

# Krisenintervention

## Krisen sind immer auch Chancen.

Krisen sind Ausdruck eines Ungleichgewichts zwischen Belastungen und Ressourcen. Ziel der Krisenintervention ist es zusammen mit dem Patienten den Krisenanlass zu verstehen, Belastungen zu reduzieren und Ressourcen zu stärken.

Jeder Mensch ist Belastungen ausgesetzt, hat Rückschläge zu überwinden, Konflikte zu lösen und Verluste zu betrauern. Um solche Schwierigkeiten zu bewältigen, helfen vor allem soziale Kontakte, Selbstvertrauen, frühere Erfahrungen und andere Quellen von innerer Stärke. Je nach Charakter, psychischer Stabilität, Vorbelastungen und vorhandenen Ressourcen sind Menschen unterschiedlich belastbar.

---

### Was sind Krisen?

Wir sprechen von einer Krise, wenn ein Ungleichgewicht zwischen Belastungen und Ressourcen besteht. Wenn Sie ein Ereignis vollkommen überwältigt hat oder Sie nicht mehr weiter wissen. Psychische Probleme können immer auch als Krise aufgefasst werden.

---

### Welche Symptome sind typisch für Krisen?

Symptome psychischer Krankheiten schwanken meist und verstärken sich oft im Zusammenhang mit äusseren Belastungen. Auch Menschen die keine psychische Erkrankung im eigentlichen Sinn haben, können unter Belastungen krankheitswertige Symptome entwickeln. Bei Menschen mit vorbestehenden psychischen Krankheiten verstärken sich die Symptome in einer Krise.

- Angst
- Nervosität
- Reizbarkeit
- Verzweiflung
- Hoffnungslosigkeit
- Niedergeschlagenheit
- Suchtmittelkonsum

## Was ist eine Krisenintervention?

Wenn es zur Krise kommt können Fachpersonen helfen das Gleichgewicht von Belastungen und Ressourcen wieder zu finden. D.h., bei einer Krisenintervention wird weniger auf Symptome und Krankheit fokussiert, sondern primär auf die auslösenden Belastungen und die vorhandenen Ressourcen. Unsere Fachpersonen helfen Patienten die Krisen zu überwinden, indem sie gemeinsam mit den Patienten die Situation klären und gemeinsam herausfinden, wie die Belastungen reduziert und die Ressourcen gestärkt werden können. Als Patient erhalten Sie die für Sie richtige, ganz individuell auf Sie abgestimmt weiterführende stationäre oder ambulante Behandlung. Es wird Ihnen geholfen, wieder «Boden unter den Füßen» zu gewinnen.

Krisenintervention ist demnach Hilfe zur Selbsthilfe. Nach der Krisenintervention ist das Gleichgewicht wiederhergestellt und es können neue Aufgaben in Angriff genommen werden.

---

## Sechs Schritte der Krisenintervention

Eine Krisenintervention verläuft typischerweise in sechs Schritten und wird ambulant durchgeführt. Je nach Schweregrad und Umständen kann die Therapie aber auch stationär erfolgen:

- Krisen Anlass verstehen - auslösende Belastungen, vorhandene Ressourcen
- gemeinsame Definition der Krise erarbeiten
- Gefühle ausdrücken lassen, entlasten
- Gewohnte Bewältigungsstrategien reaktivieren und stärken. Konfrontation mit der Realität.
- nach neuen Lösungen suchen
- Abschluss, Rückblick, Bilanz

---

## Wann ist eine Krisenintervention die richtige Behandlung?

Wenn Sie ein Ereignis vollkommen überwältigt hat oder Sie nicht mehr weiter wissen. Wenn Sie während einiger Tage intensive Unterstützung, Abstand und einen schützenden Rahmen brauchen. Krisenintervention ist nicht auf bestimmte Krankheitsbilder ausgerichtet, sondern nimmt Patienten mit dem gesamten Spektrum psychischer Störungen bzw. auch Menschen, die keine psychische Erkrankung im eigentlichen Sinne haben auf.

---

## Krisenintervention St.Gallen

Die Krisenintervention St.Gallen ist die regionale Hauptanlaufstelle für erwachsene Menschen, die sich in einer akuten psychischen Krise befinden und professionelle ambulante oder stationäre Hilfe suchen. Mitten in der Stadt St.Gallen gelegen, ist sie rund um die Uhr geöffnet – das ganze Jahr über, täglich, 24h.

### 24h für Sie da - Krisenhotline +41 58 178 54 44, ambulant und stationär

Menschen in einer Krise oder die glauben, es gehe nicht mehr weiter, können sich über die 24h-Krisenhotline an das Team der Krisenintervention St.Gallen wenden oder sich vom Arzt zuweisen lassen. Das Team dieser Station mit 20 Betten ist via 24h-Krisenhotline jederzeit erreichbar und besteht aus Ärztinnen,

Psychologinnen, Sozialarbeitern, Pflegefachpersonen, Kunst- und Bewegungstherapeuten. Zusammen mit Ihnen suchen wir nach Lösungen, beraten Sie und machen Ihnen Vorschläge für das weitere Vorgehen.

### **Eintritt jederzeit möglich**

Ein Eintritt in die stationäre Behandlung ist jederzeit möglich. Auch werden ambulante Abklärungs-/Beratungsgespräche rund um die Uhr angeboten. Die Behandlungen sind ärztlich-psychiatrisch geleitet, nachts und am Wochenende ist das erfahrene Pfllegeteam vor Ort.

### **Wenige Tage bis drei Wochen**

Stationäre Kriseninterventionen dauern in der Regel wenige Tage bis drei Wochen. Freiwilligkeit und Vertragsfähigkeit ist Voraussetzung. Patienten mit unkontrollierbarem Suchtmittelkonsum, ausgeprägter Suizidalität, Psychose oder körperlicher Pflegebedürftigkeit können nicht aufgenommen werden.

**+41 58 178 54 44**

Krisenhotline - rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr

### **Individualisiertes Behandlungsprogramm**

- Die Behandlung legt den Fokus ganz auf die Bewältigung Ihrer Krise und wird individuell auf Sie ausgerichtet: Welche Schritte sind nötig, damit Sie wieder in Ihr gewohntes Umfeld zurückkehren können? Welche Themen müssen bearbeitet werden, welche Erlebnisse verarbeitet?
- Aktive Schritte von Ihnen zur Wiedererlangung der Stabilität werden gefördert, Kontakte zum sozialen und beruflichen Umfeld unterstützt.
- Therapeutische Angebote wie Kunst- und Bewegungstherapie, Sport, Entspannung unterstützen Sie auf Ihrem Weg.
- Einzeltherapie bei einem Arzt oder einer Psychologin, pflegerische Bezugspersonengespräche und Gruppentherapien gehören zum Programm.
- Unterstützung durch die Sozialarbeit steht zur Verfügung.
- Wenn nötig und erwünscht, kann eine medikamentöse Behandlung durchgeführt werden.

### **Ausschlusskriterien stationäre Krisenintervention St.Gallen**

Aufgrund der kurzen Behandlungsdauer, dem offenen Rahmen und der vollständigen Freiwilligkeit der Behandlungen, ergeben sich auf der Station Krisenintervention St.Gallen ein paar Ausschlusskriterien: Demenz und Psychose mit fehlendem Realitätsbezug und fehlender Urteilsfähigkeit, körperliche Unselbständigkeit und Pflegebedürftigkeit, fehlende Vertragsfähigkeit bezüglich Einhaltung der Hausordnung (u.a. Verbot des Suchtmittelkonsums) oder selbstschädigendem Verhalten. Solche Patienten sind am Standort Wil gut aufgehoben.

## Wo wird Krisenintervention angeboten?

Wir bieten an allen vier Standorten ambulante Krisenintervention an. Zusätzlich ist in St.Gallen und in Wil eine stationäre Krisenintervention möglich.

## Kontakt & Anmeldung Krisenintervention St.Gallen



**Violeta Lapadatovic**  
med.pract.

Oberärztin, Leiterin  
Stationäre  
Erwachsenenpsychiatrie  
St.Gallen/Krisenintervention

+41 58 178 54 83  
E-Mail  
[vCard \(Download\)](#)



**Arno Schedler**  
MSc., Dipl.  
Pflegefachmann

Leiter Pflege  
Erwachsenenpsychiatrie  
St.Gallen  
Krisenintervention  
St.Gallen

+41 58 178 54 48  
E-Mail  
[vCard \(Download\)](#)

### Anmeldungen & Krisenhotline

+41 58 178 54 44

- rund um die Uhr
- kurze, telefonische Beratung
- eine ärztliche Zuweisung ist nicht Bedingung

### Psychiatrie St.Gallen Nord

Teufenerstasse 26  
9000 St.Gallen

Tel +41 58 178 54 44, Fax +41 58 178 12 13  
[krisenintervention@psgn.ch](mailto:krisenintervention@psgn.ch)

→ [Google Maps Route](#)