NEU!

für ganz München
Qualifizierte psychiatrische Soforthilfe
bei seelischen Krisen jeder Art

089 7295960

krisendienst

psychiatrie münchen

Liebe Münchnerinnen und Münchner,
liebe Betroffene und Mitbetroffene,
liebe Angehörige, Kolleginnen und Kollegen

Seit April 2007 gibt es den neuen Krisendienst Psychiatrie München.
Er ist dem engagierten Zusammenwirken verschiedener in der psychiatrischen und psychosozialen Krisenversorgung erfahrener Kräfte zu verdanken, die ihr spezifisches Fachwissen, ihr Können und ihre Ressourcen gebündelt haben, um Ihnen ein erweitertes Spektrum qualifizierter psychiatrischer Soforthilfe bei seelischen Krisen jeder Art anzubieten.
Wir möchten Sie ermuntern, von diesem Angebot Gebrauch zu machen, egal ob Sie selbst in eine seelische Krise geraten sind oder jemand, der Ihnen als Angehörige(r), als Freund(in), als Patient(in) oder anderweitig nahe steht. Mit fachkundiger Hilfe ist fast jede Krise leichter zu meistern.

Dr. Michael Welschehold
(Ärztlicher Leiter)

Horst Reiter
Barbara Portenlänger-Braunisch
Dr. Gabriele Schleuning
(Vorstand)

August 2008

Inhalt

- Krisen gehören zum Leben
- Ursachen seelischer Krisen
- Krisen haben viele Gesichter
- Seelische Krisen sind Risiko und Chance zugleich
- Den Weg aus der Krise erleichtern
- Das Krisenteam
- Lotsendienst zur „richtigen“ Hilfe

- Das Leistungsprofil des Krisendienstes

- Jede Krise braucht andere Hilfe
- Telefonische Beratung und Vermittlung
- Ambulante Krisentermine
- Hilfe vor Ort
- Stationäre (Krisen-) Behandlung

- ein Zimmer, zwei Stühle, auf grüner Wiese

089 7295960
krisendienst
psychiatrie münchen

Krisen gehören zum Leben

Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mit Situationen und Entwicklungen konfrontiert, die ungewollte Veränderung, schmerzhafte Einschnitte, Sorgen oder Leid bedeuten. Manchmal wird dabei das innere Gleichgewicht so stark erschüttert, dass die gewohnten Bewältigungsstrategien nicht mehr ausreichen oder nicht mehr funktionieren. Überforderung, Verunsicherung, vielleicht auch das Gefühl von Ausweglosigkeit stellen sich ein. Der Betroffene gerät in eine seelische Krise.

Seelische Krisen können jeden treffen, unabhängig von Alter, Bildung, Beruf, Herkunft und sozialem Status, obwohl die „Anfälligkeit“ unterschiedlich ist und von vielen verschiedenen inneren und äußeren Faktoren abhängt.

Natürlich bedarf nicht jede seelische Krise psychiatrischer oder psychotherapeutischer Unterstützung. Viele Krisen können alleine, mit Hilfe nahe stehender Menschen oder mittels vorübergehender Unterstützung durch Vertrauenspersonen gemeistert werden. Auch ähnlich Betroffene können, z.B. in Selbsthilfegruppen, mit wertvollem Erfahrungswissen hilfreich zur Seite stehen.

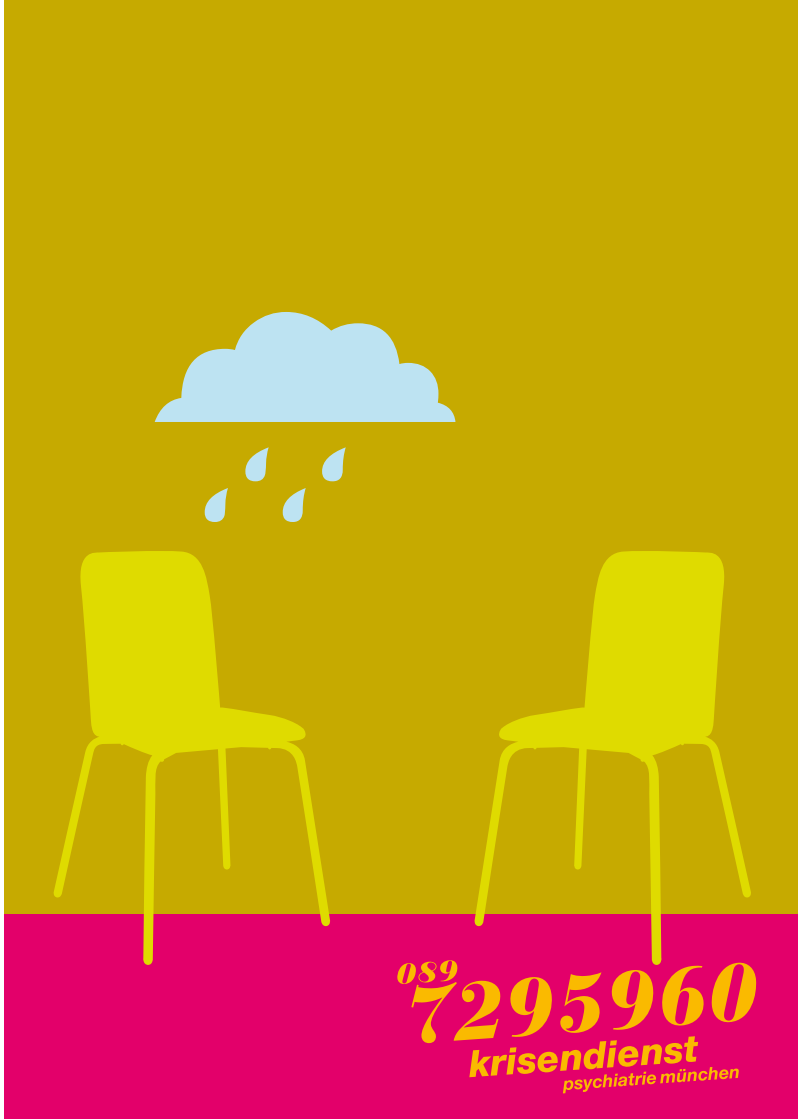
Ursachen seelischer Krisen

Die möglichen Ursachen für seelische Krisen sind verschieden und oft vielschichtig:

- **Enttäuschungen oder schwere Verluste**
- **traumatische Erlebnisse**
- **familiäre, partnerschaftliche oder berufliche Konflikte**
- **lebensverändernde Umstände oder Umbruchzeiten**
- **Entwurzelung oder Vereinsamung**
- **seelische Erkrankungen wie Depression, Angststörung, Sucht, Psychose, Demenz**

Aber belastende Ereignisse haben nicht bei jedem Menschen die gleiche Wirkung. Die Widerstandsfähigkeit gegenüber ungünstigen Umständen hängt von Persönlichkeit, Lebensgeschichte und Lebenssituation, früheren Erfahrungen mit Krisen, emotionalem Bewältigungsrepertoire, körperlicher und seelischer Gesundheit sowie persönlichem und sozialem Halt ab.

Übrigens: Nicht selten sind es gerade die Feinfühligen und Begabten unter uns, die in eine Krise geraten, oder auch die besonders „Robusten“ und nach außen hin Starken.



Krisen haben viele Gesichter

Seelische Krisen können akut auftreten und ohne jede Vorankündigung, z.B. nach dem Verlust eines nahe stehenden Menschen, einem Unfall, einer schweren Kränkung, einer Gewalterfahrung.

Seelische Krisen können sich aber auch allmählich entwickeln, ausgelöst durch lebensverändernde Umstände wie die Geburt eines Kindes, Umzug oder Migration, Wechseljahre, Pensionierung oder auch das Fortschreiten einer schweren Erkrankung.

Immer sind Krisen schwierige Momente im Lebensrhythmus, haben bedrohlichen Charakter, stellen Werte und Ziele in Frage. Meist führen sie zu einer Einbuße an Entscheidungsfähigkeit, zu Selbstzweifeln, Verunsicherung, Angst.

Je nach Auslöser, situativen Umständen, Temperament und Wesensart können heftige Gefühlsentgleisungen und Stimmungsschwankungen, unterschiedlichste körperliche Beschwerden, soziale Auffälligkeiten oder ungewöhnliche Verhaltensweisen als „Symptome“ im Vordergrund stehen.

Hoffnungslosigkeit
Ambivalenz
Ohnmachtsgefühle
Selbstzweifel
Angst
Wut
Aggression
Verzweiflung
Anspannung
Unruhe
Gereiztheit
Selbstmordgedanken

089 7295960
krisendienst
psychiatrie münchen

Seelische Krisen sind Risiko und Chance zugleich

In einer seelischen Krise haben Menschen die Grenzen ihrer Belastbarkeit erreicht; sie befinden sich in einem emotionalen Ausnahmezustand. Meist sind sie verunsichert, besonders empfindlich und verletzbar; dadurch aber auch in verstärktem Maße und in unterschiedlicher Richtung beeinflussbar, empfänglich und offen für Einflüsse von außen.

Gefährdung und Neuorientierung liegen in der Krise dicht beieinander.

Gelingt es in einer krisenhaft zugespitzten, unübersichtlichen Lage nicht, eine Wendung herbeizuführen, besteht das Risiko, dass sich negative Gefühle, Verstimmungen oder ungünstige Verhaltensweisen verfestigen und längerfristige seelische, körperliche oder soziale Störungen auftreten. Gelingt es jedoch, Kräfte zu mobilisieren, um die Krise durchzustehen und durch zielgerichtetes Handeln zu meistern, können Fortschritt, Entfaltung sowie ein neuer Kontakt zu sich selbst und den Anderen die Folge sein. Oft mit dem Ergebnis inneren Wachstums und äußerer positiver Entwicklung.

Den Weg aus der Krise erleichtern

Wenn in einer Krise die eigenen Kräfte erschöpft sind, die eigenen Lösungsversuche versagen und die Situation ausweglos erscheint, brauchen Menschen schnell und unbürokratisch Hilfe.

Professionelle Hilfe kann in den meisten Fällen rasche Entlastung herbeiführen und verhindern, dass aus einer Krise eine Krankheit wird.

Zuhören, ordnen, klären, Anteil nehmen, die Krise in Worte fassen und Hoffnung vermitteln ist das, was der Krisenberater zunächst tut, um die Anspannung und den Druck, der auf dem Betroffenen und oft auch auf den Mitbetroffenen lastet, zu mildern. Gleichzeitig gilt es, durch gezieltes Nachfragen den „Brennpunkt“ der Krise zu entschlüsseln, mögliche Gefährdungen zu erkunden und herauszufinden, wie dringend welche Form von Hilfe benötigt wird.

Ist eine erste Deeskalation eingetreten, wird der Betroffene dabei unterstützt, die Krise als zum Leben gehörend anzunehmen, sich aufzurichten und möglichst selbstbestimmt nach eigenen Lösungswegen zu suchen.

089 7295960

krisendienst

psychiatrie münchen

Das Krisenteam

Der Krisendienst Psychiatrie München steht unter fachärztlich-psychiatrischer Leitung.

Wer die Telefonnummer des Krisendienstes wählt, trifft auf erfahrene, speziell in Krisenintervention geschulte psychiatrische Fachkräfte. Die multiprofessionelle Zusammensetzung des Teams gewährleistet, dass psychologische, medizinische und soziale Aspekte der Krise gleichermaßen wahrgenommen werden und in die Entscheidung zum weiteren Vorgehen einfließen.

Wann immer eine Krise medizinisch-psychiatrische Anteile hat, – wenn z.B. der Verdacht auf eine seelische oder körperliche Erkrankung vorliegt, Selbst- oder Fremdgefährdung im Raum steht oder auch eine mögliche Unterbringung auf rechtlicher Basis – wird direkt und sofort ein Facharzt zur Beratung hinzugezogen.

Gleiches gilt für die mobilen Teams bei den Vor-Ort-Einsätzen. Fachärztliche Hilfe wird in diesen Fällen vorrangig durch den Nervenärztlichen Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns geleistet.

089 7295960

krisendienst

psychiatrie münchen

Lotsendienst zur „richtigen“ Hilfe

Für Menschen in Krisen steht in München ein umfangreiches Angebot zur Verfügung. Es reicht von allgemeinen und speziellen Beratungsstellen über Fachärzte, Psychotherapeuten und (Notfall-) Ambulanzen hin zu psychiatrischen und psychotherapeutischen Kliniken.

Zu ermitteln, welche Hilfe im Einzelfall die „richtige“ ist und den Weg dorthin zu bahnen, ist die Lotsenfunktion der Leitstelle. Sie ist die zentrale telefonische Anlaufstelle des Krisendienstes und bietet Menschen, die in einer Krise nicht wissen, wohin sie sich wenden sollen, Orientierung und Wegweisung.

Erstabklärung, Screening, telefonische Krisenintervention, Beratung und Vermittlung gehen dabei Hand in Hand. Dazu verfügt die Leitstelle über ein stets aktualisiertes Wissen zu den vielfältigen Angeboten, die den BürgerInnen der Stadt München zur Verfügung stehen.

Verbindliche Absprachen zur Weitervermittlung mit Praxen, Beratungsstellen und Kliniken erleichtern dabei den Weg für die Betroffenen.

Menschen in seelischer Not

Betroffene, Angehörige, Bezugspersonen, Mitbetroffene, Betreuer, Ärzte, Psychotherapeuten
Fachstellen, Einrichtungen, Polizei, Rettungsdienste

Seelische Krisen und psychiatrische Notfälle

Behandlungsfragen, Beratungsanliegen

Leitstelle
am Atriumhaus

täglich 9 bis 21 Uhr

Abklärung, Information, Beratung
Telefonische Krisenintervention
Wegweisung und Lotsendienst

Telefonische Beratung und Vermittlung

Mobile Einsätze vor Ort

Ambulante (Krisen-) Behandlung

Stationäre (Krisen-) Behandlung

089 7295960
krisendienst
psychiatrie münchen

Jede Krise braucht andere Hilfe

Je nach Krise kann angemessene Hilfe sehr unterschiedlich aussehen: vom klärenden, beruhigenden Telefongespräch mit eventueller Weitervermittlung an eine geeignete Beratungsstelle bei einem eskalierten Familienkonflikt, über einen ambulanten Krisentermin noch am selben Tag im Falle einer Angstattacke, bis zum sofortigen Notfalleinsatz, möglicherweise mit Einweisung in eine psychiatrische Klinik, wenn ein Leben akut bedroht ist.

Entscheidend dafür, welche Schritte nach dem ersten Kontakt am Telefon empfohlen oder eingeleitet werden, sind neben der konkreten Konflikt- und Problemlage vor allem die Dringlichkeit und die mit der Krise verbundene Gefährdung. Sind diese hoch, ist sofortiges Handeln nötig. Eigene Vorstellungen, Wünsche und Befürchtungen des Betroffenen werden von Anfang an erkundet und bestimmen die Entscheidung zum weiteren Vorgehen wesentlich mit.

Oft ist es an dieser Stelle auch hilfreich, Angehörige, Mitbetroffene und behandelnde Ärzte oder Therapeuten einzubeziehen.

telefonisch
ambulant
mobil
stationär

089 7295960

krisendienst
psychiatrie münchen

Telefonische Beratung und Vermittlung

Mit zögerlicher Stimme meldet sich ein Mann mittleren Alters. Er wisse einfach nicht mehr weiter. Vor drei Wochen habe er miterlebt, wie ein Freund beim Klettern abgestürzt und tödlich verunglückt sei. Zunächst habe er geglaubt, damit gut zurecht zu kommen, doch seit einer Woche könne er nicht mehr schlafen, habe Albträume und schreckliche Bilder drängten sich ihm auf.

Die Mitarbeiterin am Krisentelefon vermittelt dem Anrufer, warum seine Reaktion nicht ungewöhnlich sei, dass sie ihm aber dringend professionelle Hilfe empfehle, um das Erlebte aufzuarbeiten. In klaren Worten skizziert sie ihm die mögliche Hilfe durch eine spezialisierte Einrichtung und nennt ihm die Telefonnummer einer Trauma-Ambulanz zur Terminvereinbarung. Und das Angebot, sich bei Bedarf wieder zu melden.

Manchmal genügt es, wenn jemand am Telefon zuhört. Das Quälende in Worte zu fassen, kann schon Entlastung bedeuten. Der andere Blick des Krisenberaters und sein Nachfragen helfen beim Klären und Ordnen.

Bei weitem nicht immer bedarf es einer ambulanten oder gar stationären Krisenbehandlung. Allgemeine oder spezialisierte Beratungsstellen können oft wertvolle Hilfe leisten.

Ambulante Krisentermine

Besorgt ruft eine ältere Dame an. Es gehe um ihren 40-jährigen Sohn, der sich seit der Trennung von seiner Frau zunehmend zurückziehe, seine Arbeit und seine Wohnung vernachlässige und manchmal kaum mehr ansprechbar sei. Aus Sorge habe sie die 8-jährige Enkelin mittlerweile zu sich genommen, sei damit aber eigentlich überfordert. Trotz ihres Zuredens lehne der Sohn es ab, einen Arzt aufzusuchen.

Der Mitarbeiter am Krisentelefon klärt die Anruferin über andere mögliche Hilfen auf und bietet die Vermittlung an einen Sozialpsychiatrischen Dienst an. Die Dame ist spürbar entlastet.

Oft sind einer oder mehrere Termine in einer Psychiatrie- oder Psychotherapiepraxis, einer (Spezial-) Beratungsstelle oder einer Klinikambulanz ausreichend, um einen „Ausweg“ zu finden. Egal um welche Krise es sich handelt, die Schritte zur Überwindung sind meist ähnlich:

- **Stress und Belastung reduzieren**
- **Die Krise „verstehen“**
- **Bisherige Lösungsversuche überprüfen**
- **Realistische (Teil-) Ziele ansteuern**
- **Innere und äußere Ressourcen aufspüren**
- **Widerstandskräfte stärken**
- **Neue Bewältigungsstrategien ausprobieren**
- **Aus der Krise lernen**

“

”

089 7295960
krisendienst
psychiatrie münchen

Hilfe vor Ort

Freunde benachrichtigen den Krisendienst. Ihre 25-jährige Mitbewohnerin sei völlig verändert von einem Bali-Urlaub zurückgekehrt. Nachts schlafe sie kaum, fühle sich verfolgt, traue niemandem mehr über den Weg, spreche immer wieder unverständlich und ohne Zusammenhang.

Ein Besuch des Krisenteams in der Wohngemeinschaft wird verabredet. Der Eindruck vor Ort bestätigt, dass die junge Frau an ausgeprägten Wahngedanken mit Verfolgungs- und Beeinträchtigungsängsten leidet. Geduldiges „Überreden“ ist nötig, um die dringend hilfebedürftige Frau dazu zu bewegen, mit in die Klinikambulanz zu fahren. Alle Überlegungen zur weiteren Behandlung sollen dort erfolgen.

In besonderen Fällen und bei hoher Dringlichkeit kann ein Einsatz am Ort der Krise erforderlich sein: Wenn Angehörige, Umfeld oder Helfer nicht mehr weiter wissen, wenn der Betroffene nicht mehr „erreichbar“ ist, wenn akute Gefahr droht.
Vor Ort geht es dann um Deeskalation, Einschätzung von Gefährdung, Entlastung von Mitbetroffenen, Veranlassung nächster Schritte.
Wenn erforderlich, wird ein Facharzt hinzugezogen; bei Bedarf auch Polizei oder Rettungssanitäter.

Stationäre (Krisen-) Behandlung

Sorgenvoll schildert die Anruferin den beunruhigenden Zustand ihrer 60-jährigen Mutter. Seit langem sei diese alkoholabhängig, seit Monaten öfters verwirrt, heute sei sie sehr unruhig und umtriebig und wolle dauernd weglaufen. Ein Besuch in der Wohnung der Betroffenen wird verabredet.

Vor Ort begegnet dem Krisenteam eine freundliche ältere Dame, die weder zeitlich, örtlich, noch zur eigenen Person orientiert ist, munter plaudert und glaubt, die Besucher bringen ihr einen Lottogewinn. Den Ausführungen des Krisenteams kann sie nur bedingt folgen, ist allerdings zur stationären Behandlung in einer Suchtabteilung bereit. Das Krisenteam meldet die Dame an, organisiert den Transport und veranlasst alle weiteren notwendigen Schritte.

In manchen akuten Notlagen und wenn Gefahr nicht anders abzuwenden ist, kann eine stationäre Krisenbehandlung die geeignete Hilfe sein. Sie bietet Milieuwechsel und Schutz, aber auch den Rahmen für eine intensive medizinisch-psychiatrische, soziale und psychotherapeutische Behandlung.

Krisen-, Akut- und Spezialstationen in verschiedenen Kliniken stehen dafür zur Verfügung.

- Angst, Wut, Depression, Verzweiflung ... können Ausgangspunkt sein für Entfaltung und Reifung. Die Krise ist Teil des menschlichen Daseins, eingebettet in seine Dualität, Modell für das Abenteuer des Mensch-Seins an sich, das über seine Grenzen hinausweist.

- Hilfe suchen ist keine Schwäche. Nur im wechselseitigen Geben und Nehmen ist Leben möglich.

- Ein Zimmer steht für uns als Raum der Begegnung; ein geschützter Ort, um behütet aus uns herauszutreten und Neues zu wagen.

- Zwei Stühle wollen ein Bild sein für Dialog und Austausch. Sie laden ein, Platz zu nehmen und sich auf ein Gegenüber einzulassen. Gleichgewicht ist die Basis für einen stabilen Kontakt. Beziehung kann wachsen.

- Inmitten turbulenten Geschehens ist die grüne Wiese ein Aufenthaltsort von besonderer Qualität. Sie dient der seelischen, geistigen und körperlichen Erholung und Erfrischung, dem Durchatmen, der Genesung und dem Auftanken von Kraft und Lebensfreude.

- Nichts ist umsonst, alles findet Eingang in das, was entsteht.

ein Zimmer

zwei Stühle

auf grüner Wiese

089 7295960
krisendienst
psychiatrie münchen

HOFF-
NUNG

ein Zimmer
zwei Stühle
auf grüner Wiese

089 7295960

krisendienst
psychiatrie münchen

Notizen

Impressum

Herausgeber:
Krisendienst Psychiatrie München
c/o Atriumhaus, Bavariastr. 11, 80336 München
info@krisendienst-psychiatrie.de
www.krisendienst-psychiatrie.de

Verbundpartner:
Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.,
Diakonie Hasenbergl e.V.,
gemeinnützige GmbH des Projektevereins,
Isar-Amper-Klinikum gemeinnützige GmbH,
Klinikum München-Ost,
Soziale Dienste Psychiatrie gemeinnützige GmbH,
in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns

Spendenkonto des Krisendienstes Psychiatrie München
Bank für Sozialwirtschaft (BfS) München
Kto. 6852300
BLZ 700 205 00

Spenden sind steuerlich absetzbar.

Stand:
August 2008

089 7295960
krisendienst
psychiatrie münchen

Krisendienst Psychiatrie München
c/o Atriumhaus, Bavariastr. 11, 80336 München
089/7295960
info@krisendienst-psychiatrie.de
www.krisendienst-psychiatrie.de

Weitere Telefonnummern für Notfälle:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern
01805/191212

TelefonSeelsorge (evangelisch)
0800/1110111

TelefonSeelsorge (katholisch)
0800/1110222

Kinderkummertelefon
0800/1110333

SuchtHotline
089/282822

Frauennotruf
089/763737

Giftnotruf
089/19240

Der Krisendienst wird vorrangig durch den Bezirk Oberbayern finanziert, ergänzend durch das Isar-Amper-Klinikum gemeinnützige GmbH, Klinikum München-Ost und die LH München. Das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen fördert die Informations- und Aufklärungskampagne.

089 7295960
krisendienst
psychiatrie münchen