

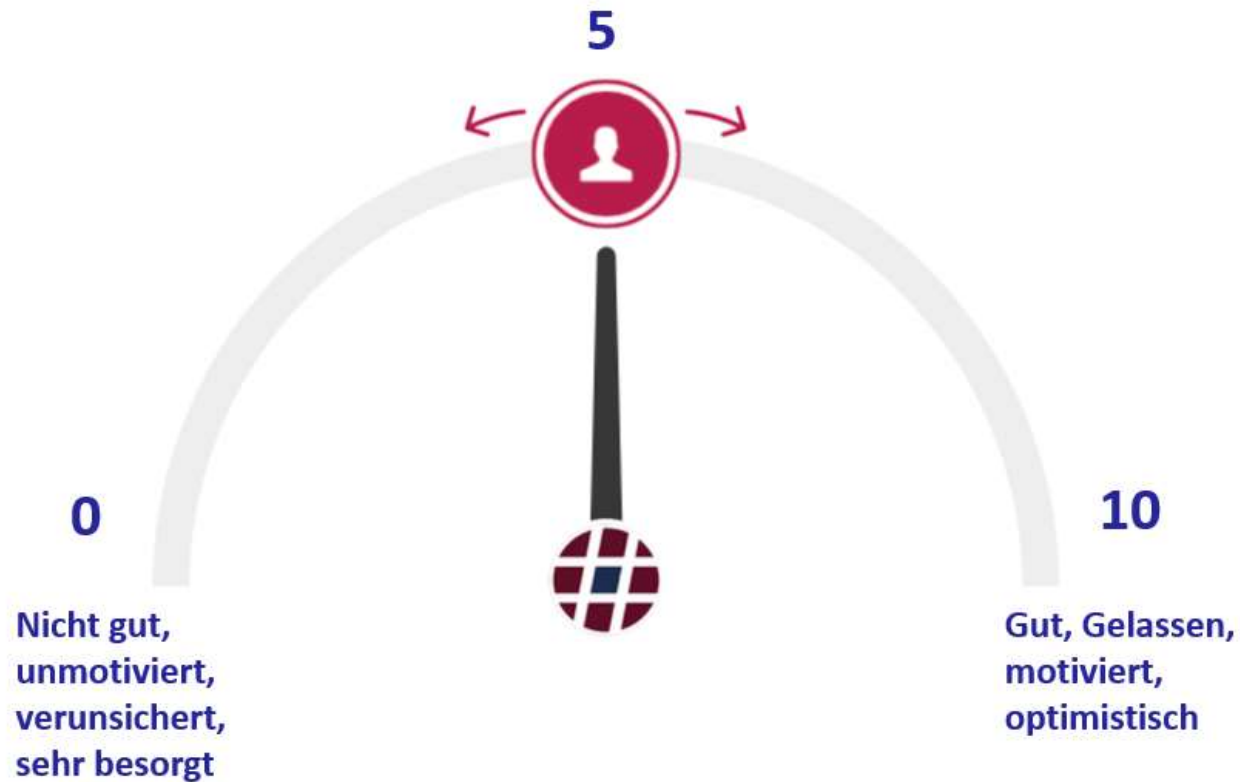
# Workshop W5

## Krisenfest – Turbulente Zeiten meistern

Martina Arndt- Ickert , Referentin fdr+

Maria Nehr Korn, BLS, Koordinatorin Lotsennetzwerk Brandenburg

## Wie fühlen Sie sich in der Corona-Krise?



## Programm

1. Ankommen, Technik
2. Begrüßung, Vorstellung der Referentinnen
3. Was bedeutet für Sie der Begriff Krise?
4. Theoretischer Input zum Thema
5. Was hilft mir/hat mir geholfen? Austausch von Ideen und Erfahrungen
6. Feedback: Was nehme ich mit?

## Was bedeutet für Sie der Begriff Krise?



(Info: Schild enthält Link zum Padlet)

## Theoretischer Input zum Thema



## Was ist eine Krise?

Griechisch **krisis** ist ein instabiler Zustand. Lateinisch **crisis** bezeichnet in der medizinischen Fachsprache die entscheidende Wendung von Krankheiten.

Eine **Krise** ist also ein Höhepunkt oder Wendepunkt einer schwierigen Entwicklung, die sowohl die Chance zur Lösung der Situation als auch die Möglichkeit zu deren Verschärfung bietet.

Dass es sich hierbei um einen Wendepunkt handelt, weiß man oft erst nach einer Krise. Nimmt die Entwicklung einen dauerhaft negativen Verlauf, so spricht man von einer **Katastrophe**.

## Was ist eine Krise?

Eine Krise entsteht, wenn wir uns bei der Erreichung wichtiger Lebensziele oder bei der Alltagsbewältigung plötzlich Hindernissen gegenübersehen, die wir nicht mit den gewohnten Problemlösungsmethoden bewältigen können. Manchmal scheint es so, als wäre uns diese Fähigkeit ganz abhandengekommen.

Was wir für uns selbst als Krise bewerten, ist sehr individuell. Zwei Personen können das exakt Gleiche erleben und völlig unterschiedlich verarbeiten.

## Was ist eine Krise?

Psychologisch gesehen setzen uns Krisen akut unter Stress, da wir das Gefühl haben, die Kontrolle über die innere oder äußere Situation verloren zu haben



## Was ist eine Krise?

Eine Krise entsteht, wenn wir uns bei der Erreichung wichtiger Lebensziele oder bei der Alltagsbewältigung plötzlich Hindernissen gegenübersehen, die wir nicht mit den gewohnten Problemlösungsmethoden bewältigen können. Manchmal scheint es so, als wäre uns diese Fähigkeit ganz abhandengekommen.

Was wir für uns selbst als Krise bewerten, ist sehr individuell. Zwei Personen können das exakt Gleiche erleben und völlig unterschiedlich verarbeiten.

## Merkmale einer Krise

- Gefühl von Bedrohung, Unsicherheit, Orientierungslosigkeit
- Unsere erlernten Strategien im Umgang mit schwierigen Situationen greifen nicht mehr
- Unser emotionales Gleichgewicht ist dahin. Wir haben in Krisen den Eindruck, wie ein Schiff ohne Kompass auf offener See zu sein.
- Verengung der Wahrnehmung und der Handlungs- und Problemlösungsfähigkeiten.
- Eine Krise stellt bisherige Erfahrungen, Normen, Ziele und Werte in Frage.



## Merkmale einer Krise

- Wir schätzen unsere Handlungsmöglichkeiten als gering oder gleich Null ein, was uns den Glauben nimmt, selbstwirksam sein zu können.
- Grübeln, Unruhe, Anspannung, Nervosität, Konzentrationsstörungen
- Körperliche Symptome wie Schlaflosigkeit, Abgeschlagenheit und starke Müdigkeit
- Aggressives Verhalten oder starker sozialer Rückzug

## Coronapandemie = Krise?

### Viele Merkmale von Krisen treffen zu:

- Unerwartete Situation, bei der unsere Routinelösungen nicht greifen
- Alltagstrukturen sind weggebrochen
- Beziehungen und Soziale Kontakte sind weniger geworden oder schwer herzustellen
- Stresssituation mit vielen Symptomen
- Verunsicherung, Gefühl von Bedrohung

An aerial photograph of a person standing at a junction of three paved paths on a green lawn. The person is in the center, with their shadow cast to the left. Three paths branch out from the center: one to the top-left, one to the bottom-right, and one to the right. There are three streetlights: one on the top-left path, one on the right path, and one on the bottom-right path. The text 'Krise als Chance?' is at the top, and 'Krisen gehören zum Leben' and 'Krisen sind Weggabelungen' are at the bottom.

**Krise als Chance?**

**Krisen gehören zum Leben**

**Krisen sind Weggabelungen**

## Krise als Chance?

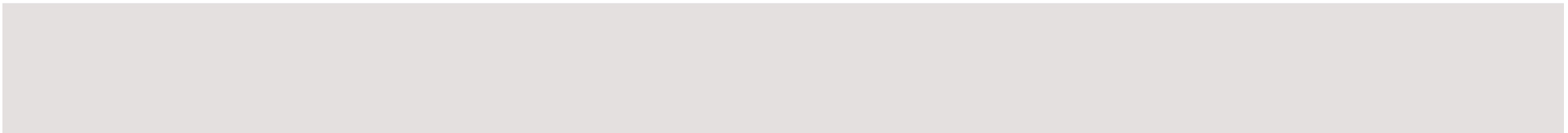
- Innehalten. Bilanz ziehen: Was habe ich, was brauche ich, was tut mir gut?
- Wachsen, neue Ufer, Veränderungen und Wandlungen.
- Chance, sich oder sein Umfeld zu verändern,
- Blickwinkel zu verschieben, Beziehungen zu überprüfen.
- Das, was Krisen jedenfalls immer von uns verlangen, ist unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Sie sagen uns: Jetzt ist es Zeit hinzuschauen und neue Erfahrungen zu machen oder etwas zu verändern.

**»Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es einen unbesiegbaren Sommer in mir gibt.« — Albert Camus**

## Chinesisches Schriftzeichen für „Krise“



Das geschriebene, chinesische Wort „*Krise*“ setzt sich aus zwei Schriftzeichen zusammen. Das eine steht für Gefahr, das andere für Gelegenheit.

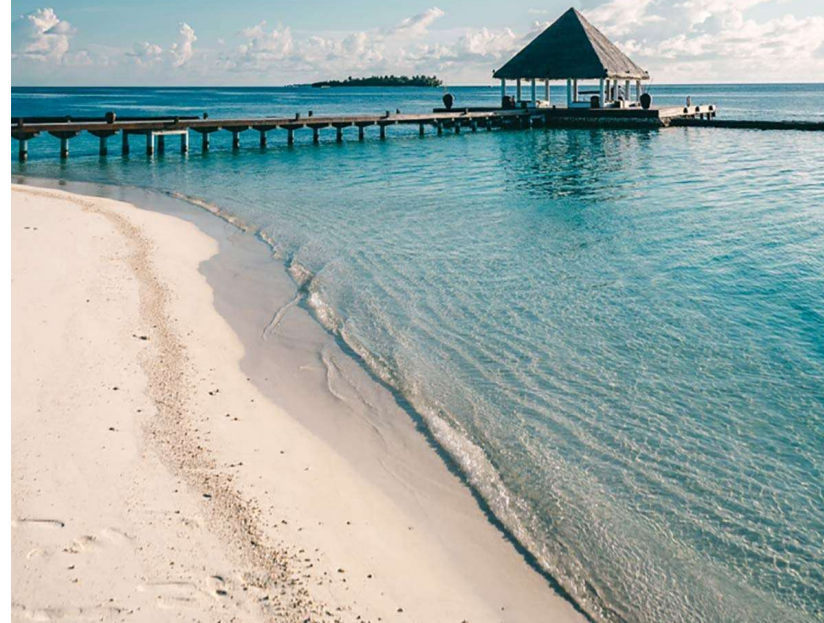




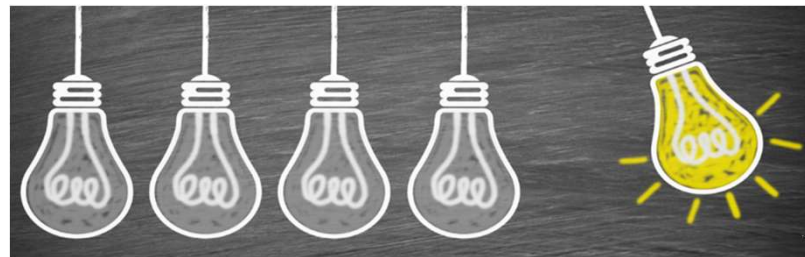
# Krisen

sind Angebote des Lebens, sich zu wandeln. Man braucht noch gar nicht zu wissen, was neu werden soll. Man muss nur **bereit und zuversichtlich** sein.

Luise Rinser



## Was hilft mir/hat mir geholfen? Austausch von Ideen und Erfahrungen



(Info: Schild enthält Link zum Padlet)

# Was hilft?

Das Zauberwort in jeder Krise heißt **Resilienz**.

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, also die Fähigkeit, mit Belastungen klar zu kommen und sie zu bewältigen.

Besonders resilient sind Menschen, die **gute Beziehungen** haben. Nicht nur im Sinne einer Partnerschaft, sondern die Personen um sich haben, mit denen sie Freundschaften haben, auf die sie sich verlassen können, mit denen sie gut sprechen können.

# Was hilft?

## Zentrale Frage:

Was brauche ich, damit es mir gut geht?

# Was hilft bei Krisen?

## 1. Akzeptiere die Situation

Widerstand gegen das, was ist, verursacht Leid und kostet Kraft. Akzeptieren bedeutet nicht, sich seinem Schicksal zu ergeben. Übernimm Verantwortung für deine aktuelle Situation und versuche das Beste aus ihr zu machen.

2. Pflege **Beziehungen**, Kontakte, Freundschaften.  
Gerade jetzt.

## Was hilft bei Krisen?

**3.** Schaffe neue **Strukturen**, die Deinen Bedürfnissen entsprechen. Suche Hobbys, die Dir gut tun, und bei denen Du Selbstwirksamkeit erlebst. Werde kreativ. Raus aus Ohnmacht und Reaktion – Rein in die Aktion.

**4.** Menschen, die sich **sozial um andere kümmern** und die sich empathisch verhalten, haben eine höhere Resilienz.

## Was hilft bei Krisen ?

### 5. Entspanne dich auf der körperlichen Ebene

Schlechte Gefühle gehen immer mit körperlicher Verspannung einher. Muskelentspannung, autogenes Training oder andere Entspannungstechniken.

### 6. Denke Positiv

Was ist das Gute an der Situation? Was kann ich lernen? Was für Chancen sehe ich? Was kannst ich tun, um meine Situation zu verbessern? Was habe ich alles (und nicht „Was fehlt mir?“)?

## Was hilft bei Krisen ?

### **7. Sich bewegen und gut für sich selbst sorgen, auch körperlich**

Betätigst du dich sportlich, schüttet dein Körper Glückshormone aus (Serotonin).

Begib dich in die Natur und genieße die frische Luft. Fünf Minuten in der Natur erhöhen schon Deine Stimmung.

Sorge für genug Schlaf, Krisen sind anstrengend.



## Was hilft bei Krisen ?

**Erinnere Dich an schwierige Situationen und Herausforderungen, die Du in Deinem Leben bewältigt hast.**

Das gibt Kraft und Selbstvertrauen für die Bewältigung zukünftiger Krisen. Rufe Dir diese Erfahrungen und Erfolge ins Gedächtnis und mache Dir klar, dass die Kräfte zur Überwindung von Schwierigkeiten noch immer in Dir stecken und Du diese wieder aktivieren kannst.

### **Hilfreiche Fragen:**

Was hat mir damals die Kraft für die Bewältigung der Krise gegeben?

Was hat mir geholfen?

Wie habe ich damals Motivation entwickelt?

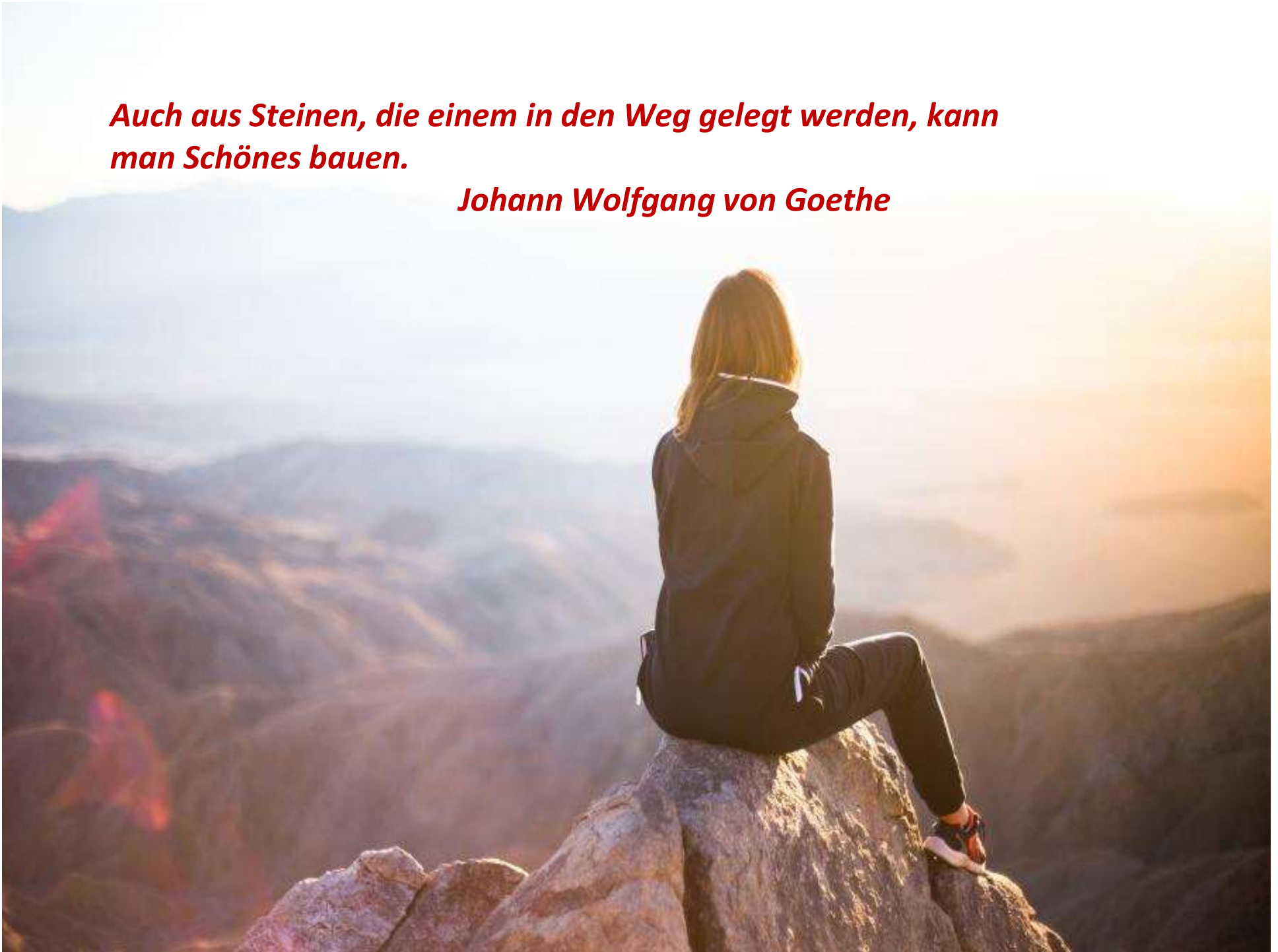
Was habe ich getan, wen habe ich um Unterstützung gebeten?

## Blick nach vorn

- Angst, Stress, Ohnmachtsgefühle engen ein
- Rauskommen aus Reaktion, in Aktion kommen
- Steuerung übernehmen
- Entscheidungen treffen
- Etwas verändern

***Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.***

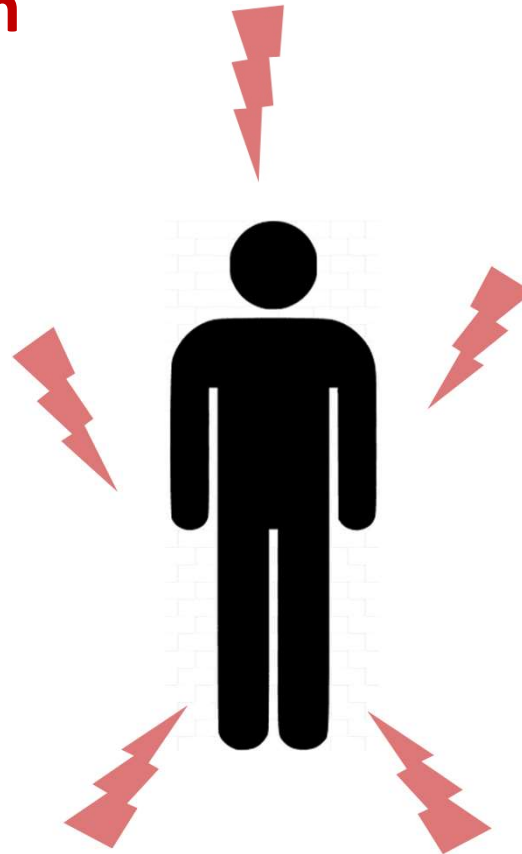
***Johann Wolfgang von Goethe***



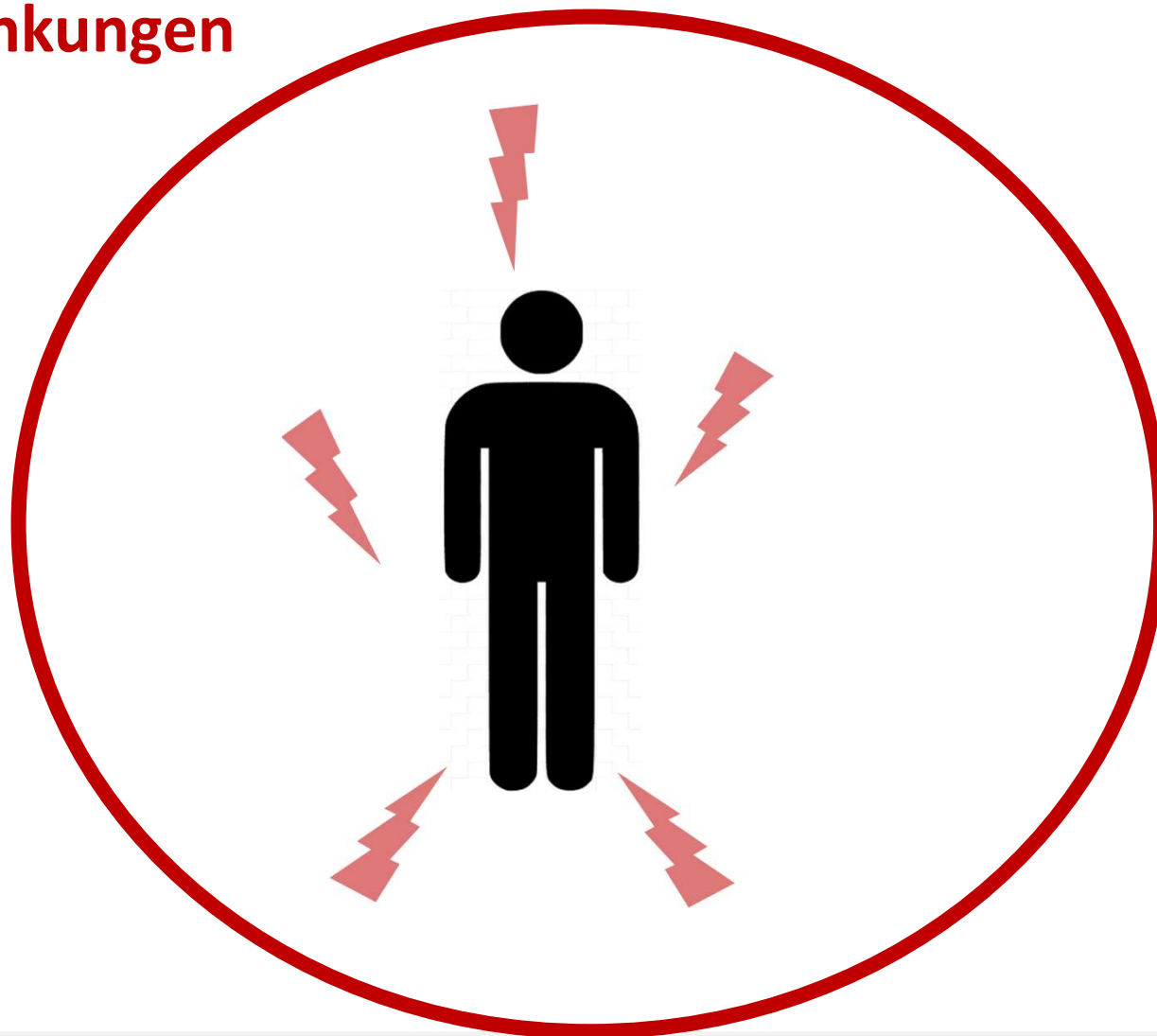
# Krisenplan

- In akuten Krisensituationen ist rationales Denken kaum noch möglich (Stressreaktion)
- Stressreaktion ist die körperliche und seelische Reaktion auf die Einwirkung von Stressoren, welche das innere Gleichgewicht verletzen. Zu unterscheiden sind die Reaktionen auf akute und auf andauernde Belastungen.

# Krisenbewältigung ohne äußere Einschränkungen



# Krisenbewältigung mit äußeren Einschränkungen



## Notfallplan

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

<http://suchthilfe.tips>

### Notfallplan - Verhindern Sie den nächsten Rückfall

- Bereiten Sie sich schon jetzt auf die nächste Krisensituation vor (z.B. Suchtdruck)
- Machen Sie einen 5-Punkte-Plan, den Sie in der Krise Schritt-für-Schritt befolgen
- Schreiben Sie 5 einfache Sachen auf, die Sie ablenken
- Schreiben Sie ganz konkret auf, was Sie tun (z.B. die Rufnummer statt jemanden anrufen)
- Tragen Sie den Notfallplan immer bei sich (z.B. in der Zigarettschachtel oder Portmonee)

<http://suchthilfe.tips>

[https://www.suchthilfe-altenburg.de/krise\\_notfallplan\\_de.html](https://www.suchthilfe-altenburg.de/krise_notfallplan_de.html)

# Notfallplan

Name:

---

Was sind meine ersten Anzeichen?

- unvorhergesehene negative Dinge
- Gedanken über was passieren könnte
- nach Ausflüchten suchen
- keine Lust auf Dinge die sonst Spaß machen
- 
- 

---

Was kann ich tun?

- Entspannung
- autogenes Training
- Seelenaufbau
- Hörbücher
- 
- 

---

Wer hilft mir? Wen kann ich anrufen?

- Arzt anrufen
- Betreuungsperson
- Vertrauensperson
- 

---

Telefonnummern:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

[http://www.autor-gs.de/Projekt2013/sosei\\_15\\_2013\\_Du11\\_Nofallplan.htm](http://www.autor-gs.de/Projekt2013/sosei_15_2013_Du11_Nofallplan.htm)



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Ihre Fragen beantwortet Ihnen gern:**

**Maria Nehrkorn**

Koordinatorin Lotsennetzwerk

**Brandenburgische Landesstelle für  
Suchtfragen e.V.**

Behlertstraße 3A, Haus H1  
14467 Potsdam

**Besucheradresse:**

Zimmerstraße 7  
14471 Potsdam

Tel: (0331) 581 380 26

Fax: (0331) 581 380 25

E-Mail: [lotsennetzwerk@blsev.de](mailto:lotsennetzwerk@blsev.de)

**Martina Arndt-Ickert**

Referentin, fdr

**Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V.**

Gierkezeile 39  
10585 Berlin

Telefon: (030) 85400490

Mobil: 01714227472

Fax: (030) 85400491

E-Mail: [bb@fdr-online.info](mailto:bb@fdr-online.info)