nicht Normativ</b> = Individuell</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Traumatische Ereignisse mit starker Bedrohung</li></ul>

## Entwicklungskrisen (normativ)

### 1. Entwicklungskrise / Reifungskrise

**Auslöser:** sind die Entwicklung / Veränderungen aufgrund der körperlichen Reifung oder des fortschreitenden Alters (Pubertätskrise, Midlife Crisis, Alterskrise)

### 2. Anforderungskrise

**Auslöser:** sind zu hohe Anforderungen, die eigene Ressourcen überfordern (z.B. Leistungsdruck in der Schule oder am Arbeitsplatz)

### 3. Verlustkrisen

**Auslöser:** sind natürliche biologische Veränderungen (z.B. Alter >> Verlust der Beweglichkeit, Mobilität)

# Lebensveränderungskrisen (nicht normativ)

## 1. Kritische Lebensereignisse (life events):

**Auslöser:** sind Einschnitte im Lebenslauf, die eine Veränderung der Umwelt als Neuanpassung erfordern.

- Stellenwechsel
- Umzug / Auszug aus Elternhaus
- Trennung bei Partnerschaften / neue Partnerschaft
- Arbeitslosigkeit
- Mobbing
- ...

## 2. Lebensbedrohliche Erkrankungen

## Traumatische Krisen (nicht normativ)

### Auslöser:

- Sind schwere psychische und physische Belastungen, die ausserhalb der üblichen Erfahrungen liegen.
- Diese haben tiefgreifende Folgen, da sie beinahe in jedem Fall die normale Anpassungsstrategien des Menschen überfordern.

### Z.B.

- Tod einer nahestehenden Person
- Plötzliche dauerhafte Invalidität
- Vergewaltigung
- Naturkatastrophen

# Auswirkungen einer Krise

## Emotionale Ebene

- Traurigkeit
- Einsamkeit
- Schuldgefühle
- Wut
- Angst
- Erleichterung
- ...

## Körperliche Ebene

- Beklemmungsgefühl
- Erschöpfung
- Energielosigkeit
- Gefühl körperlicher Schwäche
- ...



## Kognitive Ebene

- Nicht wahr haben wollen
- Verwirrung
- Ständige gedankliche Beschäftigung mit dem Ereignis
- ...

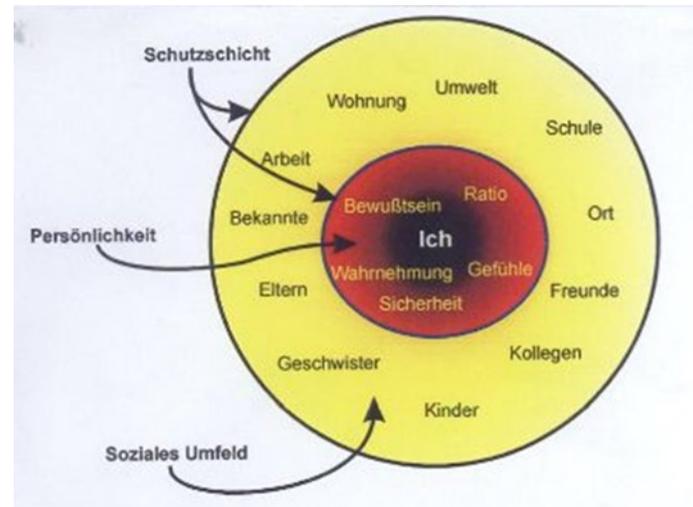
## Verhaltensebene

- Weinen
- Schlaflosigkeit
- Sozialer Rückzug
- Vermeidungsverhalten
- ...

# Reaktion auf Krisen

## Normaler Zustand

- Intakte innere und äussere Schutzschichten



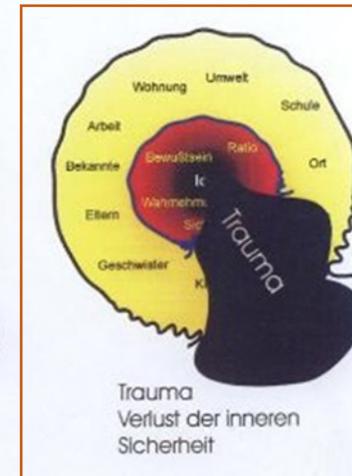
## Kritische Lebensereignisse

- Verlust der äusseren Sicherheit kann den Selbstwert / Überzeugungen der Person in Frage stellen
- Ziele und Anliegen können interferiert werden (blockiert)
- Retraumatisierung



## Traumatische Ereignis

- Psychische Existenz und soziale Identität ist bedroht
- Inneres Chaos => Lähmung, völlige Apathie
- Reduzierte Abwehrmechanismen



# Krisenstadien nach Caplan

## 1. Konfrontation

Problemlösungsstrategie wie gewohnt  
Belastung steigt mit jedem Fehlschlag, Hoffnung auf Lösung sinkt

## 2. Versagen

Person ist überfordert, starke emotionale Verunsicherung  
Gefühl des Versagens nimmt Oberhand, Selbstwert sinkt

## 3. Mobilisierung

Weder Bewältigung noch Rückzug war möglich  
Unerträgliche Spannung, Mobilisierung der letzten Kräfte / Ideen

## 4. Vollbild der Krise

- Verzerrung und Verleugnung der Wirklichkeit:
  - Rückzug aus der Kommunikation
  - Desorganisation, inneres Chaos
- Nervenzusammenbruch
- Rat- und Orientierungslosigkeit
- Abhängig von Reaktionen und Interaktion der Umwelt (Helfer, Bezugspersonen)
- Schädigung der seelischen und körperlichen Gesundheit

## Unterschied Krise - Stress

### Stress

Anforderungen > Ressourcen

### Krise

Schaffe es mit eigener Kraft nicht mehr «mich selber aus dem Sumpf zu ziehen». Die Anforderungen übersteigen meine ganzen Ressourcen und Möglichkeiten. Ich brauche Hilfe durch eine Drittperson.

## Umgang mit Krisen

Abwehr- Mechanismen	Coping - Strategien
Psychoanalyse	Stressforschung
<b>Ziel</b> Bedrohliche Phantasien und Gefühle nicht zuzulassen	<b>Ziel</b> Realitätsbewältigung
<b>Funktion</b> ICH zu schützen => die Person zu entlasten	<b>Funktion</b> Realitätsanpassung
Bewusstsein <b>Meist unbewusste Prozesse</b> (können aber auch bewusst sein)	Bewusstsein <b>Meist bewusst</b> und verhaltensnah

## Coping-Strategien

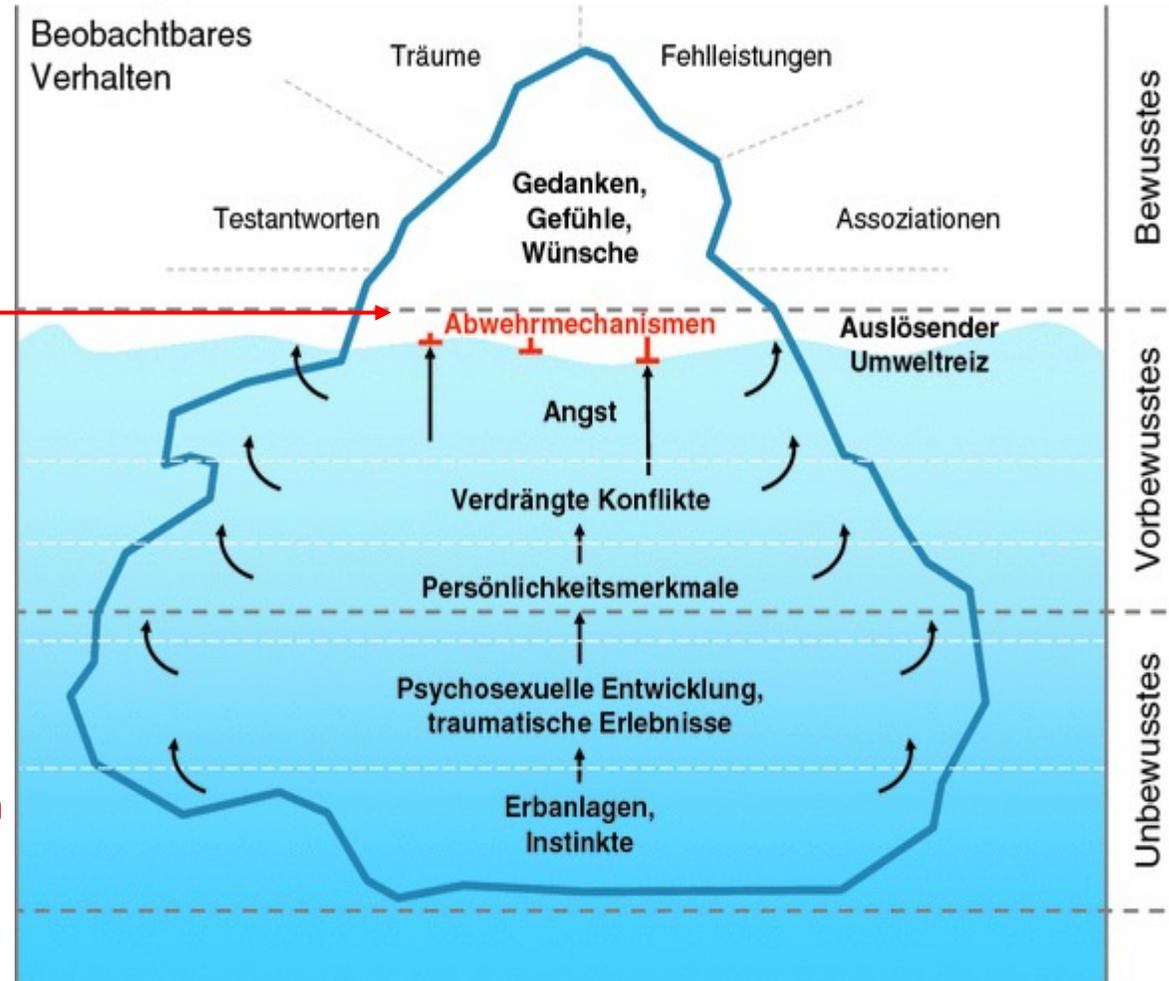
- Bei destruktiven Strategien steht der Ablenkungscharakter im Vordergrund.
- Konstruktive Copingstrategien tragen zu einer langfristigen und nachhaltigen Lösung eines Problems bei.

Destruktiv	Konstruktiv
<ul style="list-style-type: none"><li>• exzessiver Alkoholenuss bzw. Drogenkonsum</li><li>• sich oder anderen die Schuld für die durch die Krankheit hervorgerufene Krise geben</li><li>• Druck auf sich selbst oder andere ausüben, um Verhaltensänderungen zu erzwingen</li><li>• Suizidgedanken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• sich bewusstmachen was einem gut tut und dies konsequent stärken, um sich langfristig zu stabilisieren</li><li>• sich Hilfe suchen und annehmen</li><li>• sich zum Experten seiner Erkrankung / Belastung entwickeln</li><li>• aktiv andere Menschen mit ähnlichen Problemen suchen und sich mit diesen offen austauschen (Selbsthilfegruppen)</li><li>• Entspannungstechniken wie z.B. „Autogenes Training“</li></ul>

# Abwehrmechanismen nach Freud

Eine belastende Situation kann dem Bewusstsein nicht zugelassen werden.

- **Verdrängung**
- **Projektion**
- **Rationalisierung**
- **Verleugnung**
- **Verschiebung**
- **Sublimierung**
- **Intellektualisierung**
- **Ungeschehen machen**
- **Phantasie**



## Abwehrmechanismen nach Freud

1. **Projektion:** Unerwünschte Eigenschaften werden auf andere Personen übertragen.
2. **Verdrängung:** Ausblenden von Impulsen, Gedächtnisinhalten und Gefühlen. Gelingt selten vollständig.
3. **Rationalisierung:** unbewusste Rechtfertigung eines Ereignisses durch vernünftige Argumente. Es hilft, ein Ereignis zu verkraften
4. **Verleugnung:** Verweigerung, bestimmte Aspekte der Realität, die für andere offensichtlich sind, nicht anzuerkennen.
5. **Verschiebung:** Gefühl wird nicht bei der Person geäußert, mit der ich im Konflikt bin, sondern bei einer für mich wenig bedrohlichen Person.
6. **Sublimierung:** Sexuelle oder aggressive Impulse (die sozial unerwünscht sind), werden in sozial akzeptierte Handlungen verwandelt.
7. **Intellektualisierung:** Beschäftigung mit abstrakten intellektuellen Inhalten.

# Generation Dauerkrise

## Austausch

«Warum Krisen Jugendliche am meisten treffen...»

## Grundlage

Artikel «Generation Dauerkrise»

*-> Was denken Sie zu diesen Aussagen im Text?*

## Einflussfaktoren auf die Bewältigung einer Krise

<b>Vulnerabilität</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menschen sind unterschiedlich verletzlich durch Disposition (Anlage) und Erfahrung (Umwelt)</li><li>• Ausmass der subjektiv erlittenen Schädigung variiert stark</li></ul>
<b>Grundbedürfnisse Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• In der Krise infrage stehende Grundbedürfnisse und Lebensziele sind unterschiedlich tief ausgeprägt</li></ul>
<b>Ressourcen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zur Bewältigung bedarf es materieller, sozialer und persönlicher Ressourcen, deren Verfügbarkeit variiert</li></ul>
<b>Ausmass der Veränderung der Lebenslage</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wie sehr muss das alltägliche Leben reorganisiert werden (z.B. Arbeit, familiäres, soziales Umfeld, Wohnung, Materielles)</li></ul>

## Voraussetzungen um Krisen zu bewältigen

**Resilienz:** bezeichnet psychische Widerstandsfähigkeit, Lebenskrisen ohne lebenslängliche Beeinträchtigungen zu bewältigen.

### Schutzfaktoren:

- Positive frühkindliche Entwicklung, sichere Bindung
- Positives Selbstkonzept (Humor, Optimismus)
- Realistische Selbsteinschätzung
- Durchhaltevermögen: „Nicht aufgeben bevor man nicht am Ziel ist“
- Motivation, sich mit sich selbst und der Situation auseinandersetzen zu wollen
- Fähigkeit der realistischen Problemanalyse
- Fähigkeit, vorausschauend zu handeln
- Kreativität und Flexibilität
- Soziale Kompetenzen und unterstützendes soziales Umfeld

## Selbstwirksamkeitstheorie Bandura (1997)

- Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten Herausforderungen im Leben zu meistern.
- Erleben Menschen, dass sie Schwierigkeiten selbst lösen konnten, entwickeln sie eine Zuversicht, auch spätere Herausforderungen zu meistern.

### Die Selbstwirksamkeit ist abhängig von:

- a. den bisher gemachten Erfahrungen (direkt)
- b. Erfahrung anderer Person in einer vergleichbaren Situation (indirekt)
- c. Andere sprechen der Person die erfolgreiche Bewältigung zu (symbolisch)
- d. Allgemeinzustand des Patienten (körperliche und emotionale Zustände)

## Beeinflussung der Selbstwirksamkeit



# Gesprächsführung

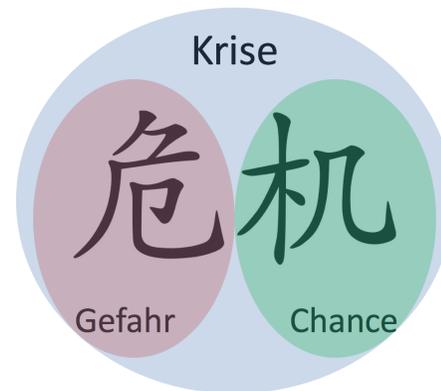
Anwesende: Lernende und BerufsbildnerIn

- Einstieg
- Situationsbeschreibung
- Stellungnahme des Lernenden
- Empathie
- Auswirkungen aufzeigen
- Hilfsmöglichkeiten
- Weiteres Vorgehen vereinbaren
- Nachgespräch festlegen

«Krise kann ein produktiver Zustand sein.

Man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.»

Max Frisch



## Theorieteil

Zusammengestellt von Mila Avramovic, Psychologin lic. Phil.

## Literatur

- Hobmair, H. (Hrsg.). (2017). Psychologie. Köln: Bildungsverlag EINS.
- Kp 13: Behandlung von psychischen Störungen S. 549 – 576.
- Dross, M. (Hrsg.). (2001). Kriseninterventionen. Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Müller, W., Scheuermann, U. (Hrsg.). (2004). Praxis Krisenintervention. Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Sonneck, G. (Hrsg.). (2000). Krisenintervention und Suizidverhütung. Wien: Facultas Universitätsverlag.