



## Menschen haben seelische Krisen – Südhessen benötigt einen Krisendienst

Ein Leben ohne Krisen gibt es nicht, sie gehören zu Entwicklung und Wachstum dazu. Doch eine Krise kann so belastend werden, dass sie nicht mehr allein oder mit Hilfe von Familie oder in Freundschaften zu bewältigen ist.

Ein psychosozialer Krisendienst hilft schnell und qualifiziert in akuten seelischen und psychiatrischen Notsituationen. Kostenlos. Dann, wenn alle anderen Institutionen geschlossen haben. Montag bis Freitag von 17:00 bis 8:30 Uhr und Samstag, Sonntag und an allen Feiertagen rund um die Uhr (24 Stunden). Auf Wunsch anonym. Telefonisch, persönlich. Er hilft Betroffenen, Angehörigen und anderen Beteiligten, die mit Menschen in Krisen zu tun haben. Denn: Eine Krise entsteht nie in einem Menschen alleine. Der Netzwerk-Gedanke zählt!

### Was sind Krisen?

Krisen gehören zum Leben. Wir alle entwickeln uns weiter – und Krisen gehören dazu. Trennung, Jobverlust, eine Krankheit: Diese und andere schmerzhaften Einschnitte können ein Krisenauslöser sein. Erst recht, wenn mehrere Belastungen zusammenkommen. Manchmal spitzt sich eine Krise zu einer seelischen Notsituation zu und die Belastung wird extrem. Man kommt mit den bisherigen Strategien nicht mehr weiter. Wie jede und jeder das bewältigt, ist sehr unterschiedlich.

### Angst, Hilflosigkeit, Rückzug

Menschen in einer seelischen Krise sagen zum Beispiel: „Ich weiß nicht mehr weiter“, „Ich fühle mich total überfordert“ oder „Alles ist zu viel – ich kann nicht mehr“. Sie erleben ihre Situation als bedrohlich, fühlen



sich erschüttert, oft hilflos und voller Angst. Sie sind weniger belastbar als sonst, der Alltag ist kaum noch zu bewältigen, manche werden arbeitsunfähig. Manchmal kommen Suizidgedanken dazu – Überlegungen, das Leben zu beenden, weil man meint, das wäre der einzige Ausweg. Das Leben ist aus der Balance geraten.

### Krisen als Weggabelungen

Ob eine Krise zur Chance für eine positive Neuausrichtung wird, hängt auch von der Hilfe anderer Menschen ab. Professionelle Krisenintervention hilft dabei, Gefahren wie Isolation und Selbstaufgabe abzuwenden und Chancen, Stärken und neue Sinnzusammenhänge zu erkennen. So lässt sich dem Leben eine neue Richtung geben, die vor allem im Rückblick positiv sein kann. Menschen können durch Krisen dazulernen, reifen und stärker werden.

### Wie wird geholfen? - Es gibt Wege aus der Krise

Der Krisendienst sichert in psychosozialen Notlagen Hilfe abends, nachts, am Wochenende und Feiertags – zu jenen Zeiten also, in denen die anderen Dienste in Südhessen nicht direkt erreichbar sind. Er begleitet Menschen in seelischen Krisensituationen und hilft professionell, wo Familie, Freundschaften und Bekannte überfordert sind, aber dennoch wichtiges Element für künftige Lösungen sein werden. Dafür arbeitet er in multiprofessionellen Teams: Psychologinnen und Psychologen, Sozialarbeiterinnen und -arbeiter und andere Mitarbeitende mit langjährigen Erfahrungen in der Krisenintervention oder in der psychiatrischen Arbeit.

## Telefonische Beratung / Clearing

Die meisten Hilfesuchenden wenden sich für kurze Auskünfte und Informationen an den Krisendienst. Die anderen für eine ausführlichere telefonische Beratung, die bereits eine erste Orientierung, Entlastung oder Klärung in der Krise ermöglichen kann. Ebenso empfiehlt oder vermittelt er Hilfe in andere Einrichtungen Südhessens. Darüber hinaus bietet er auch intensive Krisenintervention am Telefon, denn nicht jeder Mensch kann oder möchte in einer Notsituation in direkten persönlichen Kontakt treten, sei es aus Scham, sei es aus dem Wunsch heraus, vollkommen anonym zu bleiben. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Krisendienstes stehen unter Schweigepflicht.



# KRISEN DIENST Südhessen

Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung wie suizidalen Krisen, psychiatrischen Notfällen oder bei außergewöhnlichen Ereignissen (Todesfälle, Unfälle) handelt er möglichst schnell. Falls erforderlich, wird dafür ein Arzt oder eine Ärztin aus dem fachlichen Hintergrunddienst hinzugezogen oder er arbeitet in Einzelfällen mit Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst zusammen.

Das Ziel ist immer, Krisen möglichst ambulant aufzufangen und stationäre Aufnahmen zu vermeiden. Das gelingt auch meist, wenn die passende Hilfe rasch erfolgt. Manchmal ist die Notlage jedoch zu massiv oder eine Gefahr lässt sich nicht anders abwenden. Dann ist eine vorübergehende stationäre Krisenbehandlung sinnvoll. Er leitet Betroffene dann fachkompetent und begleitet sie behutsam.

## Wie der Krisendienst erreichbar ist - 365 Tage im Jahr

Der Krisendienst ist Montag bis Freitag von 17:00 bis 8:30 Uhr und Samstag, Sonntag und an allen Feiertagen rund um die Uhr (24 Stunden) telefonisch erreichbar.

## Die bisherige Situation in Südhessen

Aktuell gibt es für Menschen in seelischen Krisensituationen / psychisch kranke Menschen nur sehr wenige Möglichkeiten außerhalb der Öffnungszeiten der zuständigen Beratungsdienste Hilfe zu erhalten.

Ein Krisendienst hätte die Möglichkeit ein Team von Experten zu bilden, welche sich kontinuierlich mit dem Themengebiet beschäftigen können und so auch die zentrale Netzwerkarbeit, zum Beispiel in die Rettungskette (Polizei, Notarzt und Feuerwehr etc.) aufzubauen und zu pflegen. Fachspezifische Fort- und Weiterbildung würde das Entstehen einer lernenden Organisation begünstigen, die im besten Fall Chronifizierungen von Betroffenen aufhalten könnte.

## Umsetzung für die Region möglich

Der Caritas-Krisendienst Südhessen hat seit 2012 im Auftrag von mehreren Krankenkassen einen professionellen Krisendienst etabliert, der an 365 Tagen zu 24 Stunden verfügbar ist. Zusätzlich könnte dieser Dienst auch im Krisenfall vor Ort kommen. Durch die bereits bestehende Struktur und hohe Synergie könnte eine Ausweitung auf Städte und Landkreise der Region für eine vergleichsweise geringe finanzielle Summe möglich gemacht werden. Das Ziel dabei klar vor Augen: Chronifizierungen von psychischen Krisen und Erkrankungen so früh wie möglich vermeiden!

(br)



## Kurznachrichten:

### Neues Caritas-Zentrum im Kulturbahnhof Weiterstadt

Die neue Tagesstätte im Kulturbahnhof Weiterstadt hat am 01. Dezember 2016 ihren Betrieb aufgenommen und aktuell noch freie Plätze für psychisch kranke Menschen und Menschen mit Suchterkrankung (sowohl Doppeldiagnose, wie auch nur Sucht).

Das sozialpsychiatrische Zentrum im Weiterstädter Bahnhof arbeitet konzeptionell mit dem Kulturverein Kulturbahnhof Weiterstadt e.V. (<http://www.kuba-weiterstadt.de>) zusammen, der in einem Teil der gemeinsamen Räumlichkeiten Konzerte, Discoabende oder andere kulturelle Veranstaltungen anbietet.



Zielgruppe der neuen Tagesstätte sind u.a. jüngere psychisch kranke Menschen und Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen.

Zukünftig ist hier u.a. eine Kooperation mit Weiterstädter Firmen für Praktikumsplätze etc. angedacht. Selbstverständlich bietet das Zentrum auch Betreutes Wohnen und offene Beratungen der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle an.

#### HERAUSGEBER

#### Gemeindepsychiatrie INFO:

Caritasverband Darmstadt e. V.  
Heinrichstraße 32 a, 64283 Darmstadt  
Tel. 06151 999 133

#### Verantwortlich: Franz-Josef Kiefer

Texte: Bastian Ripper (br),

Layout: Andrea Celest Schwaak

Druck: Caritas-Druckerei, Griesheim

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier



## Erfolgreicher Auftakt der Veranstaltungsreihe zum Thema Schlaf, Schlafmangel und rast- und taktloser Gesellschaft



Trotz Streik bei Bus & Bahn und eisiger Temperaturen kamen am 18. Januar 2017 knapp 170 interessierte Bürgerinnen und Bürger zum Vortrag der Schlafforscherin Dr. med. Tanja Lange, Klinik für Rheumatologie, Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck ins Justus-Liebig-Haus.

Unter dem Titel „Schlaf macht schlau und hält uns gesund“ überzeugte die Referentin mit einem inhaltlich wie didaktisch hervorragenden Vortrag das altersmäßig durchmischte Publikum. In insgesamt zwölf Kapiteln widmete sie sich den neuesten Erkenntnissen der Schlafforschung und stellte jeweils einen direkten Bezug zu individuellen Handlungsmöglichkeiten des Einzelnen her. Als passgenau stellte sich ihre didaktische Vorgehensweise dar, nach jedem der zwölf Kapitel direkt Fragen aus dem Publikum zu beantworten. Dies wurde engagiert genutzt und bereicherte in der großen Facette der Fragestellungen den Verlauf des Abends.

So kann am Ende von einem erfolgreichen Auftakt der vierteiligen Veranstaltungsreihe gesprochen werden.

Besonderer Dank gilt der Software AG Stiftung für die großzügige Förderung und dem Darmstädter Echo, ebenfalls Mitveranstalter, für die engagierte und hochwertige Berichterstattung.

**Am Donnerstag, 09. März 2017, 19:00 Uhr,** Justus-Liebig-Haus Darmstadt wird der dritte Teil der Reihe stattfinden:

PD Dr. phil. Stefan Schmidt, Dipl.-

Psych., von der Sektion für komplementärmedizinische Evaluationsforschung am Universitätsklinikum Freiburg referiert:

### **Warum haben alle Stress? Wie uns unsere Kultur überfordert und was wir dagegen tun können:**

Unsere postmoderne Lebenswirklichkeit ist geprägt von Funktionalisierung, Rationalisierung, Überangeboten in allen Lebensbereichen, sozialer Beschleunigung und Individualisierungsdruck. Für diese Bedingungen sind die Menschen und ihr Stresssystem nicht gemacht. Folglich können immer mehr Menschen nicht mehr mit dem hohen Tempo und den Anforderungen mithalten und werden (psychisch) krank; diejenigen die mithalten können sind im Dauerstress und fühlen sich überfordert.

Sichern Sie sich Ihre Karte im Vorverkauf beim Darmstädter Echo oder dem Darmstadt-Ticket Shop am Luisenplatz!



### **Caritas startet neuen EX-IN Ausbildungskurs 2017/2018 in Darmstadt**

EX-IN, das steht für EXPERIENCED INVOLVEMENT, der Einbeziehung von psychiatrienerfahrenen Menschen in das psychiatrische Hilfenetz.



In der Erforschung und Behandlung psychischer Störungen hat es eine lange Tradition, dass die psychiatrisierten Menschen als Objekt der Wissenschaft betrachtet werden. Den Erfahrungen der Betroffenen wird kaum eine Bedeutung beigemessen. Das daraus resultierende Versorgungssystem lässt viele ge-

nesungsorientierte Ansätze unberücksichtigt und viele NutzerInnen sind mit den Angeboten unzufrieden. Psychiatrie-Erfahrene verfügen über ein großes Wissen über unterstützende Haltungen, Methoden und Strukturen, das jedoch kaum in die bestehende Versorgung einfließt. Viele Untersuchungen haben aufgezeigt, dass die Einbeziehung des „Expertenwissen aus Erfahrung“ beiträgt zu:

- einem erweiterten Verständnis psychischer Störungen
- neuem Wissen über geneungsfördernde Faktor in der Psychiatrie
- der Entwicklung neuer Methoden und umfassender Inhalte in der Fachkräfteausbildung
- innovativen Angeboten psychiatrischer Dienste

Die vom Caritasverband bereits zum zweiten Mal durchgeführte Ausbildung soll den Einfluss von Expertenwissen durch Erfahrung auf das psychiatrische Versorgungssystem stärken. Die Leitideen der Recoverybewegung („Fokus auf Genesungserfolge“ und „Autonomie i.S. von Empowerment“) nehmen bei EX-IN einen herausragenden Stellenwert ein. Dies lässt sich an den EX-IN Grundsätzen ablesen

- Jeder Mensch hat das Potential zur Genesung.
- Jeder Mensch kann grundsätzlich eigenverantwortlich handeln
- und autonome Entscheidungen über entsprechende Hilfeformen treffen.

Mitte Januar 2017 starteten 24 hochmotivierte TeilnehmerInnen in den neuen Ausbildungskurs. Der Caritasverband Darmstadt e.V. hatte schon vorab angekündigt, dass er zusätzlich zu den fünf bereits schon heute sozialversicherungspflichtig beschäftigten EX-IN GenesungsbegleiterInnen, fünf weitere Mitarbeiter in diesem Bereich einstellen wird. Weitere Arbeitgeber in der Region werden gesucht!



**Gemeindepshychiatrisches Zentrum Darmstadt**  
Wilhelminenplatz 7, 64283 Darmstadt  
Tel: 0 61 51 - 60 96 0  
gpz@caritas-darmstadt.de



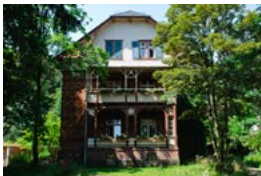
**Gemeindepshychiatrisches Zentrum Schweizerhaus**  
Mühlthalstraße 35, 64297 Darmstadt  
Tel: 0 61 51 - 10 10 8 0  
schweizerhaus@caritas-darmstadt.de



**Gemeindepshychiatrisches Zentrum Dieburg**  
Aschaffener Str. 21a, 64807 Dieburg  
Tel: 0 60 71 - 61 81 10  
gpz@caritas-dieburg.de



**Caritasbüro Pfungstadt**  
Waldstraße 39, 64319 Pfungstadt  
Tel: 0 61 57 - 40 10  
gpz.pfungstadt@caritas-darmstadt.de



**Wohnheim Haus Elim**  
Alte Darmstädter Straße 9  
64367 Mühlthal-Trautheim  
Tel: 0 61 51 - 60 660 0  
haus.elim@caritas-darmstadt.de



**Gemeindepshychiatrisches Zentrum Viernheim**  
Kettelerstraße 2, 68519 Viernheim  
Tel: 0 62 04 - 92 96 40  
gpz-ried.vie@caritas-bergstrasse.de



**Caritaszentrum im Kulturbahnhof Weiterstadt**  
Bahnhofstr.2, 64331 Weiterstadt  
Tel: 0 61 50 - 18 49 60  
gpz.weiterstadt@caritas-darmstadt.de



**Gemeindepshychiatrisches Zentrum Bergstraße-Ried**  
Neue Schulstr. 16, 68623 Lampertheim  
Tel: 0 62 06 - 59 23 2  
gpz-ried@caritas-bergstrasse.de



**Gemeindepshychiatrisches Zentrum Reinheim**  
Darmstädter Straße 55, 64354 Reinheim  
Tel: 0 61 62 - 80 98 50  
gpz.reinheim@caritas-dieburg.de



**Caritas Zentrum Franziskushaus**  
Klostergasse 5 a, 64625 Bensheim  
Tel: 0 62 51 - 8 54 25 0  
franziskushaus@caritas-bergstrasse.de



**Caritasbüro Ober-Ramstadt**  
Bachgasse 7, 64372 Ober-Ramstadt  
Tel: 0 61 54 - 57 06 964  
j.helm@caritas-dieburg.de



**Gemeindepshychiatrisches Zentrum Griesheim**  
Wilhelm-Leuschner-Straße 101,  
64347 Griesheim  
Tel: 0 61 55 - 86 83 77 0  
gpz.griesheim@caritas-darmstadt.de



**Caritas Krisendienst Südhessen**  
Sturzstraße 9, 64285 Darmstadt  
Tel: 0 61 51 - 50 12 360  
koordinierungsstelle@caritas-darmstadt.de



**Caritas-Büro Babenhausen**  
Fahrstr. 28, 64832 Babenhausen  
Tel: 0 60 73 - 60 49 622



**Café Klostergarten**  
Klostergasse 5 a, 64625 Bensheim  
Tel: 0 62 51 - 85 425 260  
franziskushaus@caritas-bergstrasse.de



**Hotel-Restaurant Karolinger Hof**  
Lindenstraße 14, 64653 Lorsch  
Tel: 0 62 51 - 17 520 0  
info@karolinger-hof.de



**Bistro D42**  
Dieburger Straße 42, 64287 Darmstadt  
Tel: 0 61 51 - 96 11 99  
D42@caritas-darmstadt.de



**Sturzstraße 37**  
64285 Darmstadt  
Tel: 0 61 51 - 27 87 299  
gpz@caritas-darmstadt.de



**Wilhelminenplatz 7**  
64283 Darmstadt  
Tel: 0 61 51 - 60 96 0  
gpz@caritas-darmstadt.de

Arbeits- und Zuverdienstprojekte

Offene Sprechstunden der Gemeindepsychiatrie

**Babenhausen:** jeden 2. und 4. Montag im Monat von 11:30 – 13:30 Uhr, Beratungsladen der Stadt Babenhausen, Bürgermeister-Rühl-Str. 6

**Darmstadt Innenstadt:** Mittwochs von 14:00 – 16:00 Uhr im GPZ Darmstadt, Wilhelminenplatz 7

**Darmstadt Eberstadt:** Montags von 10:00 – 12:00 Uhr im GPZ Schweizerhaus, Mühlthalstr. 35

**Ober-Ramstadt:** Dienstags von 13:30 bis 15:30 Uhr im GPZ Ober-Ramstadt, Bachgasse 7

**Pfungstadt:** Freitags von 10:00 – 12:00 Uhr im Caritas-Büro, Waldstr. 39

**Weiterstadt:** Mittwochs von 14:00 – 16:00 Uhr und freitags von 9:00 – 11:00 Uhr, im Caritas-Büro, Darmstädter Str. 40 im Medienschiiff