

# Psychischen Krisen begegnen

## Eine Hilfestellung für Ehrenamtliche in der Kinder- und Jugendarbeit

Unter psychischen Krisen versteht man Situationen, in denen Menschen durch außergewöhnliche Erlebnisse emotional überfordert sind. Dies kann die Selbstwahrnehmung, das Denken und das Handeln beeinflussen. Die Auslöser können z. B. eine Trennung, ein Todesfall oder Missbrauchserfahrungen sein. Sie können auch zu psychischen Erkrankungen oder akuten Krisensituationen führen (siehe Notfall-Kasten).

Es gibt keine Reihenfolge der Tipps und auch die Position innerhalb des Plakats hat nichts mit der Wichtigkeit zu tun. Auf der Website (siehe QR-Code) findest du konkrete Gesprächsansätze und hilfreiche Ergänzungen zu den Tipps. Jede Zahl hinter einem Satz weist auf eine Erklärung hin, die auf der Website unter "Gesprächsansätze" zu finden ist.



### Fragen, was man tun kann

Jeder Fall ist anders, es gibt leider keine sichere Erfolgsanleitung. Also frage die Person, was helfen würde, damit es ihr besser geht. Wenn die Person das selbst nicht genau weiß, hilft es, einige Handlungsvorschläge zu machen: „Möchtest du darüber reden, Zeit für dich haben oder brauchst du Ablenkung?“<sup>2</sup>

### Nicht nur über die Krise sprechen

Es ist wichtig, dass ihr offen und ehrlich über die Probleme sprechen könnt. Aber lasst das nicht das einzige Gesprächsthema werden, das ist für beide anstrengend und Ablenkung tut auch manchmal gut. Immerhin ist der Grund für euer Zusammensein ein Hobby, das Spaß machen soll. Wenn die Person sich schon anderen Menschen anvertraut hat und Unterstützung bekommt, musst du dich auch nicht zusätzlich beteiligen.



### Krise von der Person trennen

Die Krise ist ein Teil der Person und kann die Selbstwahrnehmung, das Denken und Handeln beeinflussen. Bei auffälligem Verhalten ist es also wichtig, die Person nicht abwertend zu behandeln oder sie zu beschuldigen. Krisen kommen meist von außen und können jeden treffen. Es geht nicht um Schuld. Eher sollte man gemeinsam versuchen, Möglichkeiten zu finden, um gut mit der Krise umzugehen.

### Professionelle Hilfe holen oder dazu motivieren

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.

### 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.

### Zuhören

Wenn die Person bereit ist, mit dir zu reden, dann lasse ihr Zeit und höre zu. 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. Es kann auch helfen, vorher zu fragen, ob die Person eine Meinung oder Ratschläge will oder sich einfach nur aussprechen möchte.



### Akute Krisensituationen

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

- Hauptamtliche informieren
- Professionelle Hilfe holen:
  - Anonyme Telefonseelsorge 0800 111 0 111
  - Notruf unter 112
  - Nächste psychiatrische Klinik (Übersicht siehe QR-Code)
  - Wenn du von Missbrauch oder Kindeswohlgefährdung weißt: Jugendamt informieren

### Transparent sein

Sei ehrlich und transparent im Gespräch mit der Person, um Missverständnisse zu verhindern. Wie hast du die Situation wahrgenommen? Welche nächsten Schritte erscheinen dir jetzt hilfreich und warum? Das beruht auf Gegenseitigkeit. Frage also auch nach der Sicht deines Gegenübers. Wichtig ist auch, deine Bedürfnisse zu kommunizieren und zu erklären. Zum Beispiel, wenn du gerade keine Energie hast, dich mit dem Thema auseinanderzusetzen: Sage, dass du gerade Zeit für dich brauchst, aber zu einem späteren Zeitpunkt für ein Gespräch bereit bist. Das gibt der Person nicht das Gefühl, ignoriert zu werden.

### 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.<sup>3</sup>

### 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 adressiert 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.<sup>4</sup>



### 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.<sup>5</sup> Wenn die Situation dich selbst mental belastet: Sprich dich bei Externen darüber aus und scheue nicht davor zurück bei Bedarf selbst Hilfsangebote zu nutzen (siehe QR-Code). Als Jugendleiter\*in musst du auch weiterhin die Verantwortung für alle anderen Teilnehmenden übernehmen können. Das geht schwer, wenn es dir nicht gut geht.

### Informiere dich

Es gibt viele gute Hilfsangebote, die sowohl die betroffene Person als auch Menschen in ihrem Umfeld entlasten können. Informiere die Person über die Angebote und schlage vor sie (ggf. gemeinsam) zu nutzen. Unter [www.kjr-lsa.de/psychischen-krisen-begegnen](http://www.kjr-lsa.de/psychischen-krisen-begegnen) (QR-Code) findest du eine Sammlung an hilfreichen und seriösen Links. Mit den zusammengestellten Links kannst du auch allgemein zum Thema psychische Krisen recherchieren.

