

# Psychischen Krisen begegnen und einschätzen

Eine psychische Krise ist eine normale Reaktion auf ein nicht normales Ereignis. Meist lässt sich aber gar nicht so genau festmachen, warum sich eine Situation so entwickelt hat und jetzt zeigt. Eine Krisenreaktion kann Stunden, Tage bis Wochen andauern. **Du kannst eine Krise nicht lösen, sondern nur begleiten. Und das ist okay so!** Mit diesem **Ampelsystem** möchten wir euch einen Handlungsleitfaden im Umgang mit psychischen Krisen geben.

## Ich kann die psychische Krise gut begleiten.

Ich fühle mich sicher im Gespräch und kann die Gefühle des Kindes/ Teilnehmenden gut begleiten.

### Beispiele:

- starke Emotionen (Heimweh, Streitereien in der Gruppe, Liebeskummer)
- Überforderung (z.B. soziale Batterie ist leer)

## Ich kann, aber muss das nicht allein bewältigen.

## Ich weiß noch nicht, ob ich die psychische Krise allein begleiten kann oder will.

Ich merke eine Anspannung bei mir, die auf Überforderung mit der Situation hindeuten kann. Und auch das ist okay!

Mir ist die Krise bei dem Kind bekannt.

### Beispiele:

- depressive Episoden
- Panikattacken
- selbstverletzendes Verhalten
- suizidale Gedanken
- expansives (aggressives) Verhalten
- Zwänge
- Substanzmittelmissbrauch.

**Ich muss mir eine beratende Person als Unterstützung hinzuholen. Ich muss diese aber nicht in das Gespräch mit dem Kind hinzuziehen.**

## Ich fühle mich überfordert und angespannt und weiß nicht, wie ich mit der psychischen Krise umgehen soll. Ich sehe eine Gefahr für das Kind und andere.

### Ich hole mir Hilfe.

Und das ist okay so. Ich kann und muss das nicht allein bewältigen.

### Beispiele:

- Suizidpläne
- gefährliches selbstverletzendes Verhalten
- Psychosen
- Weglauftendenz als Folge von aggressivem Verhalten
- Substanzmittelmissbrauch
- Zwänge
- etc.

### Wer ist mein\*e Ansprechpartner\*in?

Ich kann jemanden hinzuziehen – muss aber nicht.

### Falls Bedarf besteht, kann ich folgende Personen als Unterstützung miteinbeziehen:

- (Mit)Sippenleitung
- Stammesleitung
- Vertrauensperson des Lagers/Landes
- Freund\*in als Berater\*in

### Was du tun kannst:

- Warmherzige Begleitung (emphatisch & zugewandt sein)
- Gesprächsangebot
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen

### Wer ist mein\*e Ansprechpartner\*in?

Ich muss eine zweite Person über die psychische Krise informieren, für eine zweite Sichtweise auf die Situation. Steigert sich die psychische Krise in den roten Bereich oder tritt wiederholt auf, ist eine gemeinsame Einschätzung absolut notwendig – auch für die eigene psychische Gesundheit.

### Falls Bedarf besteht, kann ich folgende Personen als Unterstützung miteinbeziehen:

- Stammesleitung
- (Teil-)Lagerleitung
- Personen aus betreffenden AKs
- Falls vor Ort, hauptberufliche Kräfte
- Externe Fachberatungsstelle

### Was du tun kannst:

- Warmherzige Begleitung (emphatisch & zugewandt sein)
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- Einbezug der Bezugsgruppe: Information der Sippe bzw. dem Stamm. So wenig wie möglich, so viel wie nötig.
- Externe Fachberatungsstelle

### Wer ist mein\*e Ansprechpartner\*in?

- Stammesleitung
- (Teil-)Lagerleitung
- Notfallteam
- Falls vor Ort, hauptberufliche Kräfte
- Psychosozialer Krisendienst/Notarzt

### Was passiert dann?

Ihr seid zu zweit. Teilt euch auf.

1. Kind/Jugendlichen NICHT allein lassen
2. Wenn nötig, noch weitere Ansprechpartner\*innen hinzuziehen
3. Sorgeberechtigte informieren
4. Auf dem Lager/in der Gruppenstunde: Abholung durch Sorgeberechtigte
5. Falls Situation eskaliert: Notarzt/ psychosozialen Krisendienst holen
6. Selbstfürsorge: Was braucht ihr als begleitende Personen?

### Was du tun kannst:

- Warmherzige Begleitung (emphatisch & zugewandt sein)
- Einweisung in die KJP (Kinder- und Jugendpsychiatrie, erfolgt über Notarzt oder den psychischen Krisendienst)
- Einbezug der Bezugsgruppe: Information der Sippe bzw. dem Stamm. So wenig wie möglich, so viel wie nötig.

Telefonseelsorge DE: 0800/1110222