

# Erste Hilfe in psychischen Krisen bei Kindern und Jugendlichen

---

MAG. MARGARETHE KRBEZ

INES SCHÖNLIEB-STALZER



# Geplanter Ablauf

---

- Krisendefinition
- Krisenanlässe
- Psychiatrische Krisen
- Gesprächsführung
- Handlungsmöglichkeiten/Hilfsangebote

# Krisen bei Kindern und Jugendlichen

---

- Weniger erlernte Handlungsmöglichkeiten durch weniger Krisenerfahrungen
- Schlechtere Emotionsregulation unter anderem je Entwicklungsphase
- Weniger Selbstvertrauen die Krise meistern zu können

Die Krisendefinition ist grundsätzlich über alle Lebensalter hinweg dieselbe.

# Von einer Krise spricht man...



- ... wenn ein Mensch mit Ereignissen und Lebensveränderungen konfrontiert wird, die ihn in Art und Ausmaß überfordern,
- ... die zur Verfügung stehenden Problemlösungsmöglichkeiten nicht ausreichen, um die Situation zu bewältigen,
- ... und das Erlebte zum Verlust des seelischen Gleichgewichts führt.

# Krisenanlässe



- unvorhergesehene Schicksalsschläge
- länger andauernde schwierige Lebensumstände
- vorhersehbare Veränderungen im Leben

# Auslöser

meist aktuelle Anlässe

- Konflikte mit den Eltern, Verlust
- Probleme in Schule/am Arbeitsplatz
- Konflikte im Freundeskreis, Liebeskummer
- Drogenprobleme
- Verkehrsunfall

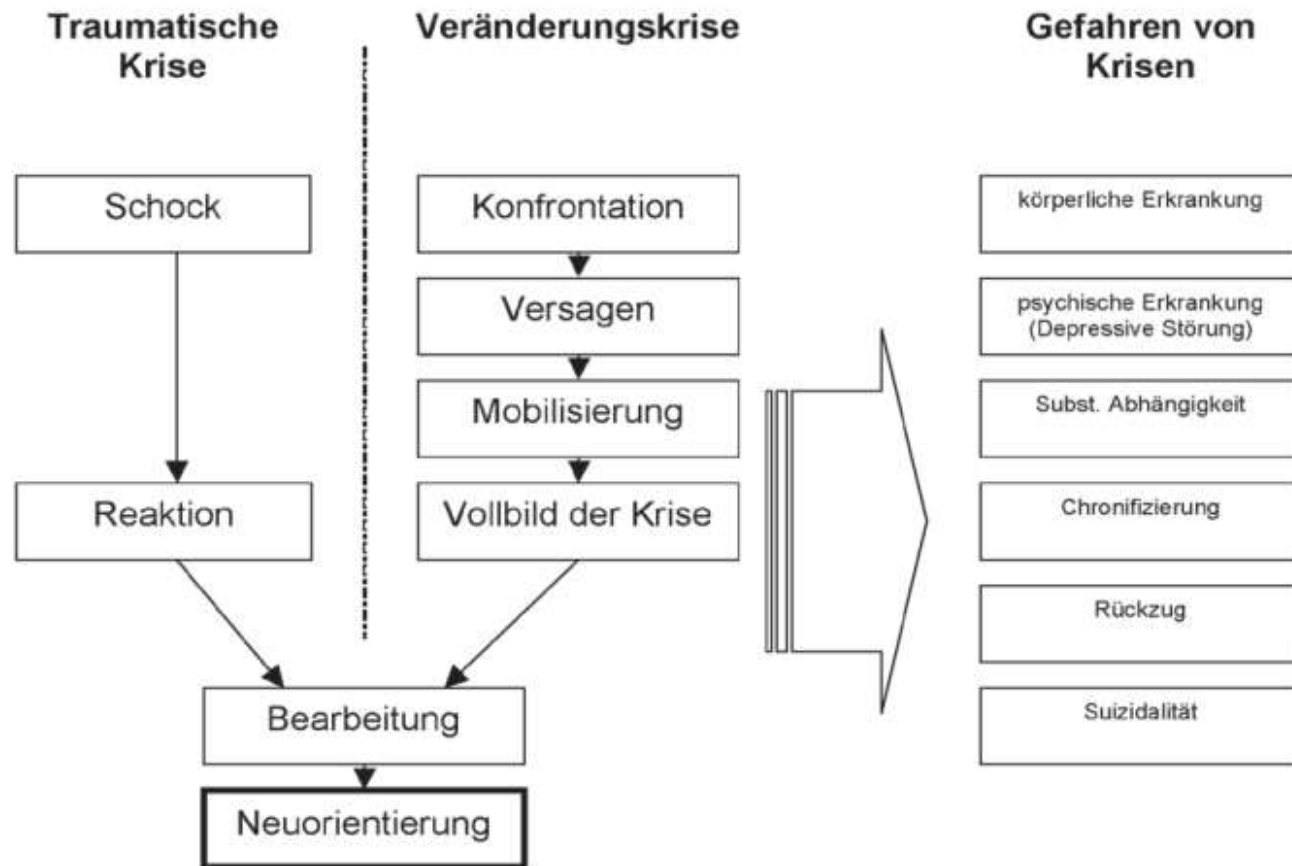
# Aspekte von Krisen



- Krisenanlass
- subjektive Bedeutung
- Krisenanfälligkeit
- Reaktion der Umwelt
- Krisenverlauf

Quelle: Sonneck (2000)

# Typische Krisenverläufe



Quelle: Sonneck (2011)



# Krisen erkennen

---

- Starkes Äußern von Emotionen – z.B. weinen, schreien
- Rückzug
- Vermeidung
- Aggressives Verhalten
- Selbstverletzendes Verhalten
- Gewichts – zu- oder –abnahme
- Suizidwarnzeichen
- Psychosomatische Anzeichen – insbesondere bei jüngeren Kindern

# Psychosomatik

---

- Enger Zusammenhang /Verbundenheit von Körper und Psyche
- Krankheitsgewinn
- Bauchschmerzen
- Erbrechen
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Hauterkrankungen
- Schwindel
- Schlafstörungen
- Verspannungen

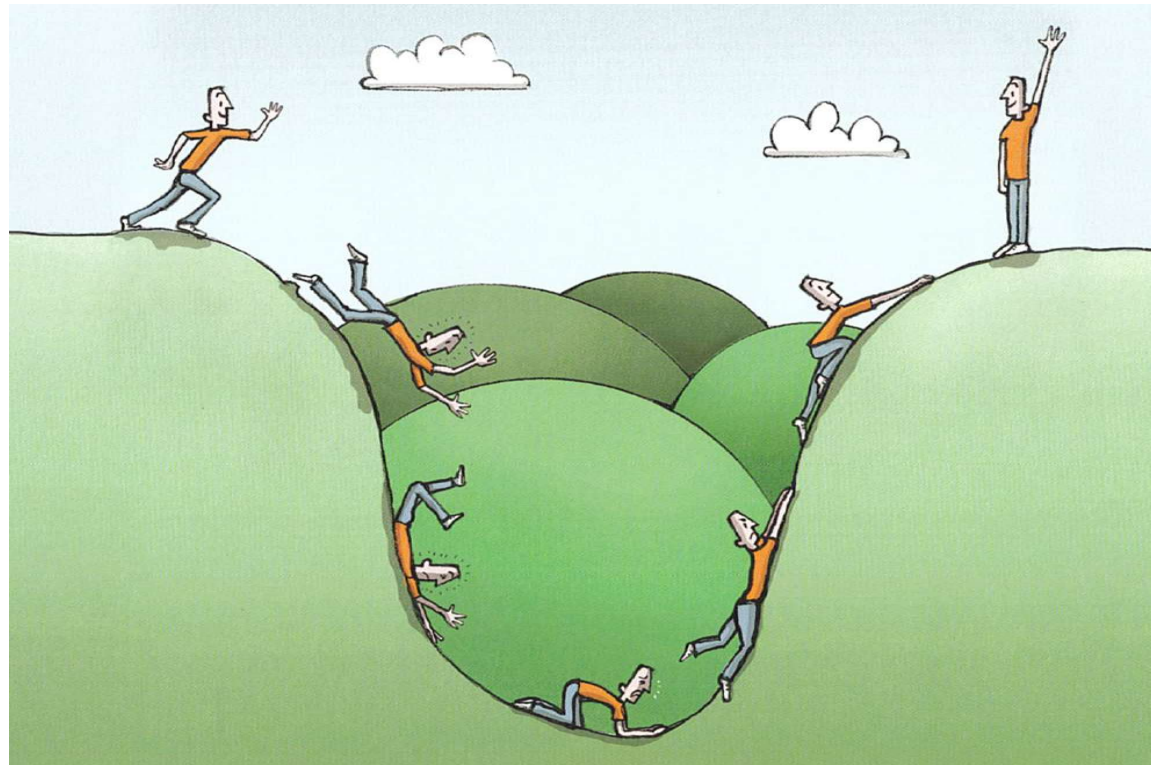


# Somatisierungsstörung vorbeugen

---

- Ernst nehmen
- Keine Wertung der psychischen Ursachen und körperlichen Symptome
- Atmosphäre der Offenheit wo auch vermeidlich Unerlaubtes ausgesprochen werden darf (z.B. habe Angst vor Schularbeit, möchte da nicht hin)
- Verständnis schaffen – „Es kann sein, das ich es körperlich spüre, wenn es mir nicht gut geht, ich Angst oder Stress habe oder mich etwas stark belastet“

# Krisen



Johnstone (2015)

# Vorbereitung eines Krisengesprächs



- Selbstschutz gilt immer vor Fremdschutz.
- Als HelferIn sollten Sie Ihre eigenen Grenzen erkennen und wahren.
- Abklärung und Organisation zeitlicher und personeller Ressourcen.
- Schaffen einer angemessenen Atmosphäre (Räumlichkeiten, Taschentücher, Wasserglas).

# Was kann ich tun?



# BELLA- Kriseninterventionskonzept



- **Beziehung aufbauen**
- **Erfassen der Situation**
- **Linderung von Symptomen**
- **Leute einbeziehen, die unterstützen**
- **Ansatz zur Problembewältigung**

Quelle: Sonneck (2000)

# 1. Beziehung aufbauen



- einen einladenden Anfang schaffen
- wertschätzend, aufmerksam und einfühlsam zuhören
- vermitteln, dass ich mein Gegenüber ernst nehme und mir seiner/ ihrer Schwierigkeiten bewusst bin



## 2. Erfassen der Situation



- Gründe des Kommens
- Krisenanlass und die davon unmittelbar Betroffenen
- derzeitige Lebenssituation
- mögliche Veränderungen durch die Situation

# 3. Linderung von Symptomen



**auf die emotionale Situation eingehen**

- Panik, Depression, Suizidrisiko erheben!

**versuchen, zu entlasten**

- zuhören, ordnen lassen
- durch Übungen entspannen
- eventuell medikamentöse Hilfe einleiten  
(vor allem bei akuter Suizidgefahr)

# 4. Leute einbeziehen, die unterstützen



- Aktivierung des persönlichen HelferInnensystems (Familie, Partnerschaft, Nachbarn, FreundInnen, Bekannte, KollegInnen, Vereinsmitglieder, ...)
- Aktivierung professioneller HelferInnensysteme (ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, PsychologInnen, Beratungsstellen, Krankenhäuser, Polizei, Rettung)

# 5. Ansatz zur Problembewältigung



- das eigentliche Problem definieren
- Widersprüchlichkeiten aufgreifen
- gefühlsmäßige und reale Bedeutung des Problems erfassen
- Veränderungsmöglichkeiten initiieren

---

# Spezielle Krisen/ psychiatrische Krisen



# Panikattacke

---

- Plötzlich auftretend
- Massives Angstgefühl, zum Teil Angst zu Sterben
- Starke körperliche Symptome
- Botschaft: Es geht vorrüber!



Wichtig: Panikattacken und Angsterkrankungen früh Erkennen und Einschätzen um möglichst schnell eine Behandlung zu bekommen. (Erkennung oft erst nach 5-15 Jahren)



# Traumatisches Ereignis

- Fehlende Möglichkeit der Situation zu entgehen/ zu flüchten
- Ohnmachtsgefühl
- Gefühl Intensiver Angst / Schrecken
- Die eigenen Möglichkeiten mit der Angst umzugehen reichen nicht mehr aus.

# Dissoziation

---

- Zeichen für Überlastung – Schutzmaßnahme
- „... kurzzeitige Unterbrechung der eigenen Bewusstheit, des Gedächtnisses, des Identitätserlebens oder der Wahrnehmung der Umwelt.“ (Fiedler, 2013)
- Körperlich sichtbar

<https://www.youtube.com/watch?v=MqzM9QWXwHg>

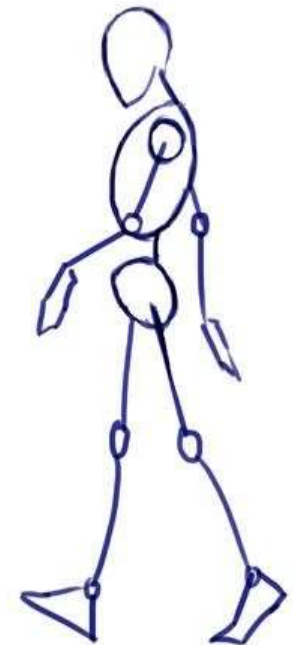




# Dissoziation

---

- Direkt ansprechen – ins Hier und Jetzt bringen –  
**da bleiben!**
- Körperbewegungen ausführen
- Ablenkung auf Alltagsthemen, die vom inneren  
chaotischen Erleben wegführen



# Aggressives Verhalten

---

- Externalisierung psychischer Symptome
- bei Buben häufig Ausdruck psychischer Beschwerden
- Eigene Traumatisierung
- Reflexion der Situation - was könnte Auslöser des aggressiven Verhaltens sein? (Traumatisierungen, Grenzüberschreitungen, Intimsphäre, Überforderung) -> Ansprechen der Vermutung!
- Deeskalation
- Auf Befinden ansprechen / Psychoedukation
- Grenzen wahren – eigene und die des Kindes-/Jugendlichen
- Bei Bedarf Hilfe hinzuziehen

# Akute Suchtmittelintoxikation

---

- Medizinische Erste Hilfe
- Im Gespräch Ruhe bewahren
- kurze, einfache, klare Sätze
- Grenzen wahren



# Akute Psychotische Symptome

---

- Verlust des Realitätsbezuges (Teilweise oder Vollständig)
- Halluzinationen / Wahngedanken
- Im Gespräch: ruhig bleiben, nicht diskutieren
- Einfache klare, kurze Sätze
- Medizinische Hilfe – hinzuziehen von weiteren Angeboten

# Fakten zum Thema Suizid

Suizidale Menschen  
wollen meist nicht tatsächlich sterben.

Sie können ihr Leben so, wie es ist,  
nicht mehr weiter leben,  
da es für sie unerträglich geworden ist.

# Fünf Schritte um Suizidalität zu überbrücken

1. Veränderung wahrnehmen.
2. Suizidalität direkt ansprechen.
3. Leid würdigen.
4. Das JA zum Leben finden.
5. Sicherheitsplan erarbeiten.



# Holen Sie professionelle Hilfe dazu

## - für Betroffene und auch für sich selbst!

# Holen Sie sich Professionelle Hilfe



- **Beim Arzt/bei der Ärztin des Vertrauens:**  
z.B. HausärztInnen, SchulärztInnen, FachärztInnen für Psychiatrie
- **(Psychosoziale) Beratungsstellen**  
unter [www.plattformpsyche.at](http://www.plattformpsyche.at)
- **PsychologInnen und PsychotherapeutInnen**
- **Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie**

**Bei akuter Gefahr rufen Sie  
die Rettung (144) oder die Polizei (133)!**



# Telefonische Hilfe I



- PsyNot: **0800 44 99 33** (Rund um die Uhr)
- Telefonseelsorge: **142** (Rund um die Uhr)
- Männernotruf: **0800 246 247** (Rund um die Uhr)

# Telefonische Hilfe III

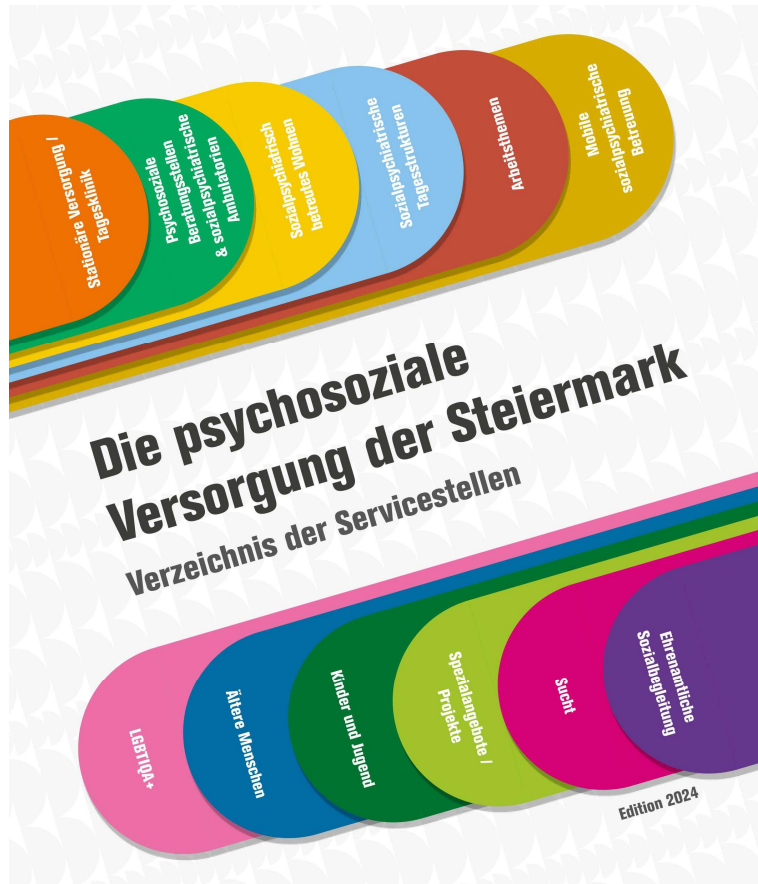


- Ö3 Kummernummer: **116 123**  
(Täglich, 16:00 - 24:00 Uhr)
- Helpline des BÖP: **01 5048000**  
(Montag - Donnerstag, 09:00 - 13:00 Uhr)
- Bäuerliches Sorgentelefon: **0810 676 810**  
(Mo-Fr, 08:30-12:30)
- Hilfetelefon bei Beziehungsgewalt: **0800 20 44 22**  
(Rund um die Uhr)

# Telefonische Hilfe für Kinder und Jugendliche



- Rat auf Draht: **147** (Rund um die Uhr)
- Tartaruga: **050 7900 3200** (Rund um die Uhr)
- Kids-Line: **0800 234 123**  
(Täglich, 13:00 - 21:00 Uhr)
- Hotline der Schulpsychologie: **0800 211 320**  
(Montag - Freitag, 08:00 - 20:00 Uhr, Samstag: 08:00 - 12:00 Uhr)
- Ö3 Kummernummer: **116 123**  
(Täglich, 16:00 - 24:00 Uhr)



## Verzeichnis aller psychosozialer Servicestellen in der Steiermark

Download auf unserer Homepage

[www.suizidpraevention-stmk.at/was-wir-tun/downloads/](http://www.suizidpraevention-stmk.at/was-wir-tun/downloads/)

# AMIKE-Telefon



Diakonie 

- Ein Angebot des Diakonie Flüchtlingsdienstes.
- Rat und Hilfe bei psychosozialen Belastungen.
- Krisenerfahrene Psychotherapeut:innen hören zu und verstehen - anonym und in den Sprachen **Farsi/ Dari, Arabisch, Kurdisch, Englisch, Deutsch, BKS, Russisch, Türkisch und Ukrainisch.**
- Rufnummer: **01 343 01 01**
- <https://www.diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/amike-telefon>

# Onlineberatung



## Für Erwachsene

- [www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at) (Chat)
- [www.kriseninterventionszentrum.at](http://www.kriseninterventionszentrum.at) (Email)
- [www.elternseite.at](http://www.elternseite.at) (Video, Audio, Chat)
- [www.promentesteiermark.at](http://www.promentesteiermark.at) (Chat, Email)

## Für Kinder und Jugendliche

- [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at) (Chat, Nachrichtensystem)
- [www.kids-line.at](http://www.kids-line.at) (Email, Chat)
- [www.weil-graz.org](http://www.weil-graz.org) (Email)

# Gesund aus der Krise



- Für junge Menschen, die psychosoziale Unterstützung benötigen, um wieder gestärkt ihren Alltag zu meistern.
- Finanziert wird Psychologische oder psychotherapeutische Beratung/ Behandlung.

# Gesund aus der Krise



Berufsverband Österreichischer  
PsychologInnen | BÖP

- Voraussetzungen für die Teilnahme
  - Zwischen 0 und 21 Jahre alt (vor dem 22. Geburtstag).
  - Lebt in Österreich.
  - Hat bisher noch keine Beratungs- oder Behandlungseinheiten über Gesund aus der Krise erhalten.
- [www.gesundausderkrise.at/infomaterial](http://www.gesundausderkrise.at/infomaterial)



# Selbstfürsorge



Sich selbst  
annehmen!



Etwas  
Kreatives  
tun!



Sich  
beteiligen!



Neues  
lernen!



Sich nicht  
aufgeben!



Darüber  
reden!



Aktiv  
bleiben!



Mit  
Freunden in  
Kontakt  
bleiben!



Sich  
entspannen!



Um Hilfe  
fragen!

# Wenn Hilfe abgelehnt wird

---

- Alter des Kindes
- Mögliche Selbst-/Fremdgefährdung?
- Kindeswohlgefährdung?
- Bezugspersonen hinzuziehen
- Intervention/Supervision
- **Ermutigendes Gespräch**

# Ermutigendes Gespräch

---

- Psychoedukation – Normalisierung
- Information über Hilfsangebote
- Gemeinsames Überlegen des Zugangs zum Hilfsangebot
- Bedenken besprechen
- Angebot für erneutes Gespräch /  
Offene Tür!



# Bei Fragen und Vertiefungswünschen

---

Mag. Margarethe Krbez: [krbez@suizidpraevention-stmk.at](mailto:krbez@suizidpraevention-stmk.at)

Ines Schönlieb-Stalzer: [ines.stalzer@pszvo.at](mailto:ines.stalzer@pszvo.at)

<https://suizidpraevention-stmk.at/>

<https://www.erstehilfefuerdieseele.at/>

<https://www.pszvo.at/>

