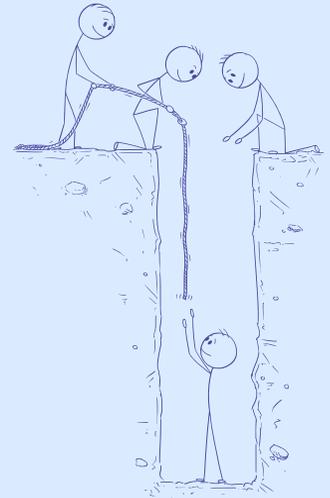
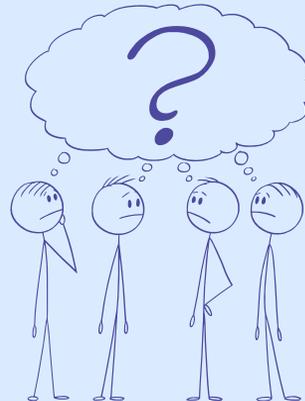


# Erste Hilfe für psychische Gesundheit

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.

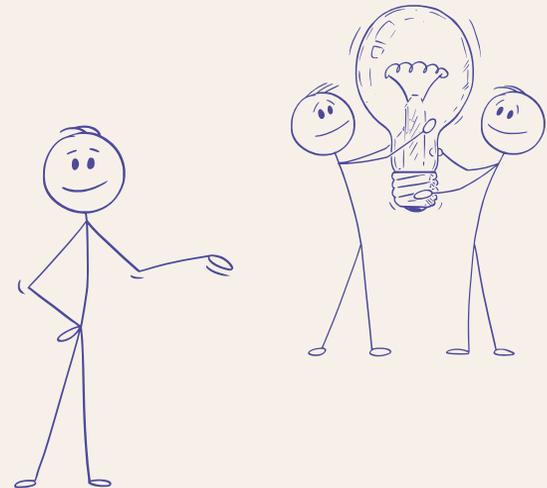
Mit dieser Broschüre möchten wir euch einen Leitfaden an die Hand geben, wie in emotionalen Krisen und Notfällen Erste Hilfe geleistet werden kann.

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**

<b>Erkennen</b>	<b>2</b>
<b>Unterstützen</b>	<b>3</b>
<b>Gesprächstipps</b>	<b>4</b>
<b>Telefonnummern</b>	<b>7</b>



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**

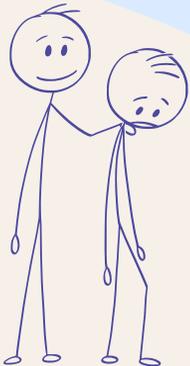


# Unterstützen

## 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.

## 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.

<b>Barnim</b> 03334 - 2141700	<b>Brandenburg a.d. Havel</b> während der Dienstzeiten: 03381 - 58 50 01  außerhalb der Dienstzeiten: 03381 - 220124	<b>Cottbus</b> 0355 - 612 0	<b>Dahme-Spreewald</b> Dienststelle Lübben: 03546 - 200  Dienststelle Königs Wusterhausen: 03375 - 26 0  außerhalb der Dienstzeiten: 0355 - 632 0
<b>Elbe-Elster</b> während der Dienstzeiten: 03535 - 460 3525  außerhalb der Dienstzeiten: Rufbereitschaft über 112	<b>Frankfurt (Oder)</b> 0335 - 552 5000 oder 0800 - 4357063  beide 24h erreichbar	<b>Havelland</b> 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	<b>Märkisch- Oderland</b> Dienststelle Seelow: 03346 - 850-6449  Dienststelle Bad Freienwalde: 03346 - 850-8450  Dienststelle Strausberg: 03346 - 850-6416  Leitstelle außerhalb der Dienstzeiten: 0335 - 19222

# Telefonnummern

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

