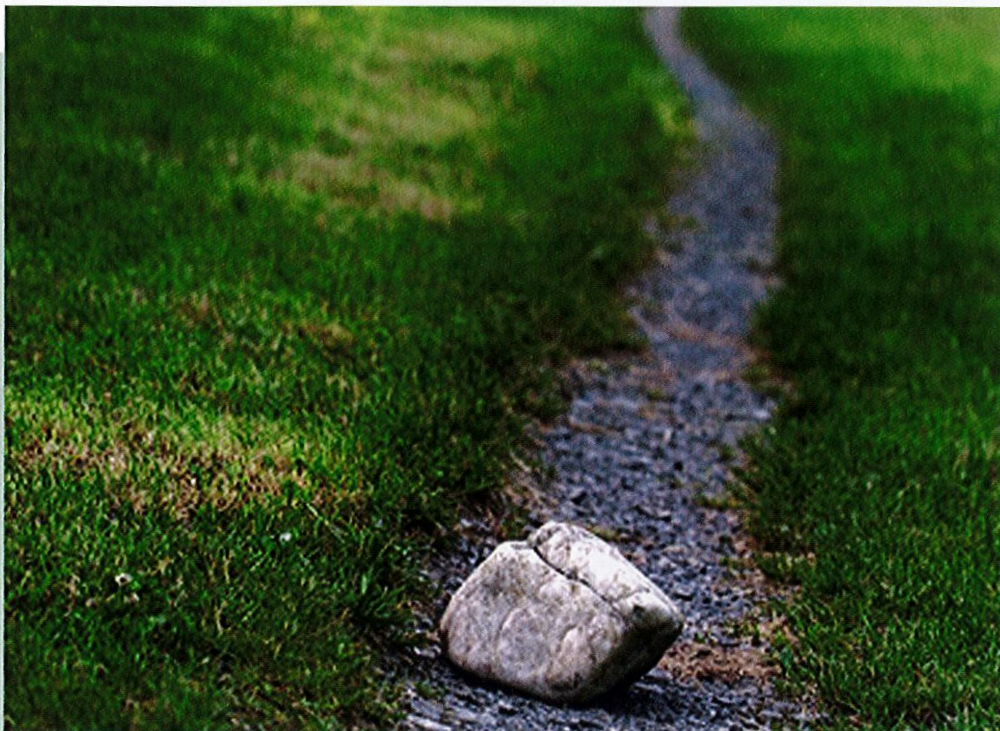


Hilfe bei belastenden Erfahrungen



Stolperstein, fotolia.com

Belastende Ereignisse wie Kriminalität, Todesfälle und Unfälle stellen für die Betroffenen eine Zäsur in ihrem Alltag dar. Das gilt nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für ihr soziales Umfeld. Der Weg der Bewältigung eines solchen Ereignisses ist individuell und sehr unterschiedlich.

Diesen individuellen Weg zu unterstützen ist Anliegen der Beratungsstelle „BeKo Rhein-Neckar“. Sie besteht seit März 2019 als Modellprojekt mit Sitz in Heidelberg-Wieblingen in Trägerschaft der AWO Heidelberg. Die Beratungsstelle ist Anlaufstelle für alle Menschen in Heidelberg, Mannheim und dem Rhein-Neckar-



Beraterin Angelika Treibel. Foto: privat

Kreis, die in irgendeiner Weise mit einem belastenden Ereignis konfrontiert sind. Die BeKo Rhein-Neckar ist in erster Linie ein telefonisches Beratungsangebot. Direkt und indirekt Betroffene sowie Fachkräfte können sich telefonisch melden. Die Beratung beginnt direkt beim ersten telefonischen Kontakt. Sie ist anonym und kostenlos.

Hier ein Beispiel eines Beratungsfalls: Frau M. wurde Opfer eines Wohnungseinbruchs. Der entstandene materielle Schaden wurde von der Versicherung ersetzt. Trotzdem bemerkt Frau M., dass

BeKo RN

Beratungs- und
Koordinierungsstelle
PSNV Rhein-Neckar

sie den Einbruch nicht vergessen kann und sich in ihrer Wohnung einfach nicht mehr sicher fühlt. Das ist für sie sehr belastend.

Im Beratungsgespräch mit Frau M. geht es zunächst darum, zu verstehen, worin genau die Belastung besteht. Es wird im Gespräch deutlich, dass diese vor allem durch das Unverständnis ihres sozialen Umfelds verursacht wird. Das ist der Meinung, es sei „ja nichts passiert“. Häufig fühlen sich Betroffene „überschwemmt“ von Belastungen. Dann ist es schon hilfreich, wenn diese konkreter benannt werden können und sich nicht mehr „uferlos“ anfühlen. Im Fall von Frau M. geht es um zwei Themen: erstens um Psychoedukation und zweitens um Abgrenzung in der Kommunikation mit ihrem sozialen Umfeld. Psychoedukation bedeutet, darüber zu sprechen, was bei einem belastenden Ereignis im Körper und in der Seele passiert und wie man sinnvoll mit diesen Reaktionen umgehen kann. Ziel ist immer, Betroffene so schnell wie möglich psychisch zu entlasten.

Jeder Fall ist anders. Es ist wichtig, der Unterschiedlichkeit von Menschen und Situationen gerecht zu werden. Man könnte auch sagen, die Beratung ist ein Fachgespräch zwischen zwei Expert:innen: Die anrufende Person ist Expert:in für ihr eigenes Leben, ich als Beraterin bin Expertin für den hilfreichen Umgang mit belastenden Ereignissen. Und dann bringen wir unsere Expertise zusammen und erarbeiten Möglichkeiten der Entlastung.

Angelika Treibel

KONTAKT

BeKo Rhein-Neckar
Tel. 06221-739 21 16
treibel@awo-heidelberg.de
www.beko-rn.de

Quelle: *Journal -
Mitsprache*