

# Ein Thema für alle Leitfäden des IFGP zu kritischen Lebensereignissen

JULIA LYSS (DIE)

Häufig denken wir, dass es uns nicht treffen wird – der Tod des Partners, eine schwere Erkrankung, Schulden. Doch im Grunde kann es jeden treffen, egal ob alt oder jung, männlich oder weiblich. Das Hinterhältige daran ist, dass Betroffene oftmals von kritischen Lebensereignissen überrascht werden. Plötzlich, von heute auf morgen, gibt es eine umwälzende Veränderung der Lebenssituation, alle bisherigen Pläne scheinen über den Haufen geworfen. Diese extremen Belastungen, denen Betroffene ausgesetzt sind, beeinflussen nicht nur das Privatleben, sondern alle Lebensbereiche der Person, auch den Arbeitsplatz oder eben Lernsituationen. Für das Umfeld der Betroffenen ist es häufig schwer, mit diesen Krisen umzugehen: Soll die Person auf ihre Situation angesprochen werden, und wenn ja, wie? Wie kann man selbst die Person unterstützen und wo liegen die eigenen Grenzen? Gerade in weniger privaten Kontexten wie dem Unternehmen oder einem Lernangebot fällt es Führungskräften oder Kursleitenden schwer, hierauf adäquat einzugehen, vor allem dann, wenn sie selbst mit dem Thema nicht vertraut sind. Unterstützung für beide Seiten liefern die Handlungsleitfäden des Instituts für gesundheitliche Prävention (IFGP), das sich bereits seit den 1990er Jahren mit Fragen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements beschäftigt und seitdem seine Beratungsleistungen in diesem Bereich kontinuierlich ausbaut.

In den Jahren 2011 bis 2013 hat das IFGP im Rahmen der Initiative »Neue Qualität der Arbeit« (INQA) das vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) geförderte Transfer-Projekt »LoS! – Lebensphasenorientierte Selbsthilfekompetenz« realisiert, das Hilfe in kritischen Lebensphasen bieten soll. Entwickelt wurde dafür eine umfangreiche Handlungshilfe für Unternehmen, die vielfältige Informationen über kritische Lebensereignisse versammelt, von der Bedeutung von kritischen Lebensereignissen für Mitarbeitende und Unternehmen über Bewältigungsstrategien bis hin zu strukturellen Maßnahmen für Unternehmen, wie etwa die Sensibilisierung von Führungskräften oder die Schulung von Personalverantwortlichen. Zusätzlich liefert die Handlungshilfe eine Toolbox, die den Umgang mit betroffenen Mitarbeitenden erleichtern soll. Darüber hinaus

bietet das Institut mit dem webbasierten Training »Kritische Lebensereignisse – Beschäftigte stärken & unterstützen« eine Multiplikatorenschulung für Unternehmen an.

Neben dieser umfassenden Handlungshilfe hat das IFGP mehrere kurze Handlungsleitfäden erstellt, die einzelne kritische Lebensereignisse in den Mittelpunkt stellen. Auf vier bis acht Seiten widmen sich die Leitfäden den unterschiedlichen kritischen Lebensereignissen und greifen die wichtigsten Fragestellungen im jeweiligen Zusammenhang auf, erläutern relevante Begrifflichkeiten und listen weiterführende Hilfsangebote übergeordneter Institutionen auf. Diese Leitfäden richten sich an Betroffene und liefern ihnen erste Orientierungspunkte, sie geben allerdings auch anderen Zielgruppen, wie Ansprechpartnern in Unternehmen, Lehrkräften oder anderen Personen aus dem Umfeld von Betroffenen, Hinweise auf den Umgang mit Krisensituationen. Somit bieten sie eine Unterstützung für Interessierte und ermöglichen Betroffenen sowie Personen aus dem Umfeld einen kompetenten und handlungsorientierten Umgang mit diesen einschneidenden Erlebnissen.

Die Leitfäden werden bei Bedarf aktualisiert. Interessierte können sie kostenlos als PDF-Dateien unter → [www.ifgp.de/service-downloads](http://www.ifgp.de/service-downloads) herunterladen. Das IFGP bietet Handlungshilfen zu den Themen Todesfall, eigene Erkrankung, Pflege, Trennung und finanzielle Probleme sowie zum Thema »Gespräche mit Betroffenen« an.

## Beratungsstellen

Weitere Hilfe- und Verweisstrukturen beim Umgang mit kritischen Lebensereignissen bieten Beratungsstellen, die zu unterschiedlichen Themen oft lokal vorhanden sind. Hierzu zählen beispielsweise Beratungsstellen bei (häuslicher) Gewalt oder bei Suchtproblemen. In den LoS-Handlungshilfen finden sich Hinweise auf je themenspezifische Beratungsmöglichkeiten.

Übergreifend kann die Telefonseelsorge Hilfe und unterstützende Informationen bieten und bei der Suche nach geeigneten Ansprechpartnern behilflich sein.

Telefonseelsorge

Tel.: 0800 1111 0 1111

→ [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)