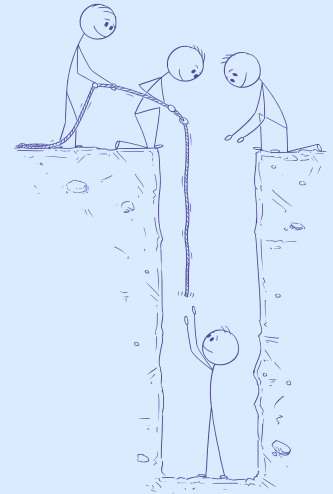
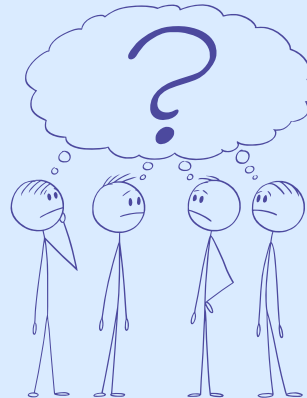


Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Erste Schritte bei
emotionalen Krisen
im Kontext der
Jugendverbandsarbeit



Die Corona-Pandemie, der Krieg in der Ukraine oder die Klimakrise sind auch im Alltag junger Menschen deutlich zu spüren. Damit verbundene Belastungen können sich auch auf die psychische Gesundheit auswirken.

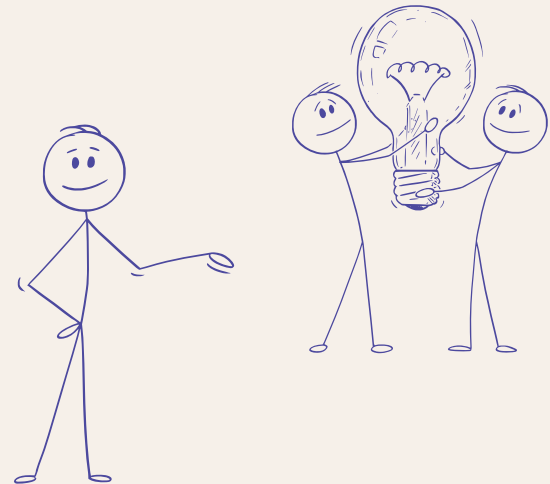
Mit dieser Broschüre möchten wir euch einen Leitfaden an die Hand geben, wie in emotionalen Krisen und Notfällen Erste Hilfe geleistet werden kann.

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

In akuten Krisen und Notfällen ist es wichtig, die vorhandenen Beratungsstrukturen oder folgende Notfallnummern anzurufen:

Polizei: 110 oder **Rettungsdienst / Feuerwehr: 112**

Erkennen	2
Unterstützen	3
Gesprächstipps	4
Telefonnummern	7



Erkennen

Wir alle sind manchmal ängstlich, unkonzentriert, wütend, lustlos oder traurig. Das ist normal. Nicht jedes dieser Anzeichen ist ein Merkmal einer langfristigen seelischen Krise. Diese Signale sollten Mitmenschen jedoch ermutigen, genauer hinzusehen, nachzufragen und das Gespräch zu suchen.

Wut

Desinteresse Gereiztheit

unnachvollziehbare Gedanken Trauer

fremd wirkende Gefühle Panik

Rückzug Agressives Verhalten

Angst Verzweiflung



Unterstützen

Sucht 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.



Nimm keine Diagnosen, Ratschläge oder Bewertungen vor.

Teile eigene Erfahrungen, aber sprich nicht von deinen Problemen.

Vermeide Schuldzuweisungen oder Vorwürfe.

Verharmlose nicht, auch, wenn es tröstlich sein soll.

Dränge dein Gegenüber nicht.

Gesprächstipps

So kannst du anfangen

Vor dem Gespräch

Ich brauche wieder mal frische Luft. Begleitest du mich auf einen Spaziergang?

Ich möchte gerne in Ruhe mit dir reden. Wann hättest du mal Zeit?

Ich habe gehört, dass dein Bruder krank ist. Ich stelle mir das belastend vor. Wie geht es dir dabei?

Es beschäftigt mich, dass du nicht mehr zu unseren Treffen kommst. Geht es dir nicht so gut?

Ich mache mir Sorgen um dich. Du wirkst in letzter Zeit etwas bedrückt.

Gesprächstipps

Zuhören ist wichtig

Was müsste sich ändern, damit du dich besser fühlst?

Was würde/könnte dir denn im Moment gut tun?

Wie fühlt es sich an, wenn du in dieser Situation bist?

Mitgefühl zeigen

Ich kann nachvollziehen, dass dich das belastet.

Es tut mir leid, dass es dir schlecht geht.

Schweigen aushalten

Ich weiß jetzt auch gerade nicht, was ich sagen soll.

Da fühle ich mich ratlos.

Gespräch beenden

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.

Du kannst gerne wieder mit mir darüber sprechen, wenn du magst.

Hast du dir schon einmal überlegt, mit einer Fachperson zu sprechen?

Ich glaube, im Moment kommen wir nicht mehr weiter. Ist es für dich gut, wenn wir über etwas anderes sprechen?

Schaut vielleicht gemeinsam nach einer Beratungsstelle am Wohnort.

Achte 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 Kolleg*innen. Beachte, dass du nur Erste Hilfe leisten kannst. Weitere Schritte gehören in die Hände von ausgebildetem Fachpersonal, wie Psycholog*innen oder Ärzt*innen.

Telefonnummern

Im Notfall anrufen!

Polizei: 110

Feuerwehr: 112



Elterntelefon
**0800
1110550**
NummergegenKummer

freecall
unterstützt durch die Deutsche Telekom



Kinder- und Jugendtelefon
116111
NummergegenKummer

freecall
unterstützt durch die Deutsche Telekom

Telefonnummern

Durch die **Brandenburger Jugendämter ist in allen Landkreisen und kreisfreien Städten eine 24-h-Erreichbarkeit in Notfällen gewährleistet.** Die zuerst aufgeführten Nummern sind in der Regel eher tagsüber erreichbar. Die später aufgeführten Nummern sind Bereitschaftsnummern, die abends und nachts erreichbar sind.

Barnim 03334 - 2141700	Brandenburg a.d. Havel während der Dienstzeiten: 03381 - 58 50 01 außerhalb der Dienstzeiten: 03381 - 220124	Cottbus 0355 - 612 0	Dahme-Spreewald Dienststelle Lübben: 03546 - 200 Dienststelle Königs Wusterhausen: 03375 - 26 0 außerhalb der Dienstzeiten: 0355 - 632 0
Elbe-Elster während der Dienstzeiten: 03535 - 460 3525 außerhalb der Dienstzeiten: Rufbereitschaft über 112	Frankfurt (Oder) 0335 - 552 5000 oder 0800 - 4357063 beide 24h erreichbar	Havelland Dienststelle Rathenow: 03385 - 551 2569 Dienststelle Nauen: 03321 - 403 5189 Dienststelle Falkensee: 03321 - 403 6827 Außerhalb der Sprechzeiten über die Leitstelle der Polizei zu erreichen: 112	Märkisch- Oderland Dienststelle Seelow: 03346 - 850-6449 Dienststelle Bad Freienwalde: 03346 - 850-8450 Dienststelle Strausberg: 03346 - 850-6416 Leitstelle außerhalb der Dienstzeiten: 0335 - 19222

Telefonnummern

<p>Oberhavel während der Dienstzeiten: 03301 - 601 411</p> <p>außerhalb der Dienstzeiten: 03334 - 30480</p>	<p>Oberspreewald-Lausitz während der Dienstzeiten: 03573 - 870 0</p> <p>außerhalb der Dienstzeiten über Ruffolgeliste: 112</p>	<p>Oder-Spree 0335 - 5653737</p>	<p>Ostprignitz-Ruppin 03391 - 688 0 oder 0172 329 0544</p>
<p>Potsdam 0331 - 289-3030 oder 033209 - 20369</p>	<p>Potsdam-Mittelmark 033841 - 91 490</p>	<p>Prignitz während der Dienstzeiten: 03876 - 731255</p> <p>außerhalb der Dienstzeiten: 0162 636 1138</p>	<p>Spree-Neiße während der Dienstzeiten: 03562 - 986-15101</p> <p>außerhalb der Dienstzeiten: 0355 - 632 0 oder 0355 - 4786111</p>
<p>Teltow-Fläming 0800 - 4567809</p>	<p>Uckermark 03984 - 701 151</p> <p>außerhalb Dienstzeiten: 03984 - 866157 oder 03332 - 450940</p>	<p>Scheut euch nicht, auch dann anzurufen, wenn Rufbereitschaft über die Polizei besteht. Ihr werdet dann an das Jugendamt weitergeleitet.</p>	

Impressum

Herausgeber:

Landesjugendring Brandenburg e.V.
Breite Str. 7a
14467 Potsdam
V. i. S. d. P.: Melanie Ebell, Geschäftsführerin

Redaktion:

Annekatriin Friedrich und Melanie Ebell

Illustration und Grafik:

Zdenek Sasek, lizenziert über canva.com

Diese Broschüre wurde gefördert durch:

