



Herzlich willkommen an der BFS Basel



Krisen erkennen und adäquat handeln

Zitat: Prof. P. Perrig-Chiello

„Krisen sind wie eine bittere Medizin-

Im Moment furchtbar zu schlucken, immer aber auch eine Chance, weil wir auf uns zurückgeworfen werden und eine Standortbestimmung machen müssen“

Grundlegendes Verständnis für sich selbst klären.



Ziele Workshop

- ✓ Krise als Begriff erklären
- ✓ Anzeichen und Bedeutung einer Krise erkennen
- ✓ Erste adäquate Massnahmen einleiten können
- ✓ Unterstützungsmöglichkeiten hören



Krise

Crisis=

*Streit, Scheidung, Entscheidung, Höhepunkt,
Wendepunkt.....*

- Ausnahmesituation, in der dem Subjekt etablierte Handlungsstrategien fehlen.
- Positiver oder negativer Ausgang möglich
- Normale Reaktion auf „unnormales“ Geschehen (Trauma)



Krise

Umgangsverständnis: Ausdruck unserer Erregung und negativ behaftet

„Ich schieb eine Krise“

„Ich krieg die Krise“

„Machen wir eine Krisensitzung“

Adaption erforderlich....wie gelingt mir das?



Chance: Psychosoziales Moratorium

Psychosoziales Moratorium:

Entwicklungsspielraum, der auf den Erwachsenenstatus hinführt, für den die Berufs- bzw. Arbeitsrolle konstitutiv ist.“

Auftrag 1

Was hat mich in der mittleren/späten Adoleszenz begleitet?

Hatte ich die Zeit mich zu finden und Sinnfragen zu diskutieren?



Beispielsituation Sinnfrage (späte Adoleszenz)

„Ich will einfach nur glücklich sein. Nicht so viel nachdenken. Ich fühle mich auf der Welt wie am falschen Ort. Ich fühle mich, als ob mein Körper anwesend ist, aber meine Seele schon längst tot. Ich hasse mich. Ich will nicht einmal in den Betrieb zurück. Ich will Klarheit. Ich will wissen was ich will. Ich mache mich selber so kaputt, aber ich kann meine Gedanken ja nicht einfach abstellen. Ich fühle mich alleine. Vielleicht ist der Tod einfach nur das Schönste im Leben, die Erlösung. Am Ende ist eh alles nur Scheisse was ich mache. Ich ziehe immer die „Arschkarte.“ Ich habe keine Kraft mehr. Ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr. Wieso immer ich. Ich kann wirklich nicht mehr.



Berühmte Begleiter

Peter Pan

Aschenputtel

Der kleine Prinz

Das Erdkühlein.....



Who am I / When I was young

The logical song

Als ich klein war, kam mir das Leben noch schön vor -
ein richtiges Wunder, alles ganz zauberhaft.

Die Vögel in den Bäumen zwitscherten lustig vor sich hin,
betrachteten mich fröhlich und verspielt.

Aber dann schickte man mich fort und brachte mir bei,
vernünftig, logisch, verantwortungsbewusst und praktisch zu sein.

Und man zeigte mir eine Welt, in der ich mich berechenbar, sachlich, verstandesorientiert und zynisch verhalten sollte.

Manchmal, wenn alles schläft, werden die Fragen zu drängend für ein schlichtes Gemüt wie mich.

Kann mir bitte jemand sagen, was wir da gelernt haben?

Ich weiß, es klingt blöd - aber sagt mir, wer ich eigentlich bin.

Pass gut auf, was du sagst, sonst nennen sie dich einen Radikalen, einen Liberalen, einen Fanatiker, einen Kriminellen.

Werde Mitglied in unserem Club, wir hätten dich lieber
brauchbar, achtbar, vorzeigbar - rein pflanzlich, sozusagen...

Nachts, wenn alles schläft, kommen die bohrenden Fragen.

Ich weiß, es klingt blöd - aber sagt mir doch bitte, wer ich eigentlich bin.



Fünf Säulen-Modell

Der Mensch – Säulen der Identität

von Hilarion Petzold





Auftrag 2

5 Min

Rückblick in die eigene Biographie der späten Adoleszenz.

- Welche Krisen sind mir noch sehr bewusst.
- Welches Gefühl war erstrangig, das Stärkste?
- Welche Säulen waren betroffen?



Auftrag 3

5 Min

- Welche Säulen haben gleichzeitig gewackelt?
- Was hat mich unterstützt? Was hat geholfen?



Phasen einer Krise

(Sonneck/ Kast/Jasper)

Vereinfacht gesagt hängt die Intensität einer Krise davon ab, wie viele Säulen betroffen sind.

Lassen Sie nun beim Lesen und hören Ihre Gedanken schweifen....

Decken sich die hier genannten Gefühle mit Ihren damaligen Gefühlen?



Phasen einer Veränderungs-oder Trauma Krise

Schematische Darstellung:

Präkritisch-

Krise-

postkritisch.



Präkritische Phase

- Klarheit in Selbstkonzept und Lebensentwurf,
- Entstehung von Ungewissheit und Unbehagen



Krise

Emotional:

- Wut, Verzweiflung, Angst, Panik, Hilflosigkeit

Kognitiv:

- Suche nach Schuldigen, Katastrophengedanken

Physiologisch:

- Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, "Esslust"



Krise

Verhalten:

- Weitermachen wie bisher, Rückzug, exzessive Rat-suche, andere entscheiden lassen wollen usw. Betroffenen suchen zunächst erfolglos nach Bewältigungsmöglichkeiten. Vermeidungsmuster

Übergang zur Krisenbewältigung:

- Akzeptanz, Auseinandersetzung mit der anstehenden Veränderung, Zulassen oder Entwickeln eines neuen Selbstverständnis, neue Interaktionsformen und Regeln, Entscheidung: Loslassen , Neues wagen.



Postkritische Phase

- Stabilisierung des Neuen



Phasen der Bewältigung von Veränderungs- und Trauma Krisen

Schockphase

Die Wirklichkeit wird aus Selbstschutz ferngehalten (aktiv) oder nicht wahrgenommen (passiv). ggf. mit Dissoziationssymptomen.

Erste Reaktionsphase

Das Wahrhaben der veränderten Realität wird unvermeidlich

Übergang und Bearbeitung

Schicksal annehmen

Akzeptanz

Integration

Stabilisierung in dieser „neuen Welt“



Die Schwierigkeiten beginnen.....sowieso.....



„Die Pubertät war erst der Vorwaschgang“ C.Koch

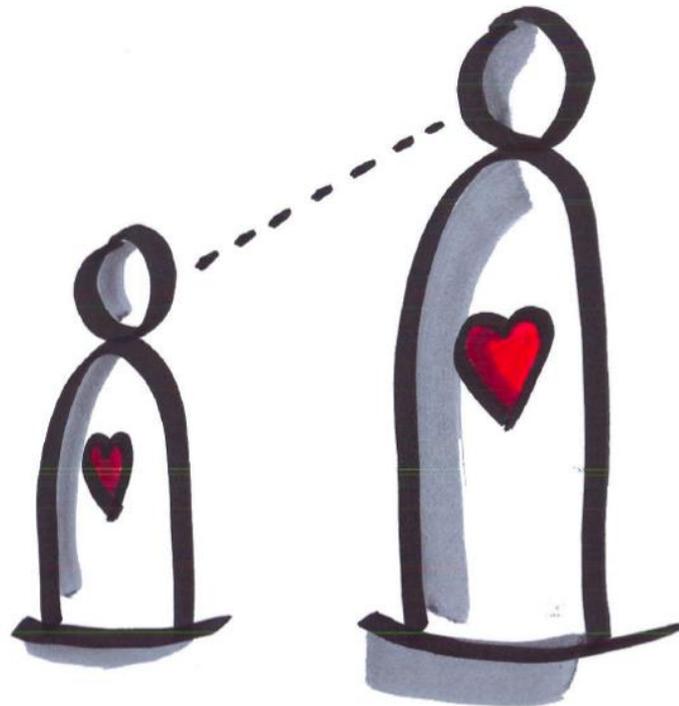
„Altlasten aus dem Vorwaschgang“

Wir übernehmen die Lernenden mit ihren fünf großen Themen der späten Adoleszenz:

1. Selbstwertgefühl
2. Selbstwirksamkeit
3. Kommunikation (Fähigkeit sich auszudrücken)
4. Selbstdisziplin
5. Sinnfindung



Vorbild und Beziehung





Die fünf großen Themen

1. Selbstwertgefühl
2. Selbstwirksamkeit
3. Kommunikation (Fähigkeit sich auszudrücken)
4. Selbstdisziplin
5. Sinnfindung



1. Selbstwertgefühl

Übung

Die Selbstwertwaage

Ziel: Stärken/ Schwächen bewusst machen

Balance malen, verschriftlichen:

- Positive Erfahrungen, Kompetenzen, Potenziale
- Negative Lebenserfahrung, Schwächen, schlummernde noch nicht entdeckte Potenziale

Fragestellung: Welche Gedanken tauchen auf, wenn ich auf beide Felder schaue?





1. Selbstwertgefühl



Fortsetzung Übung Selbstwertwaage:

In den meisten Fällen entdecken die Lernenden eine Vielzahl von Fähigkeiten und glücklichen Momenten, die sie sich selbst so nie vor Augen geführt haben.

Schwächen können mit mehr Abstand betrachtet werden und das Selbstvertrauen steigt in diesen Momenten sichtbar.

Aus dem Erleben von Kraft und Stärke baut sich eine innere Ressource auf, die auch in schwierigen Situationen dann angezapft werden kann.



2. Selbstwirksamkeit

Ressourcenorientierung

Erreichbare Zielorientierung

Anerkennung der erbrachten Leistung,

Sport/ Wettbewerb,

Gesteuerte Reflektion/ Fragen statt sagen...GROW



3. Kommunikation

Fähigkeit sich auszudrücken üben...Migrationshintergrund
mitdenken

Raum bieten.....mündlich/ schriftlich



4. Selbstdisziplin

Achtsamer Tagesablauf

Übung:

Ziel: bewusste Selbststeuerung



Mit einem Seil eine Zeitschiene legen, welche den Tagesablauf symbolisiert. Mit Karten einzelne Stationen markieren

Reflektion: Bewusstsein einzelner Aufgaben. Wo habe ich „Hänger“? Wie ist das Zeitmanagement darin?



5. Sinnfindung

Zeit und Raum

Den gemeinsamen Versuch Werte und Überzeugungen aus der geltenden gesellschaftlicher Moralvorstellung zu begründen, gemeinsam in Frage stellen. Ethische Prinzipien ableiten.



„Krisenhandwerkskoffer“

Zentrierung (Worum geht es?)

Zeit geben

Festlegen wann eine Entscheidung getroffen werden muss

Krisenauszeiten organisieren (Ressourcenorientiert)

Klarheit und Ehrlichkeit

Empathie und Distanz (Krise nicht zur eigenen werden lassen)

Blick nach vorne und zurück (Ressourcen und Zukunft)

Suizidalität: Nonsuizidvertrag schließen

Sicherheitszonen organisieren/z.B. Auszeit/ Umfeld, Netzwerke



Krisenintervention, ein Modell

B –ziehung

E -rfassen

L -indern

L -eute

A -usblick, Auftrag, «Aufgabe» lösen



Unterstützende Netzwerke

Beim Erkennen, dass Hilfe hinzugezogen werden muss.

Lerncoaching BFS, niederschwellig, gratis

Schulpsychologischer Dienst Basel

Medizinische Dienste-/ UPK 08.00-16.00 Uhr

Suchthilfe

JuAr/ Wohnen, Finanzen

Dargebotene Hand 123

Telefonhilfe 147 /SMS

Usw.....



Fragen

und





Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit

