



# IMPULSE der PSKB

JUNI 2023

AUSGABE 13

## Unsere Themen

Was hilft in schweren  
Zeiten

---

Das hilft in der Krise

---

Übungen für die  
Selbstfürsorge

---

Wir unterstützen Sie  
in Krisen

---

Café-Treff

---

Spiele im Park



## Wie wir Kraft schöpfen, wenn uns das Leben viel zumutet

Eine Krise jagt die nächste: Das dürfte bei vielen Menschen zur Zeit das bestimmende Lebensgefühl sein. Zu den persönlichen Herausforderungen und Belastungen kommen noch die globalen und gesellschaftlichen Krisen obendrauf.

Das beeinträchtigt unser Wohlbefinden, wir fühlen uns gereizt und gestresst. Doch Krisen gehören zum Leben dazu, wir können ihnen nicht aus dem Weg gehen - egal, ob es sich um Verlusterfahrungen oder Veränderungen handelt, die uns überfordern.

In diesem Newsletter zeigen wir Ihnen Methoden, wie Sie besser durch so manch schwere Zeit kommen können.





In unsere Beratungsstelle kommen häufig Menschen, die wegen einer psychischen Erkrankung ihre Arbeit verloren haben oder schon eine längere Zeit nicht arbeiten können und nicht wissen, ob sie jemals wieder ins Berufsleben zurückkehren können. Der Verlust der Arbeit ist meist ein schmerzvoller Einschnitt im Leben, da man merkt, wie sinnstiftend Arbeit ist. Plötzlich ist Vieles nicht mehr möglich, was vorher selbstverständlich war.

Trauer, Wut und auch Zukunftsängste können die Folge sein und natürlich ist es schwer, diese Verluste auszuhalten.

Wir machen in unseren Beratungen aber auch immer wieder die Erfahrung, dass Menschen sich neu orientieren können, dass sie Dinge tun, die sie in ihrem Leben bislang nicht getan haben. Wie zum Beispiel Fahrradtouren unternehmen, mit Freunden neuerdings über ernstere Themen ins Gespräch kommen, sich ein Haustier anschaffen oder sich öfter in eine Kapelle setzen, die Stille genießen und über sich selbst nachdenken.

Das Entscheidende bei diesen Momenten ist: „Ich kann selbst wieder mitbestimmen und ein Stück Deutungshoheit über mein Leben gewinnen.“



*„Wir bringen schon sehr viele Kompetenzen mit, die wir uns im Laufe unseres Lebens erworben haben, auch für den Umgang mit schwierigen Lebenssituationen“.*

*"Wir brauchen nur dringend einen Menschen, der sie uns wieder ins Gedächtnis zurückholt und die notwendige Wertschätzung einbringt.“*

Verena Kast

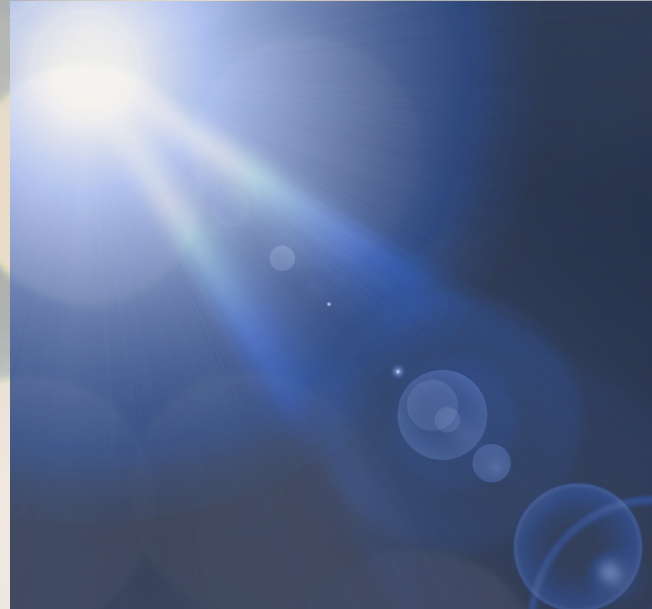
## Das hilft in der Krise

Krisen lassen sich nicht verhindern, aber in ihrer zerstörerischen Dramatik sehr wohl lindern: wenn wir unsere Wahrnehmung für Übergänge und unvermeidliche Entwicklungen schärfen, Warnhinweisen Aufmerksamkeit schenken und bereit sind, unser Handeln tatsächlich neu auszurichten.

## Übungen für die Selbstfürsorge

- Richten Sie Ihren Blick nicht nur auf das, was an dieser Situation schwer ist oder woran Sie vielleicht auch scheitern. Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken.
- Welche Erfahrungen und Fertigkeiten haben Sie gesammelt, auf die Sie nun zurückgreifen können?
- Haben Sie enge Beziehungen zu anderen Menschen, die bereit sind, Sie zu unterstützen?
- Möglicherweise können Sie Kraft aus Ihrer Religion oder anderen Überzeugungen schöpfen.

- Problematische Sätze wie: „Ich muss stark sein und ich muss die Situation allein bewältigen, alle anderen schaffen das doch auch“ können eine schwierige Situation noch schwieriger machen. Diesem Satz können Sie beispielsweise entgegensetzen: „Ich mache eine schwierige Erfahrung und darf mir von meinen Mitmenschen helfen lassen.“
- Malen Sie einen Zeitstrahl, der links mit Ihrer Geburt beginnt und bis zum Jetzt ganz rechts führt. Zeichnen Sie alle Krisen ein, die Sie erlebt und überstanden haben. Überlegen Sie nun zu jeder Krise, wie Sie wieder aus ihr herausgekommen sind. Welche Stärken konnten Sie einsetzen, welche Menschen haben Ihnen dabei geholfen? Könnten Sie nicht jetzt auf diese Erfahrungen zurückgreifen?



## Wir unterstützen Sie in Krisen

Je gravierender die Krise für uns ist, desto besser ist es, jemanden zu haben, der uns emotional stabilisiert, der Abstand hat und sich nicht hineinziehen lässt in die Dramatik der Situation. Der die Fakten sortieren hilft. Bei solch einer Krisenintervention können wir, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Beratungsstelle Sie sehr gut unterstützen.





In diesem Sinne:

**Bleiben Sie gesund und sorgen Sie gut für sich!**

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle

