

# Herzlich Willkommen zum Webinar

## Erste Hilfe in psychischen Krisen bei Kindern und Jugendlichen

Mag. Margarethe Krbez  
Ines Schönlieb-Stalzer

Gefördert  
durch:



Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

# Geplanter Ablauf

---

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

# Krisen bei Kindern und Jugendlichen

---

- Weniger erlernte Handlungsmöglichkeiten durch weniger Krisenerfahrungen
- schlechtere Emotionsregulation je nach 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

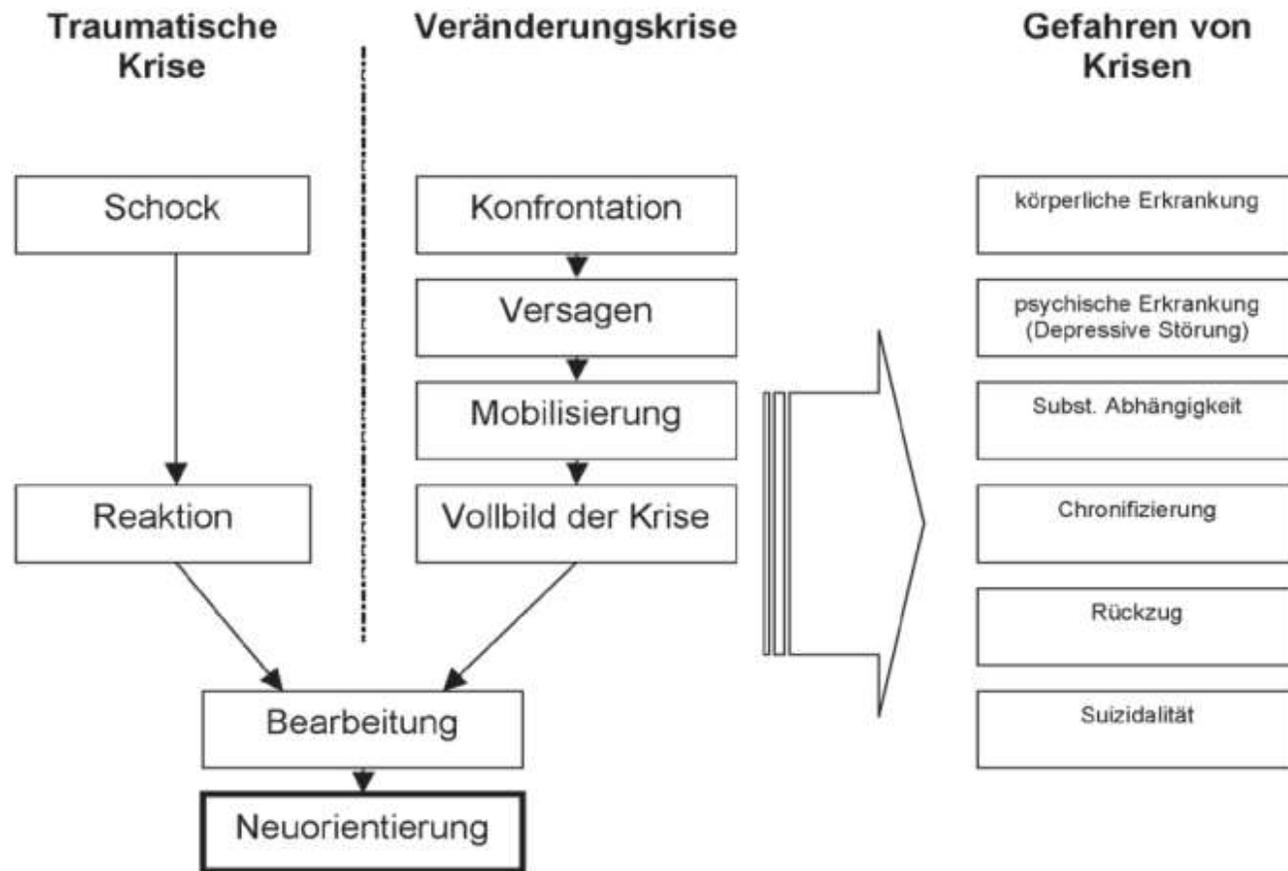
# Aspekte von Krisen



- 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

---

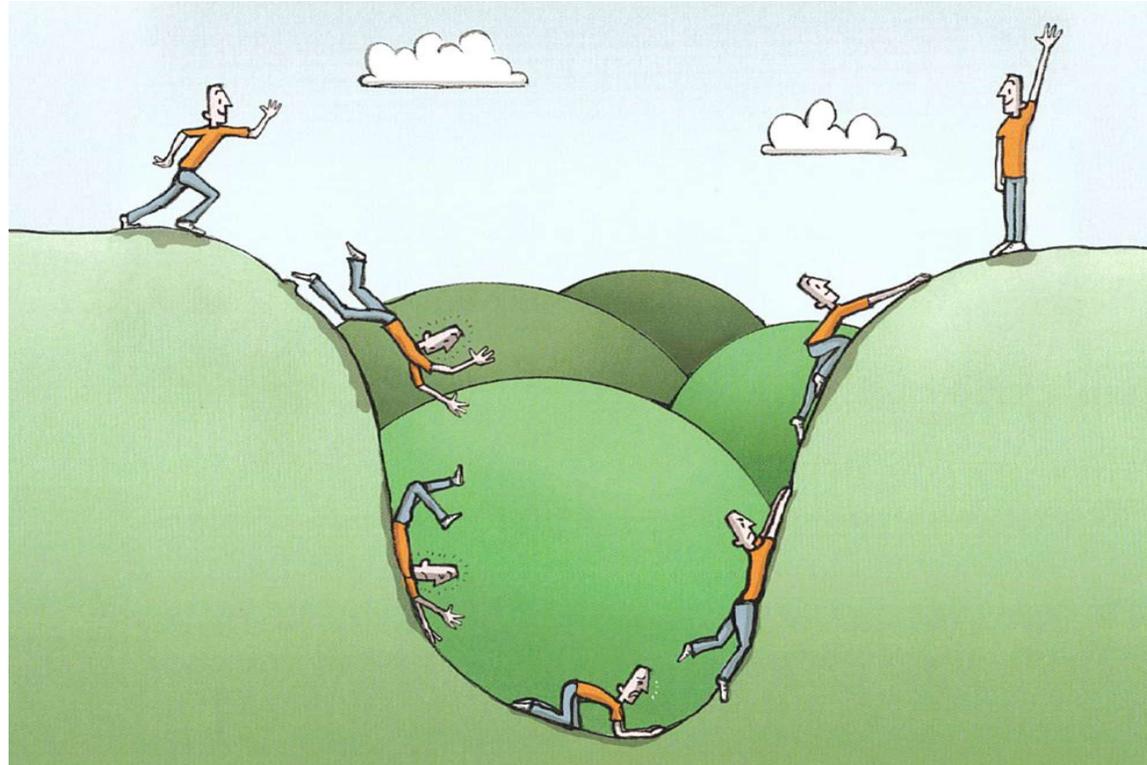
- Enger Zusammenhang /Verbundenheit von Körper und Psyche
- Bauchschmerzen
- Erbrechen
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Hauterkrankungen
- Schwindel
- Schlafstörungen
- Verspannungen
- Fieber

# Somatisierungsstörung vorbeugen

---

- Ernst nehmen
- Keine Wertung der psychischen Ursachen und körperlichen Symptome
- Atmosphäre der Offenheit wo auch vermeintlich Unerlaubtes ausgesprochen werden darf (z.B. habe Angst vor der 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 nicht selten 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!

# Hilfsangebote

---

Die Struktur der Hilfsangebote ist in den meisten Bundesländern ähnlich.

Auf den folgenden Folien werden bundesweite aber auch auf die Region Steiermark beschränkte Angebote aufgeführt.

Listen über regionale Angebote können beispielsweise bei Sozialarbeiter:innen (z.B. Schulsozialarbeit) oder anderen vernetzend arbeitenden Berufsgruppen angefragt werden.

# 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



- 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, BA, MA: [ines.stalzer@pszvo.at](mailto:ines.stalzer@pszvo.at)

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



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

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

