

## **Konzept „Beratungsstelle Donum Vitae“**

Krisenberatungen mit alleinerziehenden Müttern oder Frauen, die über die Beratungsstelle „Donum Vitae“ vermittelt werden:

### **Hintergrund**

- durch sehr lange Wartezeiten für psychiatrische oder psychologische Termine besteht oftmals eine große Gefahr, dass Symptome chronisch werden und sich dadurch noch verstärken und eine viel längere Zeit für die Behandlung erforderlich machen
- frühzeitige Intervention und Entlastung führt in der Regel dazu, dass Menschen viel handlungsfähiger bleiben, wieder schneller stabil sind und ihren Alltag bewältigen können
- das Gefühl, selbst etwas beitragen zu können, dass es wieder besser geht („Selbstwirksamkeit erleben“) verringert drastisch die Gefahr, dass die Frauen sich selbst und ihre Kinder nicht mehr versorgen können
- kurzfristige Beratungen und psychologische Interventionen erfolgen mit dem Ziel, Klienten zu entlasten und die Möglichkeit zu geben, das Erlebte für sich zu verstehen und dadurch Verarbeitung in Gang zu setzen
- Das Wissen darüber, dass viele Symptome in Krisenzeiten „normal“ und eigentlich eine „gesunde Reaktion“ sind, entlastet davon, sich „nicht richtig“ oder als „nicht belastbar“ und „nicht stark genug“ und „hilflos und ausgeliefert“ zu fühlen.

### **Ansatz**

- verhaltenstherapeutische Ausrichtung, d.h. berichten, was ist vorgefallen, was hat die „Krise“ oder den „Zusammenbruch“ ausgelöst
- Psychoedukation über die Wirkungen von überfordernden Situationen und ggf. den Zusammenhang mit der eigenen Geschichte von Stress / Bedrohung / Trauma aufzeigen
- Ressourcen erfragen, wie bisherige Belastungen bewältigt wurden und worauf zurückgegriffen werden kann
- Suche nach kurzfristig verfügbarer Entlastung, weiterer Unterstützung und Hilfsmöglichkeiten
- ggf. körperbezogene Interventionen zur Entlastung bei großer Anspannung und

Angst wie „Klopfmethode“ oder Entlastungsbild entwickeln

- ggf. Hilfe bei Suche nach ärztlicher / psychiatrischer Hilfe, wenn dies erforderlich scheint

## **Termine**

- bis zu 5 Termine / Frau à 50 Minuten
- zeitliche Abfolge je nach Bedarf und Möglichkeiten