



## Fallbeispiel Frau Müller

Frau Müller ist 35 Jahre alt und alleinerziehende Mutter eines 5-jährigen Sohnes, Tim. Sie arbeitet als Krankenschwester in einem Krankenhaus mit wechselnden Nachtschichten und unregelmäßigen Arbeitszeiten. Ihr Sohn geht vormittags in den Kindergarten. Sie hat keine familiäre Unterstützung vor Ort, da ihre Eltern in einer anderen Stadt wohnen und sie keinen Partner hat.

Frau Müller hat zunehmend Schwierigkeiten, ihre beruflichen Anforderungen mit der Betreuung von Tim zu vereinbaren. Sie fühlt sich oft erschöpft und überfordert, da sie den Haushalt, die Kindererziehung und die Arbeit alleine bewältigen muss. Besonders die Nachtschichten und die unregelmäßigen Arbeitszeiten belasten sie sehr, da sie keine verlässliche Betreuung für Tim außerhalb des Kindergartens hat. Sie hat das Gefühl, dass sie ihren Sohn vernachlässigt, da sie immer wieder überlastet ist. Auch ihre sozialen Kontakte haben stark gelitten, da sie keine Zeit für Freunde oder Freizeitaktivitäten hat.

Frau Müller hat bereits mehrmals überlegt, ihre Arbeitszeit zu reduzieren oder einen anderen Job zu suchen, aber sie weiß, dass dies finanzielle Einbußen zur Folge hätte, die sie sich momentan nicht leisten kann. Sie fühlt sich oft in einem „Teufelskreis“ gefangen, ohne Lösungen zu finden.

# Lösungen

This image shows a single page from a notebook or ledger. It features ten evenly spaced, thin grey horizontal lines running across its entire width. The background is plain white, providing a clean surface for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present on the page.

[illegible]

Name:

M21\_Beratungssituation

## Krisenintervention

Krisenintervention ist eine Methode der Beratung bzw. Behandlung. Bei dieser wird für Menschen in einer akuten psychosozialen Krise kurzfristig passende Unterstützung angeboten.

Im Mittelpunkt steht dabei, eine vertrauensvolle und tragfähige Beziehung aufzubauen. Begleitend kann zum Beispiel auch medizinische Hilfe – etwa durch Medikamente – oder die Organisation von Unterstützung im Alltag wichtig sein. Eine Krisenintervention ist zeitlich begrenzt. Sie kann einige Wochen bis zu ein paar Monaten dauern.

Krisen aufgrund von Verlusten oder komplizierten Trauerprozess

- akutes seelisches Trauma
- akute Phase eines Burnouts,
- Krisen aufgrund Lebensveränderten Übergangsprozesses

Erste Hilfe bei einer psychosozialen Krise zu leisten: **Hinschauen, aktives Zuhören, Vernetzen.**

---

## Beratungstechnik nach Bella-Konzept von Soneck in Familiären Krisen

**Das Bella-Konzept** ist ein effektives Instrument zur Krisenbewältigung. Es bietet eine Struktur für die Krisenintervention und ermöglicht es den Menschen, ihre Erfahrungen zu reflektieren und Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

|          |  |
|----------|--|
| <b>B</b> |  |
|----------|--|

Name:

M21\_Beratungssituation

|          |  |
|----------|--|
| <b>E</b> |  |
| <b>L</b> |  |

Name:

M21\_Beratungssituation

|          |  |
|----------|--|
| <b>L</b> |  |
| <b>A</b> |  |