

Willkommen

11⁰⁰ Kennenlernen
Organisatorisches

12⁰⁰ Lesevorbereitungen
Eigene Krisenerfahrungen

- Grundsätzliches
- Erfahrungen der Krisenbegleitung
- Wichtigkeit des Schlafs
- Psychopharmaka
- Eigenverantwortung / Fremdbestimmung
-
-

16³⁰ - ~~11⁰⁰~~ Abschlussrunde
Feedback

1.) Leitfaden Krisenbegleitung

2.) Basiswissen Psychopharmaka

3.) Tipps+ Tricks Ver-rücktheiten zu steuern

4.) Wichtigkeit des Schlafs

www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de

↳ Lesenswertes

1) Namen

2) Ort

3) Selbsthilfe
Erfahrung

+

Was will ich lernen?

1.) erstes Gespräch

Wohnen

Arbeit
+
'Sinn'

Geld
finanzielles

Soziales
Beziehung

2.) Finanzierung Krisenzimmer

↳ Entscheider / Politik
Gesundheitsamt
Bürgerschaft

• Keine Pharmagelder

• von PE für PE

3.) Grenzen

Nachts keine Krisenbegleitung

4.) schnell + zügig Nachtschlaf herstellen
→ Schlafförderung

→ Schlafverhinderung

o Kaffee + Tee

o Nikotin

o Amphetamine (Speed, Coke, Ecstasy...)

→ Schlaftiefe

→ Schlafrhythmus

5.) Wille des Weggelaufenen

6.) Suizid

Alvarez „Grausame Gott“

J. Amery „Hand an sich legen“

zurück 13³⁰ Uhr

Was ist eine Krise?

- mir geht's nicht so gut
 - Unwohlsein
 - nicht zur Ruhe kommen / Gedanken - Karussell
 - Überbeanspruchung meiner Umwelt
- Wenn es mir schlecht geht
 - ich zeige selbst an, wann ich eine habe
 - global / politische Krisen + Nachrichten
 - Wenn ich meine Probleme selbst nicht mehr lösen kann
 - Probleme im Tagesablauf zu bewältigen
 - Wenn Dinge / Ereignisse aus dem Umfeld auftauchen, die ich nicht verkrafte
 - plötzliche Arbeitslosigkeit, somatische Erkrankungen.
 - Beziehungsprobleme

Unsere Haltung gegenüber dem Wegelaufenen bestimmt unsere Handlung + Krisenbegleitung

o Krisengrund: geistlicher Betreuer

o für jemanden da sein

o Zuhören, Zeit haben

o Empfehlungen + Anregungen

o gibt man Rat? Wenn gewünscht, ja.

o Lösungs ideen anbieten, kein muss, zwanglos

o die richtigen Fragen stellen

o derjenige muss aus der Krise kommen wollen

o verschiedene Faktoren kommen zusammen

Reihenfolge, in der Probleme gelöst werden sollten.

o Ernährungsfragen, Einsamkeit ...

Rückzug aus dem Umfeld ...

o das Gefühl geben, derjenige steht nicht allein

o sagen, dass es auch ein Ende hat + Solidarität

o Postulat: „Erziehung ist Beispiel + Liebe“

o Netzwerk / Team zur Krisenbegleitung

Zitat o „Liebe ist Verantwortung, Geisteskrankheit auch“

o Grenzen ziehen

o Erwachsen

100% Verantwortung für sein Leben



Fremdbestimmung

o in Begleitung nicht über Kopf des Betroffenen hinweg agieren

o Befähigung des Betroffenen besser, eigene Krisen zu meistern → das wird schwieriger, je tiefer eine "Vertiefung" sitzt

o wir machen Selbsthilfe und sind keine barmherzigen Betreuer o. Sozialarbeiter

o jmd. negativ denkenden auf positives aufmerksam machen

Morgen früh, 05:15 u.

klingelt das Telefon:

"Ich komm nicht mehr klar."

"Ich habe eine Krise!"



Was wären meine

Sorgen / Bedenken /

Ängste?

Kontakt
bejahen

Angebote
machen

Wahrheit
ist
Klarheit

VÖLLIG ANGST
FREI

ZUHÖREN
IST VOLL
DA

VERABRÄTEN
ZUTAGFFEN
SPÄTER VERGIBEN

Was ist, wenn ich
jetzt nicht helfe/
helfen kann?

Hoffentlich tut sie
sich nichts an!

Ist er/sie
suizidal?

Ein falsches Wort
und er nimmt sich
das Leben.

Ich kann die
Verzweiflung nicht
lindern.

Das Problem
überfordert mich.
→ Ratlos

Es beunruhigt mich
stärker, als ich
verkräften kann.

Reagiere ich
angemessen?

Er agiert und
wird zwangsweise
eingewiesen.

Genervt!

Überschreite ich
meine Kompetenz?

keine Ängste, statt
dessen „einfach“
funktionieren

Bin ich fähig
zu helfen?

Angst v. Suizidalität



Unklare Situation
vorsichtig erfragen, ob das
Gespräch auf einen etwas
späteren Termin verlegt
werden kann

Coaching zur Krisenbegleitung

Mittwochs 11-15 Uhr telefonisch

0234 / 640 51 02

genau zuhören, Nachfragen stellen

mit Anderen zusammen begleiten

2 Leute → 2 Wahrnehmungen

Nicht alleine bleiben, zusammen halten

Beistandschaft, gegenseitige Unterstützung

nicht allein zu Behörden, Gesundheitsamt u.ä.

FINANZIERUNGSFRAGE KRISENZIMMER
RECHTE VON PSYCHIATRIE-ERFAHREN
+ BEHINDERTEN (UN-BRK)

FEEDBACK

- grundsätzliche Übereinstimmung zum Thema Krisenbegleitung untereinander
- interessant, lehrreich
noch was zu tun bis zum Krisenzimmer
- kurzweilig, Einiges für SHG mitgenommen
gut, dass es Diskussionen + Auseinandersetzungen gab
- interessant, toll die Anderen kennenzulernen
- Diskussionen zur Psychiatrie positiv
- Verschiedene Herangehensweisen kennenlernen
- Abgrenzung + nicht aus Eigenverantwortung entlassen
- gute schriftliche Materialien
- viel zum Nachdenken mitgenommen
- verständlich + relevant
- als freie Radikale Verbündete kennenzulernen
- vielfältige Ansichten kennen gelernt