

Akute Lebenskrisen

Akute Lebenskrisen entstehen zum Beispiel durch Beziehungskonflikte und Trennungen, im Rahmen eines Obsorgestreits, aufgrund eines Todesfalls, durch das Auftreten einer schweren Erkrankung (selbst oder bei Angehörigen), durch Probleme am Arbeitsplatz, Jobverlust, finanzielle Schwierigkeiten. Krisen können plötzlich und überraschend eintreten oder sich auf Grund einer Häufung von Belastungen allmählich zuspitzen.

Krisen sind keine Krankheit. Charakteristisch für eine Krise ist, dass Menschen äußeren Belastungen ausgesetzt sind, die sie – momentan – nicht oder nur schlecht meistern können. Diese Belastungen können Gefühle von Angst, Trauer, Überforderung, Bedrohung, Hilflosigkeit, aber auch Missmut, Ärger und Wut auslösen.

Im positiven Fall wird eine Krise gut bewältigt, gute Lösungen werden gefunden. Krisen bergen aber auch Risiken und Gefahren, wie das Entstehen von Lebensüberdruß bis hin zum Wunsch sich selbst zu töten oder auch die Entwicklung von chronischen Erkrankungen.

Mutter sein

Der Alltag von Müttern birgt große Herausforderungen durch die Aufgaben, die Mütter tagtäglich balancieren und koordinieren müssen. Dies bedeutet häufig permanenten Stress und Anspannung. Der Bewegungsspielraum ist zeitlich als auch emotional sehr eng mit wenig Platz für zusätzliche oder außerordentliche Anforderungen und Belastungen – besonders dann, wenn nicht ausreichend unterstützende Ressourcen wie helfende Angehörige, Kinderbetreuungseinrichtungen, etc. vorhanden sind.

Es ist an sich eine große Herausforderung, Kindern in dieser Welt ausreichend Halt, Unterstützung und Orientierung zu geben. Unter all den Anforderungen können auch in der Partnerschaft Konflikte zunehmen, die wiederum zur Belastung für das ganze Familiensystem werden. Komplexer wird es noch, wenn das Aufwachsen der Kinder durch Patchwork-Familiensysteme zusätzlichen Einflüssen und Konflikten ausgesetzt ist.

Alleinerziehende Mütter sind besonders belastet, da durch die Alleinverantwortung für das Familieneinkommen als auch für alle anderen Betreuungspflichten und Versorgungsaufgaben die Anforderungen weiter zunehmen. All dies sind Rahmenbedingungen, unter denen es rasch zum Entstehen einer persönlichen Krise kommen kann.

Mütter in Krisen

Die kommunikativen Fähigkeiten von Frauen stellen an sich eine Ressource dar, aufgrund derer wir u.a. erklären können, warum Frauen doppelt so häufig professionelle Hilfe bei Ärzten/innen, Psychologen/innen, und Beratungsstellen aufsuchen wie Männer. Dazu passend ist das Risiko für gefährliche Entwicklungen (z.B. das Entstehen einer Suizidgefahr) bei Frauen geringer als bei Männern.

Nichts desto trotz stellt die Gefahr eines Suizids auch bei Frauen in Krisen ein relevantes Problem dar. Auch bei Frauen stellen die Suizide den zweithäufigsten Grund für Lebensgefahr im 2. bis 4. Lebensjahrzehnt dar – also auch in der Lebensphase mit kleinen Kindern.

Das sind wichtige Gründe aktiv mit Angeboten der Unterstützung und Hilfestellung auf Mütter zuzugehen. Im konkreten Fall machen wir Müttern mit Versorgungsaufgaben und Verantwortung für noch minderjährige Kinder ein **Angebot der Krisenintervention**, damit sie rasch Beratung und Unterstützung in einer akuten Krise erhalten können.

Hilfe im Gespräch – Reden hilft

Die Chance auf Hilfestellung ist groß, wenn man versucht mit einer anderen Person über die aktuell belastende Lebenssituation zu sprechen.

Es geht nicht darum sofort eine Lösung zu erhalten, sondern zu erfahren, dass durch den Austausch mit professionellen Beratern/innen und Krisenexperten/innen für einen selbst die Chance entsteht, Entlastung zu erfahren, Abstand zu gewinnen und wieder handlungsfähig zu werden. So können auch Lösungen für schwierige Situationen gefunden werden.

Suizidgedanken sind oft ein Ausdruck großer Belastung und Verzweiflung. In diesen Fällen hilft ein Kriseninterventionsangebot, das rasch zur Verfügung steht.

Für den Inhalt verantwortlich:

Kriseninterventionszentrum
Lazarettgasse 14A
1090 Wien

www.kriseninterventionszentrum.at



In Kooperation mit: SUPRA – Suizidprävention Austria

Beratungsangebot des Kriseninterventionszentrums Wien für betroffene Mütter mit minderjährigen Kindern

TELEFONISCH

01 / 406 95 95

Anonym, Montag – Freitag, 10 – 17 Uhr

PER MAIL

www.kriseninterventionszentrum.at/email

Anonym, jederzeit verfügbar,
Beantwortung in 24-48 h

PERSÖNLICH

Kriseninterventionszentrum
1090 Wien, Lazarettgasse 14A

nach Terminvereinbarung unter 01/406 95 95
in 1-2 Werktagen
oder ohne Termin Montag – Freitag, 12–16 Uhr

Kriseninterventionszentrum

»Unterstützung und Beratung für Mütter in akuten Krisen«

www.kriseninterventionszentrum.at

Projekt gefördert von:



Hauptverband der
österreichischen
Sozialversicherungsträger