



Handbuch

Psychische Krisen

erkennen, ansprechen, bewältigen

Inhaltsverzeichnis

1. Bedeutung des Themas	3
Psychische Gesundheit.....	3
Psychische Gesundheit – ein Thema für die Arbeit mit Jugendgruppen?.....	3
2. Wissen und Fakten	4
Begriffsklärungen	4
Belastungsfaktoren.....	5
Arten von psychischen Störungen.....	6
Achtung Stigma – Hilfe holen braucht Mut.....	6
3. Psychische Krisen in Jugendgruppen erkennen, ansprechen, bewältigen	7
Psychischer Krisen bei Jugendlichen erkennen.....	7
Was kann ich als Gruppenleitung tun?.....	7
Psychische Krisen ansprechen.....	9
Psychischen Krisen bewältigen.....	11
Handeln in akuten Krisensituationen	12
Professionelle Hilfe.....	12
Informations- und Hilfsangebote	13
Meine (regionale) Notfallkarte für die Hosentasche.....	15

1. Bedeutung des Themas

Psychische Gesundheit¹

Gut drauf zu sein, sich psychisch wohlfühlen, ist ein großer Schatz für uns Menschen. Den brauchen wir, um unsere Lebensbelastungen zu meistern – in guten wie in schwierigen Zeiten. Ein Mensch gilt als psychisch gesund, wenn er mehr schützende und stabilisierende Möglichkeiten in der eigenen Person (z. B. Selbstwertgefühl) und der Umwelt (z.B. soziales Netzwerk) hat als Verletzlichkeiten und Umweltbelastungen, die sein Wohlbefinden beeinträchtigen.

Viele Menschen sind irgendwann in ihrem Leben von psychischen Gesundheitsproblemen betroffen, als Erkrankte oder Angehörige (Eltern, Geschwister, Kollegen, Freunde) von erkrankten Menschen. Dennoch gehen wir mit psychischen Schwierigkeiten widersprüchlich um. Einerseits wollen wir helfen, andererseits fühlen wir uns hilflos, ängstlich, haben Vorurteile. Dabei kann jeder Mensch psychisch an seine Grenzen kommen: Goethe litt an extremer Höhenangst, Lady Di an Essstörungen. Die Fußballer Sebastian Deisler und Robert Enke kämpften auf der Höhe ihrer Karriere mit Depressionen, Robert Enke nahm sich das Leben.

Psychische Gesundheit – ein Thema für die Arbeit mit Jugendgruppen?

In der Jugendarbeit sich mit seelischer Gesundheit zu beschäftigen ist nützlich, weil:

- psychische Erkrankungen Volkskrankungen sind, jeder 3. Mensch ist betroffen;
- zwischen 20 und 30% der Heranwachsenden in Deutschland als psychisch auffällig gelten;
- etwa eines von 6 Kindern und Jugendlichen in Deutschland eine psychische Erkrankung hat;
- 10% der Jugendlichen Verhaltensstörungen haben;
- 8% der Jugendlichen Essensstörungen haben;
- die Zahl der psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren deutlich stärker als bei Erwachsenen steigt;
- sich hinter Problemen wie Drogen, Mobbing, Gewalt meist seelische Probleme verbergen;
- Jugendliche, die von psychischen Gesundheitsproblemen betroffen sind, häufig stigmatisiert, diskriminiert und ausgegrenzt werden.

Jugendliche sind besonders anfällig für psychische Erkrankungen²

Jugendliche haben in der psychosozialen Pubertät, zwischen dem 11. und 21. Lebensjahr, eine Fülle von Herausforderungen und Aufgaben zu bewältigen. Einerseits müssen sie mit den auf die Steuerung von Hormonen zurückzuführenden gravierenden Veränderungsprozessen ihres Körpers zurechtkommen und sich nach und nach in ihre Geschlechterrolle einfinden. Andererseits müssen sie sich allmählich von ihrem Elternhaus ablösen und einen eigenen Freundeskreis aufbauen. Zudem wird erwartet, dass sie eine eigene Zukunftsperspektive und Weltanschauung entwickeln, ihre Grenzen ausloten und lernen für sich und ihre Umwelt Verantwortung zu übernehmen.

Insbesondere das Gehirn macht in dieser Zeit viele Entwicklungsschritte durch, die dazu führen, dass Jugendliche psychisch besonders labil sind. Viele erleben ein Wechselbad aus herabgesetztem Selbstwertgefühl, narzisstischer Selbstüberschätzung und nicht selten daraus resultierenden konflikthafter Interaktionen mit anderen Personen. Stimmungsschwankungen zwischen euphorisch und tiefttraurig, Aggression und Rückzugsbedürfnis sind ihre ständigen Begleiter.

¹ Grünbuch. Die psychische Gesundheit verbessern. Entwicklung einer Strategie für die Förderung der psychischen Gesundheit in der Europäischen Union. EUR/04/5047810/6, 14. Januar 2005, S.3.

² Quelle: Marion Keller: Seelische Krisen und psychische Erkrankungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, Artikel abgerufen am 15.03.2023 beim Dachverband der Gemeindepsychiatrie: <https://www.dvgp.org/themen-engagement/jugend-und-seelische-gesundheit/erkrankungen-bei-jugendlichen.html>

Vorbereitet sein als Gruppenleitung

Die Vorbereitung von Gruppenleitungen auf körperliche Notfälle ist in der Regel durch einen Erste-Hilfe-Kurs abgedeckt. Hier lernt man, wie man im Notfall reagieren kann, um in einer lebensbedrohlichen Situation die Zeit bis zum Eintreffen professioneller Hilfe zu überbrücken. Auch auf psychische Notfälle (Krisen) sollte eine Gruppenleitung vorbereitet sein. Auch hier gilt es, durch das eigene Eingreifen, als Brücke zu professionellen Hilfsmöglichkeiten zu fungieren.

Die Auseinandersetzung mit psychischen Krisen ist eine wichtige Vorbereitung auf die Jugendgruppenleitung! Da psychische Störungen unsichtbar sind, sind sie nicht so klar zu erkennen, wie körperliche Störungen oder Erkrankungen. Das führt oft zu Unsicherheit. Faktenwissen, eine Sensibilisierung für Störungsbilder und eine angemessene mentale Vorbereitung können euch helfen, mehr Sicherheit im Umgang mit psychischen Störungen zu erlangen!

2. Wissen und Fakten

Begriffsklärungen

Psychische Krise

Unter psychischen Krisen versteht man Situationen, in denen Menschen durch außergewöhnliche Erlebnisse emotional überfordert sind. Die Auslöser können einschneidende Ereignisse, ein Umzug oder andere Veränderungen der Lebenssituation, einfach nur Stress, die Trennung vom Partner, der Tod einer lieb gewonnenen Person oder auch Gewalt- oder Missbrauchserfahrungen sein.

Meist lässt sich aber auch gar nicht genau festmachen, warum sich die Situation so entwickelt hat; viele kleine, manchmal für Außenstehende kaum nachzuempfindende Ereignisse sind zusammengekommen. Irgendwann ist es dann einfach zu viel geworden.

Eine psychische Krise ist eine vorübergehende Unausgeglichenheit und beutet nicht automatisch eine psychische Störung. Werden die Belastungen in einer psychischen Krise allerdings nicht mehr bewältigt, kann eine Person ernsthaft psychisch erkranken. Umgekehrt, können auch psychische Erkrankungen zu akuten Krisensituationen führen.

Psychische Störung / Psychische Erkrankung

Werden die Belastungen in einer psychischen Krise nicht mehr bewältigt, dann können sich auch das Denken des Betroffenen, sein Fühlen und Handeln verändern. Wenn dann auch noch eine biologische oder organische Veranlagung für psychische Erkrankungen oder unbearbeitete Traumatisierungen vorliegen, dann kann sich die Krise verfestigen und eine Person wird ernsthaft gesundheitlich beeinträchtigt.

Da der Krankheitsbegriff im Zusammenhang mit der Psyche oft negativ und abwertend benutzt wird, sprechen einige lieber von psychischen Störungen. Grundsätzlich bezeichnen die Begriffe psychische Erkrankung / psychische Störung aber das Gleiche, nämlich eine massive Störung der Gesundheit, die Betroffene nicht selbst beseitigen können und die lange andauert, wenn sie unbehandelt bleibt. Eine psychische Störung kann die Persönlichkeit eines Menschen verändern und prägen.

Umgangssprachliche Bezeichnungen, wie „verrückt“, „psycho“, „wahnsinnig“, „irre“ oder „durchgeknallt“ fördern stigmatisierende Einstellungen und sollten nicht verwendet werden.

Empfohlen werden dagegen die Bezeichnungen „Psychisches Gesundheitsproblem“ oder „Psychische Störung“.

Trauma

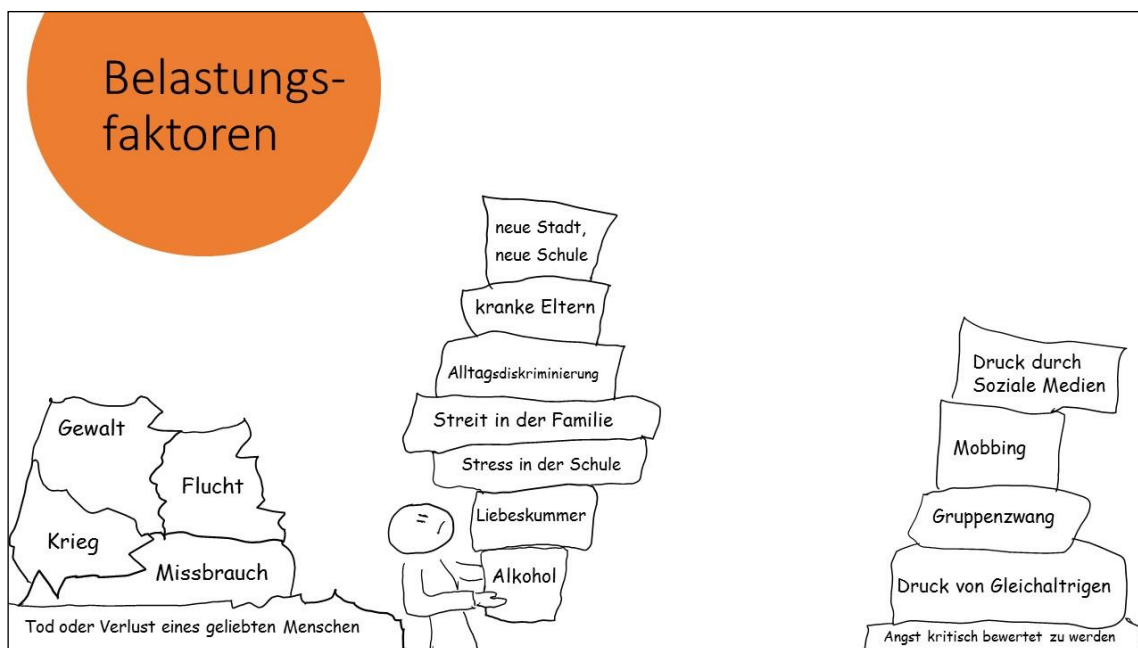
Ein Trauma ist ein einschneidendes Erlebnis, das aufgrund seiner Intensität und/oder Plötzlichkeit nicht verarbeitet werden kann. Erlebte Gewalterfahrungen (Krieg, Missbrauch, Unfälle etc.) können sogenannte „Flashbacks“ (blitzartiges Wiedererleben) und Panikattacken auslösen. Was konkret einen Flashback hervorruft, ist individuell unterschiedlich. Häufige „Trigger“ sind Feuer, Enge oder ein lauter Knall. Es können aber auch alltägliche Dinge sein.

Der Anteil derjenigen, die unter Traumata und Traumafolgen leiden, ist unter jungen Geflüchteten aus Krisenregionen im Gegensatz zu anderen Jugendlichen relativ hoch.

Belastungsfaktoren

Die Pubertät ist eine psychische Herausforderung. Dazu können einzelne Erlebnisse zu psychischen Krisen führen. Damit es allerdings zu einer manifesten psychischen Störung kommt, müssen andere Faktoren begünstigend hinzukommen: Veranlagung, wachsender Leistungsdruck in der Schule, schwierige Erlebnisse in der Kindheit, wie etwa die Trennung oder der Tod von Vater oder Mutter, familiäre Strukturen und Belastungen etc.

Auch Erfahrungen mit Mobbing in der realen und der virtuellen Welt durch Gleichaltrige und exzessives risikosuchendes Verhalten wie Alkohol- und Drogenkonsum zur Kompensation von Problemen können Belastungsfaktoren und damit Auslöser für seelische Krisen sein.



Diskriminierungen und Mikroaggressionen

Es ist erwiesen, dass Diskriminierungen die psychische und körperliche Gesundheit beeinträchtigen können.³ Wenn sich ständige, kleine Diskriminierungen (Blicke, Handlungen, Äußerungen) als permanente psychische und physische Belastung auf eine Person auswirken, spricht man von Mikroaggressionen. Mikroaggressionen belasten Körper und Psyche, meist zwar nicht unmittelbar, aber auf lange Sicht. Vor allem, wenn es nicht gelingt, die Erfahrungen zu bewältigen.

Waren Menschen in ihrem Leben im größeren Maß mit Mikroaggressionen konfrontiert, geht das mit diversen Problemen einher, darunter Angststörungen, Depressionen und vermehrtem Stress. Die Betroffenen neigen stärker zu Süchten wie etwa der Glücksspielsucht, rauchen häufiger und trinken mehr Alkohol. Das trifft laut Studien sowohl auf Menschen zu, die rassistischen Mikroaggressionen

³ Quelle: [DIW Wochenbericht Nr. 6/21](#)

ausgesetzt sind, als auch auf solche, die Opfer von Mikroaggressionen auf Grund ihrer sexuellen Orientierung sind.

Arten von psychischen Störungen

Es gibt es viele verschiedene Arten von psychischen Störungen. Zu den häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter gehören:

- Angststörungen
- Depressionen
- Alkoholstörungen
- Neurologische Entwicklungsstörungen (z.B. ADHS)
- Trauma- und Stressbedingte Störungen
- Störungen der Impulskontrolle und der Sozialverhaltens
- Selbstverletzendes Verhalten
- Essstörungen

Psychische Probleme sind nichts, was Jugendlichen peinlich sein muss. Wer eine Grippe hat, schämt sich ja auch nicht dafür. Genauso ist das bei psychischen Störungen - Niemand sucht sich schließlich aus, krank zu werden!

Achtung Stigma – Hilfe holen braucht Mut⁴

Psychische Krisen sind behaftet mit Ängsten, Vorurteilen, Stigmata. Jugendliche haben oft Angst, sich Hilfe zu suchen, weil sie befürchten,

- ein Schwächling zu sein und abgestempelt zu werden.
- dass keiner mehr mit ihnen zu tun haben will.
- dass andere davon erfahren und Gerüchte verbreiten.
- Medikamente nehmen zu müssen.
- in eine Klinik eingeliefert zu werden.
- dass ihre Familie belastet und diskreditiert wird.

Aus Angst vor „Entdeckung“ und Diskriminierung neigen Betroffene dazu, Kontakte zu vermeiden oder abubrechen. Je mehr Menschen mit Diskriminierung seitens der Mitmenschen rechnen, umso mehr verschweigen sie ihre Krankheit und meiden den Kontakt mit anderen.

Vorurteile über Menschen mit psychischen Erkrankungen:

- unberechenbar
- inkompetent
- gewalttätig
- selbst schuld an der Krankheit (mangelnde Disziplin und Selbstkontrolle)

Die Zuschreibung für die Schuld an der Krankheit hat die stärksten Auswirkungen auf die Stigmatisierung und strukturelle Diskriminierung. Wichtig ist es, den Betroffenen und ihren Familien die Schuld zu nehmen. Kein Mensch kann sich seine Krankheiten aussuchen!

⁴ Manuela Richter-Werling: Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule. Was Lehrkräfte für psychisch belastete Schülerinnen und Schüler tun können, Irrsinnig Menschlich e.V.

3. Psychische Krisen in Jugendgruppen erkennen, ansprechen, bewältigen

Psychischer Krisen bei Jugendlichen erkennen

Stimmungsschwankungen und Gefühlsturbulenzen sind in Pubertät und Jugend normal. Das macht es nicht leicht einzuschätzen, ob Jugendliche in einem vorübergehenden emotionalen Tief stecken oder eine ernsthafte psychische Krise erleben. Warnhinweise können deutliche Veränderungen im Denken, Verhalten und Fühlen einer Person sein: die Person macht Dinge, die sie sonst nicht tun würde oder sonst nicht gemacht hat, andere Personen finden ihr Verhalten seltsam.

Warnsignale:

- Veränderungen der Gefühle: sehr, sehr starke Gefühle z.B. starke Angst, Traurigkeit, Wut oder Freude oder auch das Gefühl der innerlichen Leere
- Überempfindlichkeit, Launisch, Wut, Aggressivität
- Sorgen, Ängste, Aufregung, Rastlosigkeit
- negative Gedanken, Unentschlossenheit, wenig Selbstvertrauen, Konzentrationsschwierigkeiten
- Dinge werden vor anderen verheimlicht
- Rückzug von gewohnten Aktivitäten, Selbstisolation, Weglaufen von zu Hause
- Ruhelosigkeit, Aufgeregtheit, Bewegungsdrang
- Schlaflosigkeit, andauernde Müdigkeit oder unendliche Erschöpfung
- Leistungsabfall in der Schule, Schwänzen, Schulabbruch
- Kopfschmerzen, häufige Krankheit oder Schmerzen
- Alkohol- oder Drogenmissbrauch
- Selbstverletzung, Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken
- Essstörungen

Wenn du einige dieser Dinge an dir oder einer anderen Person wiedererkennst, bedeutet das nicht gleich, dass du psychisch krank bist oder jemand anderes psychisch krank ist. Jugendleiter:innen sollten vorsichtig sein, von Verhaltensveränderungen oder wahrgenommenen psychischen Problemen sofort auf eine psychische Erkrankung zu schließen. Die Diagnose einer psychischen Störung kann nur von Fachleuten nach einer eingehenden Untersuchung erstellt werden.

Nicht in jeder psychischen Krise ist eine professionelle Hilfe notwendig. Oft schaffen es Jugendliche allein oder mit der Unterstützung von nahestehenden Menschen, eine mentale Krise zu bewältigen. Angehörige und Vertrauenspersonen können durch emotionale Unterstützung und Gesprächsangebote bei der Bewältigung von psychischen Belastungen helfen. Wenn die oben genannten Symptome sehr ungewöhnlich sind, den Alltag schwer machen oder mehr als zwei Wochen anhalten, sollte professionelle Hilfe gesucht werden.

Was kann ich als Gruppenleitung tun?

Bei psychisch belasteten Jugendlichen in der Gruppe geht es vor allem darum, einen sensiblen und bewussten Umgang zu wahren. Grundsätzlich unterstützt du sie schon, wenn du ermöglichst, dass sie ein normaler Teil eurer Gruppe sein können.

Betroffene wollen ...⁵

- normal“ behandelt werden.

⁵ Dr.Richter Wehrlin, Präsentation auf Fachtag des BezJR-Unterfranken am 27.10.2022

- eine Vertrauensperson, die zuhört.
- wissen & erleben, dass sie nicht allein sind, sondern dass es vielen jungen Menschen so geht.
- verstehen, was eine psychische Erkrankung ist und wie sie sich äußert.
- verständnisvolle Erwachsene, Jugendliche, Freunde*.
- sich mit anderen Betroffenen austauschen.
- in ihrer Persönlichkeit anerkannt werden.

Betroffene von psychischen Erkrankungen brauchen alles, was andere Menschen auch brauchen, nur noch intensiver!

Resilienzfördernde Haltung⁶

Gruppenleitungen können mit ihrer Haltung die Widerstandskräfte von Jugendlichen stärken und fördern. Hier ein paar Sätze, die diese Haltung den Jugendlichen gegenüber illustrieren:

- „Wie fühlst du Dich? Ich höre Dir zu.“
- „Es ist ok, sich manchmal schlecht zu fühlen.“
- „Ich glaube an Dich, dass hast Du schon mal geschafft.“
- „Wir schaffen das zusammen“
- „Manchmal muss man sich auch Hilfe holen“

Resilienz – die innere Widerstandskraft gegenüber belastenden Lebenssituationen

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit des Menschen, immer wieder auf Probleme und Belastungen mit der Anpassung des eigenen Verhaltens zu reagieren. Resilienz kann einen wichtigen Beitrag leisten, sich zu erholen und psychisch gesund zu bleiben.

⁶ Prof. Dr. Romanos, Präsentation auf Fachtag des BezJR-Unterfranken am 27.10.2022

Psychische Krisen ansprechen⁷

Wenn du Veränderungen oder Auffälligkeiten wahrgenommen hast, spreche die Person darauf an und biete ein Gespräch an. Es kann sein, dass die Person ablehnend reagiert. Signalisiere, dass Du auch später für ein Gespräch bereitstehst, wenn er/sie möchte, und erneuere das Gesprächsangebot nach einiger Zeit, aber baue durch wiederholtes Nachfragen auch keinen Druck auf.

Zuhören

Spreche unaufgeregt und neutral. Höre zu und zeige, dass du dir Gedanken machst und ihre bzw. seine Situation verstehen möchtest. Vermeide vorschnelle Ratschläge, Wertungen oder Vorwürfe, da das die Person sehr verletzen kann und evtl. dazu führt, dass sie in Zukunft nichts mehr erzählen möchte. Nimm die Person ernst und verharmlose ihre Gefühle nicht.

Du musst keine Antworten haben

Natürlich willst du der Person helfen, aber du bist kein:e Therapeut:in. Du hast nicht die Pflicht oder überhaupt die Möglichkeit, die Probleme der Person zu lösen. Zuhören hilft oft schon sehr, da sich die andere Person aussprechen kann. Du musst aber keinen schlaun Rat oder Antworten auf die Fragen haben. Wichtig ist vor allem, Aufmerksamkeit, Empathie und Verständnis zu zeigen.

Unterstützung zeigen

Versuche, die Person in Gruppensituationen zu unterstützen und zu schützen, damit sie nicht vor vielen Menschen über ihre Probleme sprechen muss. Dazu gehört auch, konsequent in der Gruppenführung zu sein. Fehlverhalten muss trotzdem angesprochen werden. Immer Ausnahmen für die betroffene Person zu machen, hilft nicht, da es zusätzlich Aufmerksamkeit auf sie richtet und unfair gegenüber den anderen Teilnehmenden ist. Sei achtsam im Ton und klar in der Sache. Nimm dir außerhalb von Gruppenphasen Zeit, um mit der Person in Ruhe darüber zu reden.

Methoden und Aktivitäten sensibel auswählen

In der Gruppenarbeit ist erhöhte Aufmerksamkeit und Sensibilität bei der Auswahl von Methoden, Übungen und Aktivitäten gefragt. Also gut überlegen und auch die Jugendlichen fragen, ob sie Lust auf eine bestimmte Aktivität haben. Schwierig können insbesondere Übungen sein, die gewisse Sinne „ausschalten“ (z. B. Übungen mit Augenbinden), Methoden, die Enge hervorrufen und berührungintensiv sind (z. B. Gordischer Knoten) oder auch Methoden, die aufwühlend, stressig oder konfrontativ sind. Psychisch belastete Jugendliche sind aber individuell sehr verschieden, häufig wissen sie selbst, was gut für sie ist.

Tipps zum Umgang mit psychisch belasteten Jugendlichen

- Betroffenen Jugendlichen achtsam, wertschätzend und freundlich begegnen.
- Sensibel sein bei der Auswahl von Aktivitäten und Methoden der Gruppenarbeit.
- Rechtzeitige Informationen über das, was passieren wird.
- Freiwilligkeit bei der Teilnahme an Aktivitäten (ohne Rechtfertigungsdruck) sichern.
- Rückzugsmöglichkeiten (ruhige Räume) zur Verfügung stellen.
- Vorsicht mit Berührungen ohne Ankündigung.
- Über Hilfen Bescheid wissen.
- In guten Zeiten über schwierige Lebensfragen sprechen.

⁷ Die Tipps stammen u.a. vom Juleica-Plakat: „Psychische Krisen begegnen“, Kinder- und Jugendring Sachsen-Anhalt e.V.

Gesprächstipps

Vor dem Gespräch

Ich brauche wieder mal frische Luft. Begleitest du mich auf einen Spaziergang?

Ich möchte gerne in Ruhe mit dir reden. Wann hättest du mal Zeit?

Ich habe gehört, dass deine Mutter krank ist. Ich stelle mir das belastend vor. Wie geht es dir dabei?

Ich mache mir Sorgen um dich. Du wirkst in letzter Zeit etwas bedrückt.

Es beschäftigt mich, dass du nicht mehr zu unseren Treffen kommst. Geht es dir nicht so gut?

So kannst du anfangen

Zuhören ist wichtig

Was müsste sich ändern, damit du dich besser fühlst?

Was würde/könnte dir denn im Moment gut tun?

Wie fühlt es sich an, wenn du in dieser Situation bist?

Mitgefühl zeigen

Es tut mir leid, dass es dir schlecht geht.

Ich kann nachvollziehen, dass dich das belastet.

Schweigen aushalten

Ich weiß jetzt auch gerade nicht, was ich sagen soll.

Da fühle ich mich ratlos


Gespräch beenden

Jetzt weiß ich nicht mehr, was ich sagen soll. Gehen wir noch ein paar Schritte zusammen? Wir können gerne ein anderes Mal weiter darüber sprechen

Hast du dir schon einmal überlegt, mit einer Fachperson zu sprechen?

Ich glaube, im Moment kommen wir nicht mehr weiter. Ist es für dich gut, wenn wir über etwas anderes sprechen?

Du kannst gerne wieder mit mir darüber sprechen, wenn du magst.

Schaut vielleicht gemeinsam nach einer Beratungsstelle am Wohnort. 

Psychischen Krisen bewältigen⁸

Fragen, was man tun kann

Bei einer akuten psychischen Krise suche das Gespräch (siehe oben). Frage nach, wie du konkret unterstützen kannst. Frage die Person, was helfen würde, damit es ihr besser geht. Wenn die Person das selbst nicht genau weiß, hilf es, einige Handlungsvorschläge zu machen: „Möchtest du darüber reden, Zeit für dich haben oder brauchst du Ablenkung?“ Meistens ist es hilfreich, Reizüberflutungen zu vermindern, für einige Zeit Belastungen zu reduzieren und so das Stressniveau zu senken.

Andere einweihen

Ermutige die Person, sich weiteren Menschen anzuvertrauen, z. B. auch Hauptamtlichen. Sie sollte dabei immer selbst entscheiden und wissen, wer eingeweiht wird. Wenn die betroffene Person das möchte, kann es auch helfen, wenn du beim Gespräch dabei bist. Ihr könnt vorher gemeinsam überlegen, über was genau gesprochen werden soll und was das Ziel ist. Vor allem, wenn du mit der Situation überfordert bist oder Angst hast, dass sie schlimmer wird, solltest du unbedingt Hauptamtliche informieren. Das geht auch erstmal anonym.

Professionelle Hilfe holen oder dazu motivieren

Vermeide, sofort von Therapie oder der Notwendigkeit von professioneller Hilfe zu sprechen. Biete erst später die Unterstützung bei der Suche nach weiterführender Hilfe an, wenn die Person das möchte. Wenn die psychische Krise der Person lange anhält oder deutlich schlimmer wird, kann sie zu einer psychischen Erkrankung führen. Je früher professionelle Hilfe geholt wird, desto besser.

Mache der Person deutlich, dass du dir Sorgen machst, ihr mentaler Zustand sehr gefährlich sein kann und professionelle Hilfe wichtig und hilfreich ist. Du kannst anbieten, gemeinsam nach Hilfsmöglichkeiten zu suchen und/oder diese zu kontaktieren.

Bei schwierigen und/oder überfordernden Situationen solltest du die Verantwortung unbedingt an andere abgeben, die Hilfe organisieren können.

Was, wenn die betroffene Person keine Hilfe möchte?

- Frage, ob es konkrete Gründe dafür gibt (Ängste, Vorbehalte ...) und besprich diese.
- Gib zuverlässige Informationen, warum es sinnvoll ist, Hilfe zu suchen.
- Sage, dass du offen für weitere Gespräche bist.
- Verabrede Dich ggf. für ein späteres Gespräch.

Bei schweren Symptomen, die zu Selbst- oder Fremdgefährdung führen, ist es nötig, Hilfe auch gegen den Willen der betroffenen Person zu holen.

Auf sich selbst Acht geben

Achte darauf, wie es dir selbst geht und kümmere dich um deine eigene mentale Gesundheit. Eine Abgrenzung zu deinem Privatleben ist wichtig, du solltest nicht deine private Zeit oder Telefonnummer hergeben. Wenn die Situation dich selbst mental belastet: Sprich dich bei Externen darüber aus und scheue nicht davor zurück bei Bedarf selbst Hilfsangebote zu nutzen. Als Jugendleiter:in musst du auch weiterhin die Verantwortung für alle anderen Teilnehmenden übernehmen können. Das geht schwer, wenn es dir nicht gut geht.

⁸ Ebd.

Handeln in akuten Krisensituationen

In Notsituationen muss du eingreifend handeln. Dazu gehören Lebensgefahr, starke Suizidgedanken, Selbstverletzung, Gefährdung/Verletzung von anderen, Androhung von z. B. Suizid, Missbrauch oder Kindeswohlgefährdung.

Handeln in akuten Krisen

- Bewahre Ruhe.
- Sorge dafür, dass die betroffene Person geschützt wird und nicht allein ist.
- Versuche die Person in ihrer Not, Panik und Verzweiflung zu akzeptieren, höre ihr zu und nehme ihre Gefühle ernst. Angst, Panik etc. auszureden ist wenig hilfreich.
- Wenn du von Missbrauch oder Kindeswohlgefährdung weißt: Jugendamt informieren.
- Informiere die Eltern.
- Hole professionelle Hilfe:

SOS	Rettungsdienst/Feuerwehr: 112 Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117 Giftnotruf: 089-19240
Schwere Krisen, Suizidgedanken	Hilfe bei psychischen Krisen: Tel. 0800-655 3000 https://www.krisendienste.bayern/unterfranken (Telefonische Beratung, Kurzfristige ambulante Termine, Mobile Einsätze, Stationäre Behandlung) https://www.fachstelle-suizidberatung.de (Würzburg): Tel. 0931-571717 https://www.u25-deutschland.de
Klinik & Ambulanz	Kinder- und Jugendpsychiatrie (Uni-Klinik-Würzburg), Notfallnummer: 0931-201-78888

Was könnte Dir jetzt als Erstes helfen?

Diese Frage an die betroffene Person ist in einer akuten Krisensituation oft nützlich. Erfahrungsgemäß nennen Jugendliche dann einfache, konkrete Dinge, die sich rasch umsetzen lassen, zum Beispiel hinlegen, Ruhe, etwas essen oder trinken, frische Luft etc.

Professionelle Hilfe

Wenn man sich körperlich schlecht fühlt, dann geht man zum Arzt oder zur Ärztin. Auch bei psychischen Erkrankungen kann man sich Hilfe holen, z.B. durch Ärzt:innen oder Psychotherapeut:innen.

Professionelle Helfer sollten aufgesucht werden, wenn ein Mensch längere Zeit leidet, unter:

- erhöhter Spannung, Aufregung und Nervosität
- Unsicherheit, Ängstlichkeit
- Irritation, Aggressivität
- Verwirrtheit, unangemessenem Verhalten
- Ablösung von der Realität, Gefühlen der Unwirklichkeit
- Wahn- und Verfolgungsideen und Halluzinationen
- Depression

Wo es professionelle Hilfe gibt

- **Jugend- und Familienberatungsstellen**, die **Allgemein- und Hausärzte** oder die **Kinder- und Jugendärzte** sind oft die richtigen Ansprechpartner für ein erstes Gespräch. Sie vermitteln, wenn nötig, an Expert:innen.
- **Psycholog:innen**: Das sind Spezialist:innen auf dem Gebiet des menschlichen Verhaltens. Sie helfen, mit der Krise oder Erkrankung besser umzugehen, die eigenen Gefühle und das eigene Verhalten besser zu verstehen.
- **Kinder- und Jugendpsychotherapeut:innen**: Sie diagnostizieren und behandeln psychische und psychosomatische Störungen mit wissenschaftlich anerkannten Verfahren.
- **Fachärzt:innen für Kinder- und Jugendpsychiatrie**: Sie diagnostizieren und behandeln psychische Erkrankungen. Dabei nutzen sie verschiedene Formen der Psychotherapie und können Medikamente verschreiben. Sie entscheiden, ob eine ambulante, eine stationäre oder tagesklinische Behandlung angezeigt ist.

Informations- und Hilfsangebote

Es gibt viele gute Hilfsangebote, die sowohl die betroffene Person als auch Menschen in ihrem Umfeld entlasten können. Informiere dich und die Person über die Angebote und schlage vor sie (ggf. gemeinsam) zu nutzen.

Kontakte und Links für Betroffene

Beratung in Krisenfällen	<ul style="list-style-type: none"> • Onlineberatung für Jugendliche www.bke-jugendberatung.de • Online-Beratung für Kinder und Jugendliche (E-Mail + Chat): https://jugendnotmail.de • Nummer gegen Kummer (Hilfshotline Kinder und Jugendliche + Onlineberatung) Tel. 116 111 (Mo–Sa, 14–20 Uhr) https://www.nummergegenkummer.de • Krisenchat-Chatberatung von Profis für alle unter 25Jahren: https://krisenchat.de • Telefonseelsorge (Tag u. Nacht) Tel. 0800 111 0 111 / 116 123 https://www.telefonseelsorge.de
Depression	<ul style="list-style-type: none"> • Info-Telefon Depression: Tel. 0800- 33 44 533 https://www.deutsche-depressionshilfe.de • Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen: https://www.ich-bin-alles.de • Video: https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE
Angst, Gewalt, Missbrauch	<ul style="list-style-type: none"> • Opfer von Gewalt oder Straftat: Weißer Ring: Tel. 116 006, https://weisser-ring.de • Beratung für Opfer rechter Gewalt, B.U.D. Tel. 0151-21653187, https://bud-bayern.de/beratung: • Gewalt gegen Mädchen* und Frauen*: Wildwasser Würzburg Tel. 0931-13287 • Sexualisierte Gewalt (Kinder- und Jugendliche bis 27Jahre) Profamilia, Tel. 0931-460650 • Hilfetelefon »Gewalt gegen Frauen« Notruf für missbrauchte Frauen und Mädchen: Tel. 0800-116016 • Hilfetelefon sexueller Missbrauch: Tel. 0800-2255530 • Hilfeportal sexueller Missbrauch (Onlineberatung): https://www.hilfe-portal-missbrauch.de
Mobbing/Cybermobbing	<ul style="list-style-type: none"> • https://krisenchat.de/oase/mobbing-und-hass-im-netz

Essstörungen	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.bzga-essstoerungen.de
Substanzmittelmissbrauch (Drogen, Alkohol) Suchtprobleme	<ul style="list-style-type: none"> • Sucht- & Drogen-Hotline Tel. 0180-531 30 31 • Drogen- und Suchtberatung Online: https://www.drugcom.de/drogenberatung-online/
ADHS	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.adhs.info/fuer-jugendliche • https://adhs-deutschland.de
Selbsthilfegruppen für Jugendliche	<ul style="list-style-type: none"> • www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de
Adressen von Kinder- und Jugendpsychiatern	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.kinderpsychiater.org
Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.bptk.de/service/therapeutensuche

Kontakte Links für Betreuer:innen, Begleitpersonen und Eltern

Hilfshotline für Eltern- und Begleitpersonen	<ul style="list-style-type: none"> • Tel: 0800 111 0 550 https://www.nummergegenkummer.de
Elternberatung zum Thema Sucht	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.elternberatung-sucht.de
Informationen zu Depression bei Jugendlichen	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.ich-bin-alles.de/eltern
Informationen zu Suizid und Depressionen	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.frnd.de • https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE
Informationen zu Essstörungen	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.bzga-essstoerungen.de
ADHS	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.adhs.info/ratgeber-fuer-angehoerige/
Informationen zu verschiedenen psychischen Störungen	<ul style="list-style-type: none"> • https://meinkompass.org

Weitere Ressourcen

- [Informationen für Fachkräfte](#) (Zahlen, Fakten, Veranstaltungen, weiterführende Links und Anlaufstellen) zusammengestellt vom BJR.
- [Jung und gesund!? Psychische, physische und psychosoziale Gesundheit junger Menschen](#) – Praxishilfe des BJR, 2023
- Kurzes Video, dass in das Thema "Depression" sehr gut einführt: <https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE>

Mental Health First Aid – Ersthelferausbildung Mentale Gesundheit

- <https://www.mhfa-ersthelfer.de>

Meine (regionale) Notfallkarte für die Hosentasche

Hilfe in akuten Krisen	
SOS	Rettungsdienst/Feuerwehr 112 Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 Giftnotruf: 089-19240
Schwere Krisen, Suizidgedanken	Hilfe bei psychischen Krisen (Bayern): Tel. 0800-655 3000 https://www.krisendienste.bayern/unterfranken Telefonische Beratung, Kurzfristige Termine, Mobile Einsätze, Stationäre Behandlung https://www.fachstelle-suizidberatung.de (Würzburg): Tel. 0931-571717 https://www.u25-deutschland.de Online-Beratung bei Suizidgedanken
Klinik & Ambulanz	Kinder- und Jugendpsychiatrie (Uni-Klinik-Würzburg) Notfallnummer: 0931-201-78888

Notfallkarte - Psychische Krisen	
Rettungsdienst	
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	
Giftnotruf	
Hilfe bei psychischen Krisen	
Hilfe bei Suizidgedanken	
Klinik & Ambulanz für psychische Krisen	
Telefonberatung	
Hilfe bei Suchtproblemen	
Hilfe bei sexueller Gewalt	
Hilfe bei Depression	