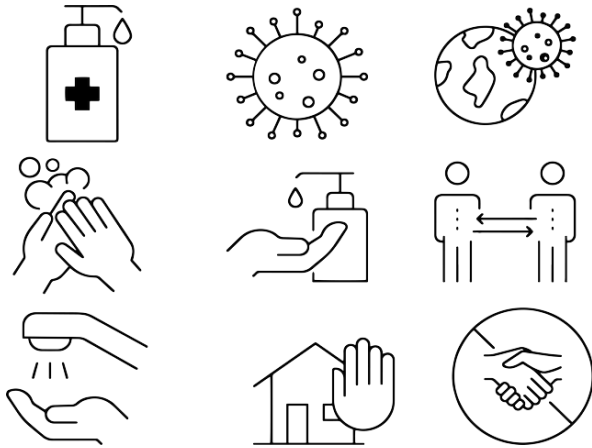


Krisenmanagement während der Festtage



Für viele ist die Weihnachtszeit die schönste Zeit des Jahres – voller Vorfreude werden bereits Wochen vorher Plätzchen gebacken und Geschenke vorbereitet und das Zuhause erstrahlt im Glanz bunter Weihnachtsdekorationen.

Doch ein paar von uns blicken weniger zuversichtlich auf die Weihnachtsfeiertage. Die Erwartungen sind hoch. Der hausgemachte und gesellschaftliche Druck, dass diese Zeit besonders schön, besinnlich und im harmonischen Kreis der Familie verbracht werden muss, kann auch belastend sein. Und wer allein ist, fühlt sich unter Umständen noch mehr allein und steht in jedem Fall auch vor der Aufgabe, diese Tage gut zu gestalten.



Verschärft wird die Lage noch durch die Corona-Pandemie, die gerade wieder voll in Fahrt ist und uns zahlreiche Einschränkungen im zwischenmenschlichen Bereich beschert. Unsere psychische Widerstandsfähigkeit ([Resilienz](#)) wird herausgefordert – unser seelisches Gleichgewicht kann ins Wanken kommen.

Wir möchten Sie zunächst einmal ermutigen, Weihnachten bestmöglich zu genießen. In diesem Blog geben wir Ihnen Kontakte an die Hand für den Fall, dass es unterm Weihnachtsbaum doch mal kriseln sollte. Denn jeder von uns kennt Situationen im Leben, die einen auf dem falschen Fuß erwischen und aus der Bahn werfen. Was vorher noch in Ordnung war, versinkt plötzlich im Chaos.

Wann kommt es zu einer Krise?

Eine Krise im psychosozialen Sinn besteht im Verlust des seelischen Gleichgewichts, wenn ein Mensch mit Ereignissen oder Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht bewältigen kann. So sind KrebspatientInnen und Angehörige derzeit doppelt herausgefordert. Sie sind sowohl mit einer Einzelkrise, der Erkrankung, als auch mit der globalen Krise Corona konfrontiert – ganz schön viel auf einmal und das zur Weihnachtszeit, die man sich vermutlich ganz anders vorgestellt hat.



Zwei Beispiele aus unserem aktuellen Beratungsalltag, die den Ernst der Lage veranschaulichen:

1. Einen Angehörigen/Freund als Unterstützung mit zu Arztgesprächen zu nehmen, ist im Moment oft nicht erlaubt.
2. Treffen von Selbsthilfegruppen, bei denen der Austausch mit anderen einem das Gefühl gibt, nicht allein mit der Erkrankung zu sein, finden meist, wenn überhaupt, nur online statt.

Und so fühlen sich etliche Betroffene derzeit – verständlicherweise – allein gelassen in ihrer seelischen Not.

Wer kann helfen?

Akute Krisen setzen Menschen unter Stress. Sie haben das Gefühl, die Kontrolle über die innere oder äußere Situation verloren zu haben, womöglich gar über beides. Sich einer anderen Person anzuvertrauen, kann sehr oft ein Ankerpunkt in dieser Hilflosigkeit sein. Freunde oder Angehörige sind dabei sehr wichtig. Professionelle Unterstützung wird allerdings oft von allen Beteiligten als besonders entlastend empfunden, da jemand unbeteiligtes und unparteiisches von außen auf die Situation schaut. Schon allein das Gefühl, da ist jemand, der mit mir diese Situation aushalten kann, ohne indirekt mit betroffen zu sein, wirkt stabilisierend.

Leider halten sich Krisen nicht an Öffnungszeiten. Gerade nachts, über die Feiertage und „zwischen den Jahren“ haben viele Einrichtungen geschlossen. Dann ist es gut zu wissen, wohin man sich an solchen Tagen rund um die Uhr wenden kann.



Die **Telefonseelsorge** ist so eine „Rund um die Uhr“-Anlaufstelle. Wichtig zu wissen: Sie ist völlig unabhängig von der Religionszugehörigkeit, Erreichbar über 0800 / 111 0 111, 0800 / 111 0 222 oder 116 123, <http://www.telefonseelsorge.de>.

In dringlicheren psychischen Krisensituationen ist in Oberbayern der **Krisendienst Psychiatrie München** eine gute Anlaufstelle: „Zuhören, nachfragen und ordnen: In einer seelischen Krise genügt es manchmal schon, wenn jemand am Telefon zuhört, nachfragt und die Situation klärt“ [1] schreibt der Dienst auf seiner Homepage.

Kontakt: 0180 / 655 3000, 089 – 72 95 960, www.krisendienst-psychiatrie.de

Für **München** finden Sie auch hier einen guten Überblick an Unterstützungsmöglichkeiten:

[https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Sucht und seelische Gesundheit/Seelische Gesundheit Erwachsene/Krisen.html](https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Sucht_und_seelische_Gesundheit/Seelische_Gesundheit_Erwachsene/Krisen.html)

Was kann ich selbst tun?

Wer mitten im Krisen-Sturm ist, sieht oft das Naheliegendste nicht mehr. Da raten wir, sich kurz zu sammeln, tief durchzuatmen und zu überlegen, wer oder was hat mir schon mal in einer anderen Krise oder einem Ausnahmezustand geholfen?

Vielleicht einfach eine heiße Schokolade kochen. Das verschafft eine bewusste Verschnaufpause und ermöglicht Ihnen, darüber nachzudenken, was Sie in der aktuellen Situation brauchen bzw. wer Sie unterstützen könnte.



Rezept heiße Gewürz-Schokolade

Zutaten für 1 Portion:

- 250 ml Milch
- 40 g Zartbitterschokolade
- 1 TL brauner Zucker
- Je 1 Prise Zimt, Kardamon, Muskat
- Evtl. etwas Kakao oder Zimt zum Bestreuen

Zubereitung:

Schritt 1: Die Schokolade zerkleinern und in einen Topf geben. Drei Esslöffel Milch und braunen Zucker zugeben und erhitzen. Dabei ständig umrühren, bis eine klumpenfreie Masse entsteht.

Schritt 2: Nun ebenfalls unter Rühren die restliche Milch langsam hineingießen und erwärmen. Die Gewürze unterrühren und alles mit dem Stabmixer glatt mixen.

Schritt 3: In ein hitzebeständiges Glas oder eine Tasse füllen und nach Belieben mit Zimt oder Kakao dekorieren.

Tipps:

Zusätzliche Kraft und Energie für kalte Wintertage oder schwierige Situationen gibt ein Sahnehäubchen auf der heißen Schokolade.

Wer ein Plus an Kalorien aufgrund von ungewollter Gewichtsabnahme gut verträgt, kann neben der Sahne auch noch neutrale Trinknahrung (-spulver) unterrühren. Für genauere Informationen gerne bei uns in der [Beratungsstelle für Ernährung und Krebs](#) melden.

Quellen:

1. Krisendienste Bayern. Hilfe in Ihrer Nähe – Krisendienst Psychiatrie Oberbayern. Abgerufen am 24.11.21.
 2. Shin JH, Kim CS, Cha L et al. Consumption of 85% cocoa dark chocolate improves mood in association with gut microbial changes in healthy adults: a randomized controlled trial. *J Nutr Biochem* 2022; 99: 108854.
 3. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Flyer: Naschen und Knabbern – Maßvoll mit Genuss. Bonn: 2015.
-