



EIN LEITFADEN

ERSTE HILFE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

ERSTE SCHRITTE BEI MENTALEN KRISEN
IN DER ARBEIT MIT JUEGNDLICHEN

INHALT

ERKENNEN	3
UNTERSTÜTZEN	4
TIPPS FÜR DICH	5
GESPRÄCHSTIPPS	7
TELEFONNUMMERN	11

Erste Hilfe bei körperlichen Erkrankungen zu leisten, ist in unserer Gesellschaft akzeptiert und weit verbreitet. Doch gerade in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist eine Erste Hilfe bei psychischen Krisen unabdingbar.

Die Corona-Pandemie hat den Alltag vieler Jugendlicher stark eingeschränkt. Aber auch die Klimakrise und der Angriffskrieg Russlands gegen die Ukraine führen zu mehr psychischen Belastungen bei der Mehrheit der Kinder und Jugendlichen.

Mit dieser Broschüre möchten wir euch einen Leitfaden an die Hand geben, wie ihr in emotionalen Krisen und Notfällen Erste Hilfe leisten könnt.

Gleichzeitig möchten wir darauf hinweisen, dass eine Diagnostik und Therapie nur ausgebildetes Fachpersonal durchführen darf und ihr an dieses verwiesen werden solltet.

In akuten Krisen und Notfällen ist es wichtig, die vorhandenen Beratungsstrukturen oder folgende Notfallnummern zu nutzen.



**POLIZEI: 110 ODER
RETTUNGSDIENST / FEUERWEHR: 112**



KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?



WIE UNTERSTÜTZE ICH EINE*N
TEILNEHMER*IN, DER* DIE
MORGENS NICHT MEHR AUS DEM
BETT KOMMT, SICH KRAFTLOS UND
LEER FÜHLT, ABER NICHT ÜBER
SEINE/IHRE GEFÜHLE SPRECHEN
MÖCHTE?

WELCHE PROFESSIONELLE
HILFE KANN ICH EINE*M*R
KOLEG*IN EMPFEHLEN, DER* DIE
ÜBERFORDERT VON SEINER*IHRER
ARBEIT WIRKT, SICH HÄUFIG
KRANKMELDET UND ÜBER
STÄNDIGE SORGEN KLAGT?

WIE BEGEGNE ICH TEIL-
NEHMENDEN, DIE
SELBSTVERLETZENDES
VERHALTEN ZEIGEN?

WIE REAGIERE ICH,
WENN EIN MENSCH MIR
GEGENÜBER
SUIZIDGEDANKEN ÄUSSERT?

ERKENNEN

Wir alle reagieren verschieden auf zu viel Stress und verhalten uns dementsprechend anders. Manche werden stiller und ziehen sich zurück, andere drehen den Lautstärkeregler erst so richtig auf und sind viel präsenter als vorher. Entscheidend sind die Verhaltensunterschiede.

Wir sind alle manchmal lustlos, unkonzentriert, ängstlich, wütend oder traurig. Das ist normal. Nicht jedes negative Gefühl ist ein Merkmal einer langfristigen psychischen Krise.

WUT

DESINTERESSE

RÜCKZUG

**AGRESSIVES
VERHALTEN**

TRAUER

GEREIZTHEIT

PANIK

VERZWEIFLUNG

ANGST

FREMD WIRKENDE GEFÜHLE

UNTER- STÜTZEN

SUCHE DAS GESPRÄCH.
ZUHÖREN IST AM WICHTIGSTEN!

Gib der betroffenen Person Raum,
sich auszudrücken und versuche die
Lage einzuschätzen.

Biete Unterstützung an. Auch wenn
ein Hilfsangebot vielleicht im
ersten Moment abgewiesen
wird.

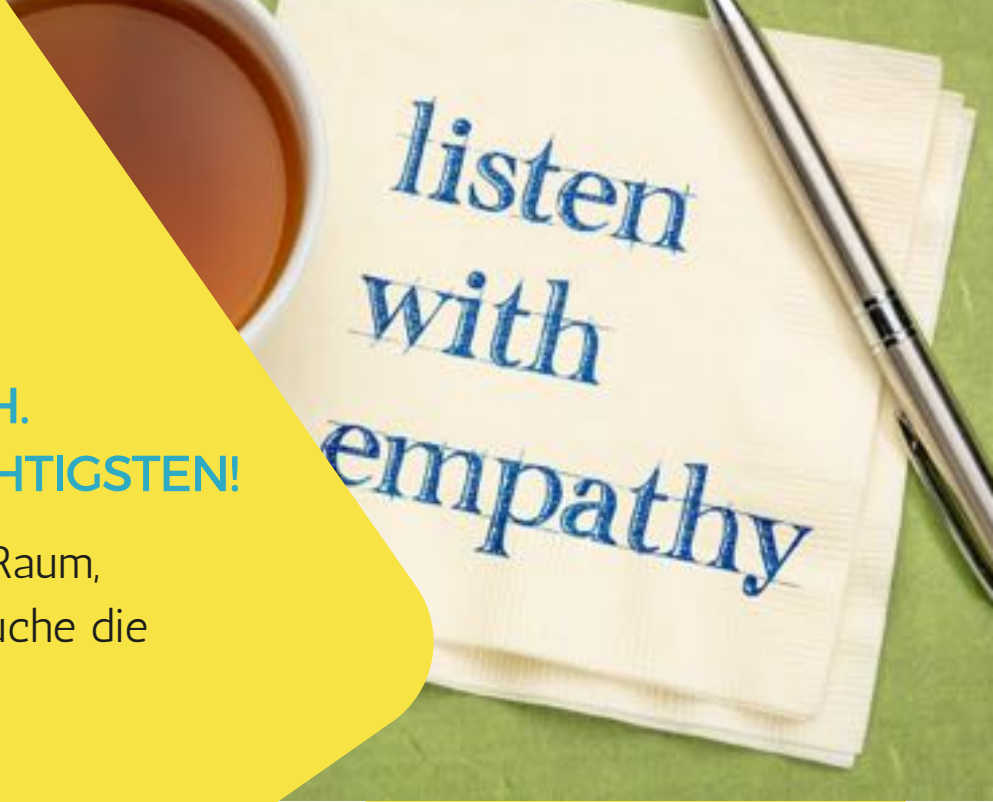
HALTE DICH MIT VERMUTUNGEN,
RATSCHLÄGEN ODER
BEWERTUNGEN ZURÜCK
(RATSCHLÄGE KÖNNEN AUCH
SCHLÄGE SEIN)

VERHARMLOSE NICHT,
AUCH WENN ES TRÖSTLICH
SEIN SOLL

TEILE EIGENE
ERFAHRUNGEN, ABER
SPRICH NICHT VON
DEINEN PROBLEMEN

DRÄNGE DEIN
GEGENÜBER ZU
NICHTS

VERMEIDE SCHULDZUWEISUNGEN



TIPPS FÜR DICH

MACHE DEIN ZIEL DEUTLICH

„GERNE KÖNNEN WIR
GEMEINSAM NACH
HILFSANGEBOTEN SUCHEN,
AN DIE DU
DICH WENDEN KANNST.“

VERWENDE ICH- BOTSCHAFTEN

Z.B. ICH SEHE;
ICH BEMERKE, DASS DU...;
MIR IST AUFGEFALLEN

SETZE REALISTISCHE GRENZEN FÜR DAS, WAS DU ANBIETEST

ERMUTIGE DIE
PERSON, SICH WEITEREN
MENSCHEN ANZUVERTRAUEN,
Z.B. AUCH HAUPTAMTLICHEN.
SIE SOLLTE DABEI IMMER
SELBST ENTSCHEIDEN UND
WISSEN, WER EINGEWEIHT
WIRD.

WEIHE ANDERE EIN (Z.B. HAUPTAMTLICHE)

VORSICHT AUCH
BEI SÄTZEN WIE „ICH BIN
IMMER DA, DU KANNST DICH
IMMER AUF MICH VERLASSEN“,
DA RUTSCHST DU SCHNELL IN
EINE ABHÄNGIGKEIT UND HAST
SEHR VIEL
VERANTWORTUNG.

NATÜRLICH
WILLST DU DER
PERSON HELFEN,
ABER DU BIST KEIN*E
THERAPEUT*IN

DU MUSST KEINE ANTWORTEN HABEN



TIPPS FÜR DICH

TRENNE DIE KRISE VON DER PERSON

KRISEN KOMMEN
MEIST VON AUSSEN
UND KÖNNEN JEDEN
TREFFEN. ES GEHT
NICHT UM SCHULD.

DIE KRISE IST EIN TEIL
DER PERSON UND KANN
DIE
SELBSTWAHRNEHMUNG,
DAS DENKEN UND
HANDELN
BEEINFLUSSEN.

HOLE PROFESSIONELLE HILFE ODER MOTIVIERE DAZU

SEI TRANSPARENT

SEI EHRlich UND TRANSPARENT.
WICHTIG IST AUCH, DEINE
BEDÜRfnISSE ZU
KOMMUNIZIEREN UND ZU
ERKLÄREN. ZUM BEISPIEL, WENN
DU GERADE KEINE ENERGIE
HAST, DICH MIT DEM THEMA
AUSEINANDERZUSETZEN.

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.



GESPRÄCHS- TIPPS

VOR DEM GESPERÄCH

ICH BRAUCHE
WIEDER MAL FRISCHE
LUFT. BEGLEITEST DU
MICH AUF EINEN
SPAZIERGANG?

ICH MÖCHTE GERNE
IN RUHE MIT DIR
REDEN. WANN
HÄTTEST DU ZEIT?

ICH HABE GEHÖRT,
DASS DEIN BRUDER
KRANK IST. ICH STELLE MIR
DAS BELASTEND VOR.
WIE GEHT ES DIR
DAMIT?

SO KANNST DU ANFANGEN

ES BESCHÄFTIGT
MICH, DASS DU NICHT
MEHR ZU UNSEREN
TREFFEN KOMMST.
GEHT ES DIR NICHT
SO GUT?



GESPRÄCHS- TIPPS

ZUHÖREN IST WICHTIG

WAS MÜSSTE SICH
ÄNDERN, DAMIT DU
DICH BESSER
FÜHLST?

WAS WÜRDEN/
KÖNNTE DIR IM
MOMENT DENN
GUT TUN?

WIE FÜHLT ES SICH
AN, WENN DU IN
DIESER SITUATION
BIST?

MITGEFÜHL ZEIGEN

ES TUT MIR
LEID, DASS ES DIR
SCHLECHT GEHT.

ICH KANN
NACHVOLLZIEHEN,
DASS DICH DAS
BELASTET.

ICH WEISS JETZT
AUCH GERADE
NICHT, WAS ICH
SAGEN SOLL.

ICH FÜHLE MICH
RATLOS.

SCHWEIGEN AUSHALTEN



GESPRÄCHS- TIPPS



JETZT WEISS ICH NICHT MEHR, WAS ICH SAGEN SOLL. GEHEN WIR NOCH EIN PAAR SCHRITTE ZUSAMMEN? WIR KÖNNEN GERNE EIN ANDERES MAL WEITER DARÜBER SPRECHEN.

HAST DU SCHON MAL ÜBERLEGT MIT EINER FACHPERSON ZU SPRECHEN?

GESPRÄCH BEENDEN

DU KANNST GERNE WIEDER MIT MIR DARÜBER SPRECHEN, WENN DU MAGST.

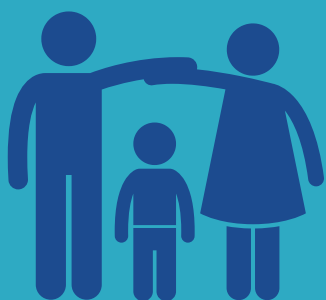
ICH GLAUBE IM MOMENT KOMMEN WIR NICHT MEHR WEITER. IST ES FÜR DICH OK, WENN WIR ÜBER ETWAS ANDERES SPRECHEN?

ACHTE AUF DEINE EIGENEN GRENZEN

SUCHE DAS GESPRÄCH NUR, WENN DU DICH GUT FÜHLST UND DU ES DIR ZUTRAUST. BERATE DICH MIT WEITEREN PERSONEN AUS DEINER GRUPPE ODER MIT ANDEREN KOLLEG*INNEN. BEACHTET, DASS DU NUR ERSTE HILFE LEISTEN KANNST. WEITERE SCHRITTE GEHÖREN IN DIE HÄNDE VON AUSGEBILDETEM FACHPERSONAL, WIE PSYCHOLOG*INNEN ODER ÄRZT*INNEN.

IM NOTFALL ANRUFEN

POLIZEI: 110
FEUERWEHR: 112



ELTERNTELEFON

 **0800**
11 10 550

Nummer gegen Kummer

**KINDER- UND
JUGENDTELEFON**

 **116111**

Nummer gegen Kummer



TELEFON- NUMMERN

Durch die **Niedersächsischen Jugendämter** ist in allen Landkreisen und kreisfreien Städten eine 24h-Erreichbarkeit in Notfällen gewährleistet.

Telefonseelsorge der christlichen Kirchen
0800-1110111 und **0800-1110222**

Ammerland

04488 / 56-0
04488 / 56-3270

Aurich

04941 / 16-0

Braunschweig

0531 / 470-8415

Landkreis Celle

05141 / 916-0

Buxtehude

04161 / 501-5120

Cloppenburg

04471 / 15-0

Burgdorf

05136 / 898-0

Delmenhorst

04221 / 99-0

Diepholz

05441 / 976-4243

Emden

04921 / 87-0

Gifhorn

05371 / 82-0

Goslar

05321 / 76-0

Göttingen

0551 / 525-0

Harburg

04171 / 693-0
Kinder- und Jugendnotdienst
04171 / 693-432

Friesland/Jever

04461 / 919-0

Hannover

0511 / 168-42786

Scheu dich nicht, auch dann anzurufen, wenn Rufbereitschaft über die Polizei besteht - du wirst dann an das Jugendamt weitergeleitet.

TELEFON- NUMMERN

Emsland

05931 / 44-0
05931 / 441-406

Grafschaft Bentheim

05921 / 96-01

Hameln-Pyrmont

05151 / 903-0

Helmstedt

05351 / 121-1317

Hildesheim

05121 / 309-0
Sorgentelefon
05121 / 2080 - 646

Holzminden

05531 / 707-350

Laatzen

0511 / 8205-5000

Lüneburg

04131 / 309-3350
Sorgentelefon Lüneburg.
04131 / 355-35

Langenhagen

0511 / 7307-0

Leer

0491 / 926-0

Lingen

0591 / 9144-0

Landkreis Northeim

05551 / 708-0

Oldenburg

04431 / 85-257
04431 / 85-323

Peine

05171 / 401-0

Salzgitter

05341 / 839-4517

Schaumburg

05721 / 703-0

Springe

0511 / 616 230 -02

Vechta

04441 / 898-0

Wesermarsch

04401 / 927-275

Wolfsburg

05361 / 28-1679

Wilhelmshaven

04421 / 16-0
04421 / 98-890

Wittmund

4462 / 86-01

Scheu dich nicht, auch dann anzurufen, wenn Rufbereitschaft über die Polizei besteht - du wirst dann an das Jugendamt weitergeleitet.

4 GENERATION

VIELFALT -
BETEILIGUNG -
ENGAGEMENT IN DER JUGENDARBEIT

IMPRESSUM

Herausgeber:

Servicestelle 4Generation
Landesjugendring Niedersachsen e.V.
Zeißstraße 13, 30519 Hannover
Tel.: 0511/5194510, Fax: 0511/51945120
eMail: info@4generation.de
www.4generation.de

Idee:

Die Informationen basieren u.a. auf der Broschüre
„Erste Hilfe für psychische Gesundheit“
des Landesjugendring Brandenburg

Illustration und Grafik:

© Anika Kunze, über canva.com

4Generation

ein Förderprogramm des Landes Niedersachsens zur Förderung von Ehrenamt & Bildung in der Jugendarbeit.



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung

