



### **Karin Barta: Berufserfahrung und Ausbildung**

#### **Berufserfahrung**

Therapeutin:  
Stiftung Begleitung in Leid und  
Trauer/Krisenintervention Schweiz

Pflegefachfrau:  
Universitätsspital Zürich,  
Radioonkologie/Palliativstation;  
Hospiz Zürcher Lighthouse; etc.

#### **Diplome/Weiterbildung**

Dipl. Pflegefachfrau AKP;  
Systemtherapeutin ZSB;  
EB Zürich, Lehrgang Mediation im  
interkulturellen Umfeld;  
verschiedene fachspezifische  
Weiterbildungen im Bereich  
Kommunikation, Palliative Care,  
Sterbebegleitung, Betreuung  
aidskranker Menschen, Führungs-  
basiskurs



### **Karin Barta: Therapieorte und Kontakt**

Ostschweiz, FL  
Dorfstrasse 6  
9472 Grabs SG

Zürich  
Hottingerstrasse 33  
8032 Zürich

**Hausbesuche**  
Bei Bedarf besuche ich Sie auch vor Ort

**Kontakt**  
079 284 15 83  
info@karinbarta.ch

[www.karinbarta.ch](http://www.karinbarta.ch)

## **Karin Barta** Systemtherapeutin ZSB

Therapie, Begleitung und Coaching  
bei Krisen, Trauma, Krankheit und Trauer  
für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen

Schwierige Zeiten besser erleben  
durch Stabilität, Orientierung  
und neu gewonnene Ressourcen



### Unterstützung und Begleitung in der Krise: Krisenintervention

#### Was ist eine Krise?

Unter einer Krise versteht man den Verlust des seelischen Gleichgewichts infolge akuter Überforderung eines gewohnten Verhaltens/ Bewältigungssystems durch belastende äussere oder innere Ereignisse. Zur Krise kommt es, wenn ein Mensch mit Ereignissen oder Lebensumständen konfrontiert wird, die im Augenblick nicht zu bewältigen sind. Krisenauflöser können akute Belastungen – etwa am Arbeitsplatz oder in der Partnerschaft – oder plötzliche, unvorgesehene Schicksalsschläge wie Krankheit, Tod eines Nahestehenden, Trennung, Kündigung etc. sein. Aber auch Lebensveränderungen können seelische Krisen hervorrufen. Auch massive Gewalt, Missbrauch, politische Verfolgung und Folter können Anlass einer schweren Krise sein. Krisen sind Ausnahmesituationen, in denen ein Mensch sich durch eine plötzliche, massive Veränderung bedroht fühlt. Krisen gehören zum Leben und können jeden von uns treffen.

#### Karin Barta:

Eine professionelle, individuelle Unterstützung und Begleitung kann Ihnen dabei helfen, die Krise zu bewältigen und Schritt für Schritt einen Weg aus der akuten Situation zu finden.



### Umgang mit Trauer und Verlust: Trauerbewältigung

#### Wie umgehen mit der Trauer?

Es ist wichtig zu wissen, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg der Trauer geht. Die Dauer und Intensität der einzelnen Phasen können sehr unterschiedlich sein und ganz individuell empfunden und verarbeitet werden. Trauer ist eine notwendige Reaktion auf Verluste.

Es kann sein, dass wir in eine Situation kommen, in der wir nicht mehr wissen, wie wir mit der Trauer und den angestauten Emotionen umgehen sollen.

#### Karin Barta:

Im Trauerprozess unterstütze ich Sie bei der Bewältigung und helfe Ihnen, einen Umgang mit dem Verlust zu finden.



### Besser Leben in palliativen Situationen: Psychologische Betreuung, Psychoonkologie

#### Was heisst Palliative Care?

Palliative Care ist ein Ansatz zur Verbesserung der Lebensqualität von Patienten und ihren Angehörigen, welche mit Problemen unterschiedlichster Art konfrontiert sind, die mit einer lebensbedrohlichen Krankheit einhergehen. Die Würde des Menschen steht im Zentrum. Die Unterstützung orientiert sich nach den individuellen Bedürfnissen des Betroffenen und seinen Angehörigen. Der Fokus wird auf die Lebensqualität und Selbstbestimmung gelegt. Ziel ist es, körperliches und seelisches Leiden zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

Die Konfrontation und Auseinandersetzung mit einer unheilbaren Krankheit bewirken sowohl beim Kranken wie auch in seinem Umfeld tief greifende Veränderungen.

#### Karin Barta:

Die therapeutische Begleitung bietet Entlastung bei seelischen Verarbeitungsprozessen und kann so einem Zusammenbruch des sozialen Umfeldes vorbeugen, wodurch eine stationäre Betreuung des kranken Menschen verkürzt und eventuell sogar vermieden werden kann.



### Lösungen erarbeiten: Therapie und Begleitung

#### Wie weiter?

Durch die Therapie können eigene Ressourcen kennen gelernt und gestärkt werden und so gemeinsam Lösungen erarbeitet werden. Blockierte Entwicklungsprozesse werden durch therapeutische Begleitung wieder in Gang gebracht. Die Therapie soll Hilfe zur Selbsthilfe bieten. Zudem gibt sie Sicherheit in einer Phase der Instabilität.

#### Karin Barta:

Für Ihren persönlichen Prozess biete ich Ihnen professionelle Unterstützung und Hilfe im Umgang mit belastenden Lebenssituationen. Ich unterstütze Sie so, dass Sie fähig werden, die Krise zu bewältigen und einen Umgang mit ihr zu erlernen. Es ist mir ein Anliegen, Ihnen in einer schwierigen Lebenssituation beizustehen und Sie in Ihrem individuellen Prozess zu unterstützen.

Sie als Klient/In übernehmen die Verantwortung für Ihren Prozess, indem Sie entscheiden, welche Themen Sie angehen und besprechen wollen. Ich verstehe mich als Moderatorin und biete einen sicheren Rahmen für das Geschehen in der Therapie. Dabei orientiere ich mich an Ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten.



### Für Betroffene, Angehörige und Fachpersonal: Psychosozialer Support, Supervision

#### Neue Lebensqualität?

Bei einer schweren Erkrankung gibt es neben den körperlichen auch seelische Schmerzen. Ein wesentlicher Teil des seelischen Schmerzes umfasst die persönliche Auseinandersetzung des Patienten mit sich und seiner Situation. Oft gerade im engsten Beziehungsumfeld zeigen sich schmerzliche Einschränkungen und Verluste, die das Leben der Betroffenen grundsätzlich verändern. Sie spüren Veränderungen, welchen sie ausgesetzt sind, die man zuerst einmal wahrnehmen muss, bevor man sie einordnen und dann nach aussen tragen kann. Erstaunlicherweise passiert trotz der Schwere auch immer wieder Positives. Oft wird eine neue Klarheit, die sich in Bezug auf die Bedürfnisse einstellt, sichtbar. Ein besseres Abgrenzen ist möglich und die Fähigkeit, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. So entsteht mit der Zeit eine neue Lebensqualität.

Auch Angehörige brauchen oft einen Ort, an dem sie Fragen, Unsicherheiten, Sorgen, Nöte und Frustrationen deponieren können. So kann es heilsam und klärend sein, eine neutrale Fachperson zur Seite zu haben, die unterstützend und manchmal auch vermittelnd wirkt.

#### Karin Barta:

In diesem Prozess begleite und unterstütze ich Sie. Mein Ziel ist es, sie als Betroffene sowie ihre Angehörigen in dem Masse zu begleiten, wie sie es benötigen und wünschen. Vertrauen, Verständnis und Sicherheit zu geben in einer Zeit der Not und Unsicherheit, der Veränderungen und dem Loslassen.

Auch Fachpersonen (Hausärzte, Spitex etc.) sind immer wieder konfrontiert mit komplexen Patienten- und Angehörigen-situationen. Gezielter Support und Coaching von aussen kann helfen, die Situation zu klären.

