

## Begleiter in Lebenskrisen

**HOHENLOHE** Drei Therapeuten aus Schwäbisch Hall bieten professionelle Erste Hilfe

Von Barbara Griesinger

**S**eit 35 Jahren arbeitet sie im selben Betrieb, Nun wurde die EDV umgestellt und die Probleme häufen sich. Sie wird versetzt – vom Büro ins Lager. Eine Perspektive sieht sie für sich schon lange nicht mehr im Betrieb. Eine neue Chance sieht sie nirgends. Sie wird krank, einmal, mehrmals, tief depressiv und weiß nicht mehr aus noch ein.

Er hat gerade den Umzug mit der Familie bewältigt und arbeitet sich in die Aufgaben der neuen Arbeitsstelle ein, als seine Frau ihn verlässt. Nun muss er die gescheiterte Beziehung bewältigen und gleichzeitig die Erziehung seines Kindes und den Fulltime-Job unter einen Hut bringen. Damit ist er hoffnungslos überfordert. Die Organisation des Alltags rutscht ihm aus den Händen.

**Auslöser** Lebenskrisen können verschiedene Auslöser haben: das Ende einer Beziehung, der Tod eines nahen Menschen, die Diagnose einer schweren Krankheit, der Verlust des Arbeitsplatzes, Burn-out, Probleme mit der Erziehung der Kinder. Gerade in wirtschaftlichen Krisenzeiten häufen sich solche Si-

tuationen. Soziale Netze, Freunde und Familie, bei denen Menschen in Krisen früher Unterstützung gefunden haben, brechen dagegen immer häufiger weg.

Professionelle Hilfsangebote sind rar, Therapeuten, Psychiater, selbst stationäre Einrichtungen oft auf Monate hinaus ausgebucht. „Man muss Menschen in Krisensituationen rechtzeitig abfangen, damit keine chronischen Krankheiten entstehen“, betont Joachim Armbrust,

*„Manchmal reicht es schon aus, die eigenen Ressourcen zur Selbstheilung wahrzunehmen.“*

Joachim Armbrust

dass schnelle Intervention in Lebenskrisen dringend notwendig ist, um tiefer reichende Krankheiten oder Suchtprobleme zu vermeiden.

In Schwäbisch Hall hat der Sozialpädagoge und Psychotherapeut zusammen mit zwei Kolleginnen – Gestalt- und Kunsttherapeutin, Julia Burn-Nierhoff und Sozialpädagogin und Psychotherapeutin Gudrun Noll – diese Versorgungslücke erkannt und die Krisenhilfe Hohenlohe-Franken ins Leben gerufen.

Schnelle Erstkontakte sind ihnen dabei wichtig. „Heute Morgen um 11 Uhr hat jemand angerufen. Heute Nachmittag um 14 Uhr haben wir ein erstes Gespräch“, so Armbrust.

**Annehmen** Die Therapeuten helfen dabei zu sortieren, zu akzeptieren und zu begleiten und begleiten ein Stück Weg zu mehr Heilung, Stabilität, Entspannung und Zukunftsperspektiven. Das heißt auch, dass Gefühle von Verletzung, Angst und Wut nicht mehr verdrängt werden. Denn „Heilung beginnt im Annehmen von dem, was gerade ist“, so Joachim Armbrust.

„Manchmal reicht es schon aus, in wenigen Terminen die eigenen Ressourcen zur Selbstheilung wahrzunehmen und zu ergreifen“, betont der Psychotherapeut. Manchmal ist Krisenhilfe aber auch die Überbrückung, bis eine tiefer gehende Psychotherapie bei einem niedergelassenen Therapeuten anläuft oder ein stationärer Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik beginnt. Im Einzelfall kann aus einer Kurzzeitbegleitung auch einmal eine längerfristige Unterstützung werden. Ferner können Klienten auch Hinweise auf weitere Anlaufstellen, die bei speziellen Problemlagen fachliche

Unterstützung geben können wie etwa Sucht- oder Schuldnerberatung, in Krisenhilfe erwarten. Angeboten werden nach Bedarf auch kurzfristige-tage- oder wochenweise Unterbringung in einer geschützten Umgebung. In Planung sind außerdem themenorientierte Abendgruppen.

### ■ Hintergrund

#### Unterm Vereinsdach

Der Verein Wendepunkt, unter dessen Dach auch die Krisenhilfe angesiedelt ist, wurde vor dreieinhalb Jahren als Anbieter für ambulante sozialpsychiatrische Versorgung für psychisch kranke und seelisch behinderte Menschen im Landkreis Schwäbisch Hall ins Leben gerufen. Bezahlen müssen die Klienten die Krisenintervention aus eigener Tasche. Das Honorar wird mit den Therapeuten individuell vereinbart und richtet sich nach deren Einkommen. Terminabsprachen mit den Krisenbegleitern über die Geschäftsstelle von Montag bis Freitag zwischen 9 und 11 Uhr unter 0791/9566754 oder direkt bei Joachim Armbrust unter 0791/71552. bug