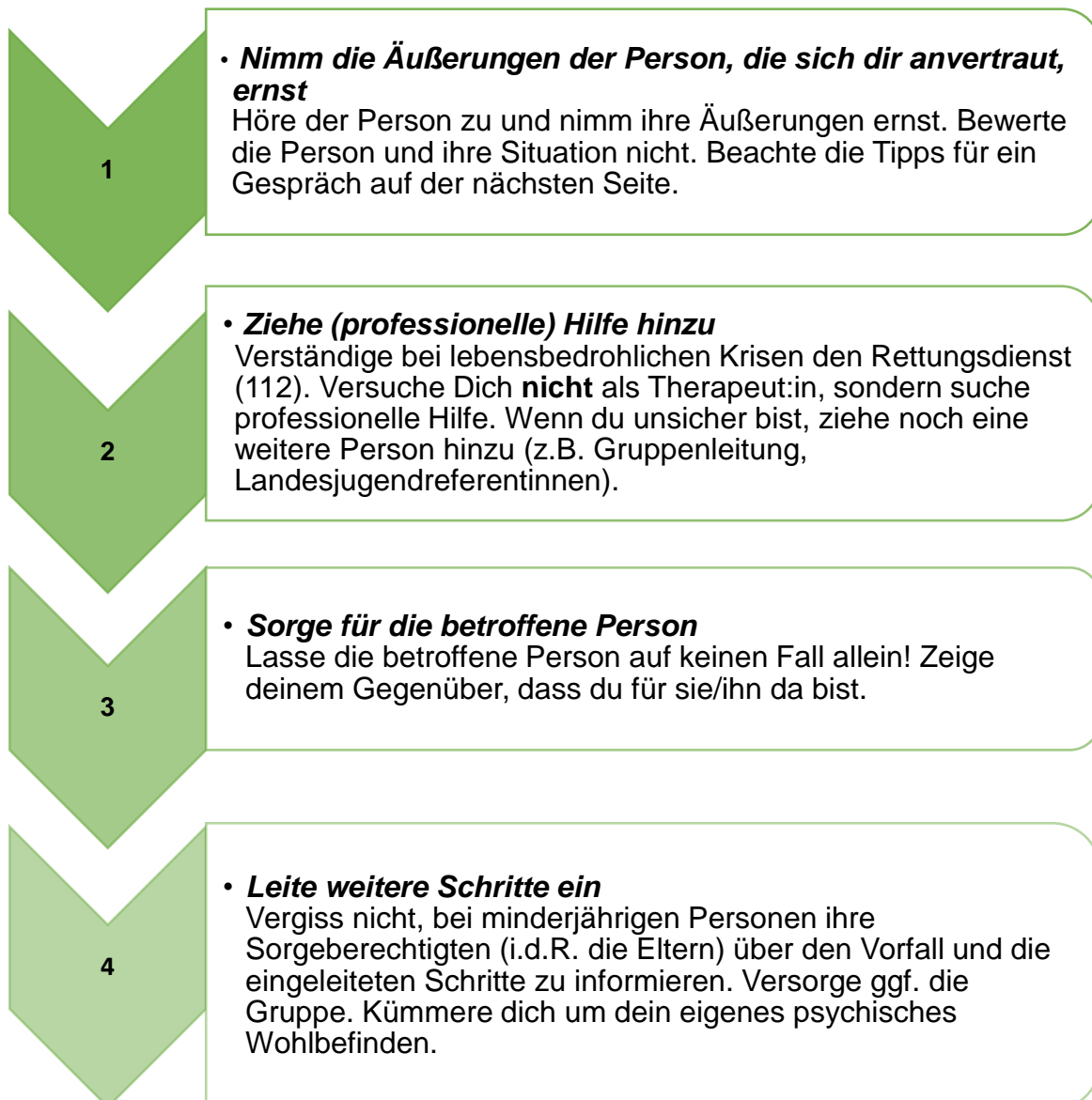


Krisenablauf zum Umgang mit psychischen Krisen bei Angeboten der ASJ Hamburg

Diese Handreichung soll dich dabei unterstützen, wie du in einer Situation handelst, wenn sich dir Teilnehmer:innen bei einer Veranstaltung der ASJ Hamburg in akuten psychischen Krisen anvertrauen. Sie kann eine Orientierung für erste Reaktionen in der Situation bieten, aber keine professionelle Betreuung ersetzen. Hole dir daher umgehend fachliche Unterstützung dazu – denn auch wie in der medizinischen Ersten Hilfe ist der Eigenschutz wichtig.

Ablauf-Schema im Notfall



Tipps für ein Gespräch

- Psychisch belastete Menschen reagieren häufig sehr sensibel auf negative Stimmungen, wie Anspannung oder Ungeduld, oder können manchmal aggressiv werden. Nimm dir daher Zeit für das Gespräch.
- Zeige der betroffenen Person, dass sie von dir ernst genommen und wertgeschätzt wird.
- Im akuten Moment ist es für die betroffene Person nicht hilfreich, sich mit deinen Gedanken oder deiner Einstellung z.B. zum Thema Suizid auseinanderzusetzen. Verurteile die Suizidgedanken nicht („Aber das ist doch kein Grund...“) und übe ebenso keinen moralischen Druck aus („Denk doch an deine Familie und Freund:innen!“). Höre dem Gegenüber stattdessen aufmerksam zu und versuche zu verstehen, was die andere Person gerade fühlt.
- Gib der betroffenen Person zu verstehen, dass es keine Schande ist, sich Hilfe zu suchen.

Ggf. Nachbesprechung mit der Gruppe

Sollten die psychische Krise im Rahmen eines Gruppenangebots der ASJ aufgetaucht sein, muss der Vorfall mit der Gruppe nachbesprochen werden. Nutze hier die Unterstützung durch das Landesjugendbüro.

Schütze Dich selbst!

Wenn du jemanden in einer akuten psychischen Krise unterstützt, kann das auch für dich eine große emotionale Belastung darstellen. Nimm diese Gefahr ernst und bleib mit deinen negativen Gefühlen nicht allein. Hierzu kannst du mit einer Fachperson sprechen, die der Schweigepflicht untersteht.

Wo findest Du professionelle Hilfe und Unterstützung?

Bei akuten psychischen Krisen

Krisentelefon für psychiatrische
Notfälle in Hamburg
040 / 42811 3000
abends und am Wochenende

Bei lebensbedrohlichen (psychischen) Krisen/ akuter Suizidalität

Rettungsdienst
Tel. 112

Anlaufstellen

**Bei (potenziell)
belastenden Einsätzen**
PSNV-E des ASB Hamburg
Tel. 040 / 83398 22 00

Für alle Fälle
Telefonseelsorge
Tel. 0800 111 0 111 / 0800 111 0 222
(kostenlos rund um die Uhr)

Kinder- und Jugendtelefon
Tel. 116 111
(kostenlos Mo-Sa 14 – 20 Uhr)

Landesjugendbüro des ASB Hamburg

Adela Gust
Friederike Compernaß
asj@asb-hamburg.de
040/83398-284