

# Psychischen Krisen begegnen und wie daraus ein Plakat entsteht

– Ein Projektbericht von Marlene Schweiker

Marlene Schweiker hat von September 2021 bis August 2022 ihr FSJ Kultur im Kinder- und Jugendring Sachsen-Anhalt e.V., genauer gesagt der Landeszentralstelle juleica absolviert. Teil des FSJ ist die Durchführung eines eigenverantwortlichen Projektes zu einem selbstgewählten Thema, wozu am Ende auch das Schreiben eines Projektberichtes gehört. Das Ganze wurde als Interview verfasst.

## ***Marlene, stelle zu Anfang doch bitte dein Projekt vor: Was ist dein Thema und was ist das Endprodukt, auf das du hinarbeitest?***

Der Titel meines Projektes lautet „Psychischen Krisen begegnen – eine Hilfestellung für Ehrenamtliche in der Kinder- und Jugendarbeit“. Ich gestalte dazu ein Poster, auf dem grundsätzliche Tipps zum Umgang mit Menschen in psychischen Krisen dargestellt sind. Diese Tipps sind an Ehrenamtliche gerichtet, die z.B. auf Ferienfreizeiten, in Jugendclubs oder Gruppenstunden Kinder und Jugendliche anleiten und betreuen. Das passt ganz gut zu meiner Arbeit in der Landeszentralstelle juleica, weil bei juleica-Schulungen Jugendleiter\*innen ausgebildet werden, die genau solche ehrenamtlichen Aufgaben übernehmen.

Zusätzlich zum Plakat erstelle ich eine Website, auf der man ausführliche Ergänzungen und Gesprächsansätze zur Umsetzung der Tipps findet. Außerdem habe ich eine Linksammlung erstellt mit Hilfsangeboten und seriösen Seiten, über die man sich weiter informieren kann.

## ***Was versteht man unter psychischen Krisen?***

Unter psychischen Krisen versteht man Situationen, in denen Menschen durch ein außergewöhnliches Erlebnis oder eine Lebenssituation emotional überfordert sind und die Situation nicht bewältigen können. Deswegen kann die Selbstwahrnehmung, das Denken und Handeln negativ beeinflusst werden. Psychische Krisen können jedem passieren, das kann eine Trennung sein, ein Todesfall oder Missbrauchserfahrungen, also ein breites Feld. Sie können auch zu psychischen Erkrankungen führen. Ursprünglich war das Thema des Projekts auch ganz lange „Psychischen Erkrankungen begegnen“, Dank meiner Kooperationspartnerinnen bin ich aber erst auf den Begriff psychische Krise gestoßen, der eigentlich viel besser zu dem passt, was ich erreichen will und den Fokus vom Projekt kurzfristig noch dahin geändert hat.

## ***Was möchtest du denn erreichen?***

Wenn man als ehrenamtliche Person das Gefühl hat, dass es Teilnehmenden nicht gut geht oder ein bestimmtes Verhalten auffällig wird, kann das eine ziemlich überfordernde Situation sein, wenn man nicht weiß, was man tun kann. Ich will mit dem Plakat dafür eine Grundlage geben, auf die man in solchen Situationen zurückgreifen kann, um sich ein bisschen weniger hilflos zu fühlen. Das kann dann im Besten Fall auch Betroffenen helfen, je früher und besser sie in einer psychischen Krise Hilfe bekommen, desto besser. Außerdem ist die Auseinandersetzung mit dem Thema psychische Gesundheit mega wichtig und wird von vielen Verbänden der Kinder- und Jugendarbeit gewünscht. Wenn das Plakat irgendwann in einem Jugendclub hängt und Menschen es sich durchlesen können, trägt das hoffentlich auch zur Destigmatisierung bei. Und auch ohne psychische Krisen sind die Tipps hilfreich um einfach einen guten, rücksichtsvollen Umgang miteinander zu haben.

### ***Woher kam die Idee dahinter?***

Die grundsätzliche Idee war, eine Hilfestellung mit Tipps für Begleitpersonen von Menschen mit psychischen Erkrankungen zu schreiben. Das kam daher, dass ich letztes Jahr privat selbst zu so einer Begleitperson wurde und mich damit ziemlich hilflos und allein gefühlt habe. Ich wollte also Leuten helfen wie mir bzw., damit es ihnen nicht geht wie mir.

### ***Entspricht das Endergebnis jetzt der Anfangsidee?***

Inhaltlich hat sich einiges geändert, am Anfang ging es ja, wie gesagt, allgemein um Begleitpersonen, also Freund\*innen, Familie usw. von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Weil ich aber bei der LZS Juleica arbeite und es von den Juleica-Trägern hier schon öfter Anfragen gab, mal etwas zu dem Thema zu machen, war es naheliegend die Zielgruppe auf Jugendleiter\*innen zu ändern. Ich war vor meinem FSJ auch lange ehrenamtlich in der Kinder- und Jugendarbeit tätig, also kann ich auch nachvollziehen, welche Fragen als Jugendleiter\*in aufkommen. Die Änderung von psychischen Erkrankungen zu psychischen Krisen als Fokus habe ich ja schon erwähnt.

### ***Du hast auch bereits Kooperationspartnerinnen erwähnt, wie war dein Vorgehen zur Erarbeitung des Inhalts?***

Die Tipps habe ich am Anfang alle selbst formuliert aus eigener Erfahrung, was aber natürlich sehr subjektiv ist, deswegen habe ich mir von Personen mit eigener Erfahrung und Fachexpertinnen Hilfe geholt. Die grundsätzlichen Themenimpulse/Ideen der einzelnen Tipps kommen also von mir und sind alle beibehalten worden. Bei der inhaltlichen Formulierung hat sich viel geändert und optimiert durch die Impulse von außen.

### ***Wie genau sah das in der Praxis aus?***

Nachdem die erste Form der Tipps ausformuliert war, habe ich eine online-Umfrage erstellt, in der man die Tipps lesen, bewerten und kommentieren konnte. Die Zielgruppe waren Menschen, die selbst eine psychische Erkrankung haben/hatten und Begleitpersonen/Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Bevor die Umfrage online ging, habe ich eine Fachperson noch einmal drüberlesen lassen, um bei so einem privaten Thema ggf. verletzend oder triggernde Formulierungen zu vermeiden. Die Umfrage lief einen Monat, gestreut habe ich sie privat und über die social media Kanäle des KJR. Am Ende hatte ich ca. 70 anonyme Antworten und wirklich viel konstruktives Feedback und Input. Dementsprechend lange hat dann auch die Auswertung gedauert, in der ich versucht habe, möglichst alle Anmerkungen zu berücksichtigen und die Tipps dementsprechend umzuformulieren.

Für eine fachliche, professionelle Perspektive habe ich Gespräche mit vier Fachpersonen geführt, die ebenfalls die Tipps durchgelesen und mir Rückmeldungen gegeben haben. Diese haben wir in einem Gespräch gemeinsam besprochen und ich passe die Tipps im Nachgang wieder dementsprechend an. Es wird dann auch nochmal eine Korrekturschleife geben, damit alle mit dem Ergebnis zufrieden sind und vertreten können, dass ihr Name/Logo auf dem Plakat steht.

### ***Was hast du durch das Projekt gelernt?***

Ich habe sehr viel über Projektplanung gelernt, also z.B. Zeitmanagement, Zielsetzung, Planung und Kommunikation. Außerdem viele Skills in Programmen, die ich nutze, vor allem beim Layouten in Canva. Und inhaltlich konnte ich auch wirklich viel lernen zu psychischen Erkrankungen, Krisen und dem Umgang damit. Da bin ich auch sehr dankbar für die Hilfe von meinen Kooperationspartnerinnen und den vielen Menschen, die in der Umfrage von so persönlichen Erfahrungen erzählt haben.