Kristin Schmelzer

Herzlich Willkommen

Workshop: Psychische Erste Hilfe bei Kindern und Jugendlichen

Referentin: M.Sc. Kristin Schmelzer

Kristin Schmelzer

Ablaufplan

Einführung und Vorstellungsrunde

Block 1: Notfälle und Erste Psychische Hilfe

Block 2: Gesprächsführung

Übung Krisengespräch

Block 3: Resilienz und Rollenbild

Übung Ressourcenkoffer

Fragerunde und Abschluss

Block 1: Notfälle und Erste Psychische Hilfe

Was sind Notfälle und was genau ist Psychische Erste Hilfe?

Wie verlaufen Krisen?

Was sind mögliche Reaktionen bei Kindern und Jugendlichen?

Kristin Schmelzer

Heute im Fokus: Notfälle

Kennzeichen von Notfällen:

- Sie treten **plötzlich** auf
- Die Person ist **überrascht und unvorbereitet**
- Die Person ist **überwältigt** von der Intensität des Geschehens
- Sie dauern **relativ kurz**
- Sie können zu **negativen Folgen** in der physischen/psychischen Gesundheit führen

Kristin Schmelzer

Was ist Psychologische Erste Hilfe?

Gemäß internationalen Richtlinien (Sphere Projekt, 2011: Inter-Agency Standing Committee IASC, 2007) beschreibt psychische Erste Hilfe mitmenschliche, **unterstützende Reaktionen** gegenüber **leidenden und hilfsbedürftigen Individuen**.

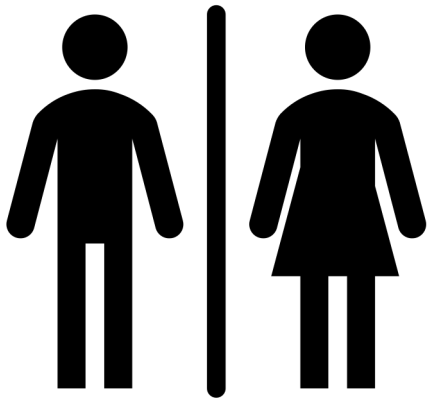
- Angebot praktischer Hilfe und Unterstützung, ohne dabei aufdringlich zu sein
- Einschätzen von Bedürfnissen und Anliegen
- Menschen zuzuhören, ohne sie zum Reden zu zwingen
- Menschen trösten und ihnen zu helfen sich zu beruhigen
- Menschen helfen, dass sie Information, Betreuung und soziale Unterstützung bekommen
- Menschen vor weiterem Schaden zu bewahren

Wichtig: es ist keine langfristige psychologische Unterstützung oder Therapie

Was sind kritische und potentiell traumatische Ereignisse?

- Bedrohung des eigenen Lebens oder der eigenen Unversehrtheit
- eigene schwere körperliche Verletzungen oder Schädigungen
- Erleben absichtlicher Verletzung oder Schädigung
- direkter Kontakt mit schwer verletzten, sterbenden oder toten Personen
- gewaltsamer oder plötzlicher Verlust nahestehender Personen
- Beobachtung von Gewalt gegenüber nahestehenden Personen

Intensität



Identifikation

Unvermitteltheit

Hilflosigkeitserleben

Kristin Schmelzer

Wie verläuft eine Krise?

1) Schockphase, Akutphase

Seelische Aufruhe/ inneres Chaos

ziellose Aktivtäten oder „Betäubung“

meistens erinnert man sich später kaum an diese Zeit

2) Reaktionsphase

Psychische Abwehrmechanismen (z.B. Verleugnung) helfen, die unvermeidliche Konfrontation mit der Realität zu ertragen.

3) Bearbeitungsphase

Trauer

gelingende Anpassung

Verarbeitung

4) Neuorientierung

Integration der Krisenerfahrung

Selbstwertgefühl wiederhergestellt

Kristin Schmelzer

Mögliche Reaktionen

- Erstarrt sein, Betäubung, Teilnahmslosigkeit
- Unruhezustand, Überaktivität: Umherrennen, Fluchtreaktionen, panische Angst
- aggressives Verhalten
- Weinen, Schreien, Zittern, Atemnot, Schwitzen, Erröten
- innerpsychische Zustände: erlebte Todesangst, erlebte Hilflosigkeit, Verlust der Kontrolle

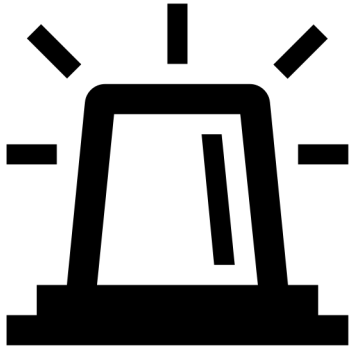
→ **Typischerweise gemischt und wechselnd**

Kristin Schmelzer

Mögliche Reaktionen

„Normale Reaktionen gesunder Menschen auf ein unnormales Ereignis!“

Kristin Schmelzer



Kristin Schmelzer

Kasperles Helfer (Erben)

Karutz, H. (2015). [15 Jahre Psychische Erste Hilfe für Kinder: Jetzt helfen KASPERLES Erben]. https://www.harald-karutz.de/wp-content/uploads/2019/02/Karutz_Artikel_Kasperle.pdf

Kristin Schmelzer

KASPERLE

K	Kontaktaufnahme
A	Ablenkung
S	Selbstkontrolle
P	Personen
E	Erklärungen
R	Reaktionen
L	Lieblingsspielzeug
E	Ermutigen

Kristin Schmelzer

Ziele der psychischen Ersten Hilfe

- Betroffenen in seiner aktuellen psychischen Zerrissenheit annehmen
- Sicherheit herstellen
- Handlungskontrolle herstellen
- durch Gespräche helfen, Gedanken und Erinnerungen zu ordnen Unterstützung
- bewältigende Ressourcen suchen
- Kontakte und Hilfen vermitteln
- nach dem kritischen Ereignis eine Zeit lang Kontakt halten

Kristin Schmelzer

Grenzen der Psychischen Ersten Hilfe

- Personen mit Verletzungen, die medizinisch versorgt werden müssen
- Personen mit Selbstverletzungen oder drohender Selbstverletzung
- Personen, die andere gefährden

→ Es ist kein Therapieersatz!

Weitervermittlung

Kristin Schmelzer

1. Kinder- und Jugendtelefon – Nummer gegen Kummer
   Telefon 116 111
   Website: www.nummergegenkimmer.de

2. Krisenchat
   Website: www.krisenchat.de

3. Elterntelefon – Nummer gegen Kummer
   Telefon: 0800 111 0 550
   Website: www.nummergegenkummer.de

4. Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie e.V. (DGKJP)
   Datenbank auf der Website um nach Kinder- und Jugendpsychiatern in Ihrer Nähe zu suchen.
   Website: www.dgkjp.de

5. Jugendämter
   Die Kontaktdaten des örtlichen Jugendamtes finden Sie in der Regel auf der Website Ihrer Stadt oder Gemeinde. Jugendämter können eine Vielzahl von Unterstützungsangeboten vermitteln, einschließlich Familienberatung, psychosoziale Unterstützung und in einigen Fällen auch psychologische oder psychiatrische Hilfe.

6. Schulpsychologischer Dienst
   In vielen Bundesländern gibt es schulpsychologische Dienste, die bei schulischen und psychischen Problemen von Schülern unterstützen können. Die Kontaktdaten sind meist auf den Websites der jeweiligen Landesschulbehörden zu finden

→ Im Akuten Notfall zu Sicherung des Betreuungsbedarfs: Kontakt mit NotfallpsychologIn aufnehmen, z.B. mit Hilfe des Notfallpsychologenregisters: http://www.notfallpsychologenregister.de/

Block 2: Gesprächsführung

Wie führe ich ein Krisengespräch

Das BELLA Konzept

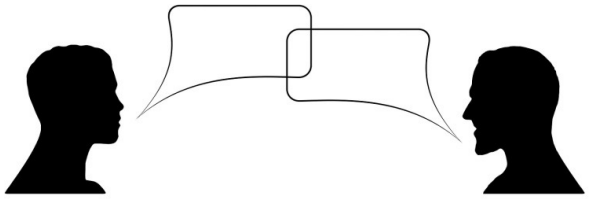
Do´s and Don´ts

Kristin Schmelzer

Das Krisengespräch (1/6)

Vor Beginn des Gesprächs:

- Angenehme Gesprächsatmosphäre schaffen
- Auf einer Augenhöhe kommunizieren
- Ruhe bewahren – Vermittlung von Sicherheit und Kompetenz
- Situation entspannen („Setzt dich doch erst einmal.“)



Kristin Schmelzer

Das Krisengespräch (2/6)

Allgemeine Kommunikationsregeln:

- Nicht-beurteilende Akzeptierung
- Abholen im „Hier und Jetzt“
- Vertrauensaufbau: einfühlsam sein → Beziehung aufbauen
- Der betroffenen Person das Gefühl geben, dass sie selbst die Richtung und das Tempo des Gesprächs vorgibt
- Wichtiges von Unwichtigem trennen
- Auf konkrete Verhaltensweisen hinarbeiten, auch wenn es keine „Lösung“ gibt

Kristin Schmelzer

Das Krisengespräch (3/6)

Aktives Zuhören

- Aufmerksamkeit schenken
- Interesse zeigen
- Ausreden lassen
- Kopfnicken
- Nachfragen
- Wiederholen
- Zusammenfassen
- Kurze Aufmunterungen wie „mmh“, „ja“

Kristin Schmelzer

Das Krisengespräch (4/6)

1) Ziel: Verringerung der Stresssymptomatik, Maßnahmen zur Selbsthilfe und Ressourcen aktivieren

- Erzählen fördern – reden, reden, reden!!!
- Ordnen von Kognitionen und Emotionen
- Erhöhung des Kontrollgefühls
- Struktur und Informationen geben
- Respektieren von Abwehrmechanismen (z.B. Schweigen zulassen)
- Erarbeitung und Aktivierung individueller Ressourcen:
  soziale Unterstützung, Kompetenzen, positive Erfahrungen…

Kristin Schmelzer

Das Krisengespräch (5/6)

2) Psychoedukation

- Grundlegende Informationen vermitteln
- dient der Orientierung, der Verringerung der Hilflosigkeit und der Zurückgewinnung der Selbstkontrolle
- Beschreibung der Reaktion als **normale Reaktion auf das Geschehene**

Kristin Schmelzer

Das Krisengespräch (6/6)

3) (aktive) Bewältigungsstrategien, Affektregulation

- problemlöseorientierte Bewältigungsreaktionen
- positive Neubewertung der Situation
- Konstruktiver Ausdruck, Mitteilung von Gefühlen

4) Diagnostik und Weiterleitung

- Entscheidung zur Weiterleitung zu Notfallpsychologen/Psychotherapeuten/Psychiater

5) Aufnehmen und Stützen

- Folgetermine, Begleitung in die Zukunft
- Praktische Hilfe und Unterstützung

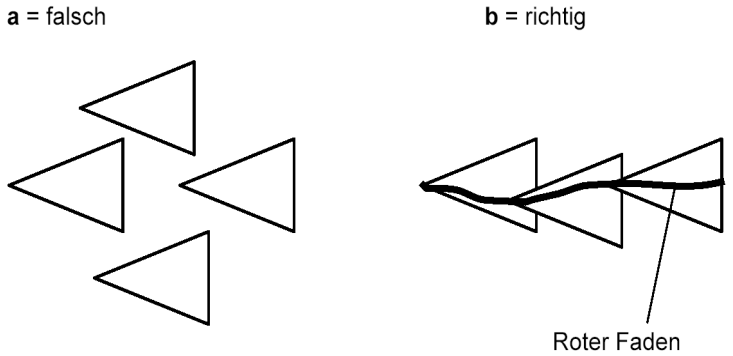
Kristin Schmelzer

Gesprächstechniken

Non-direktive Gesprächsführung

Zentral: Man erfährt mehr durch Zuhören als durch Reden

→W-Fragen



Nur Fragen stellen, die allgemein gefasst sind!
Keine speziellen Anregungen oder Kommentare zum Inhalt geben
Kein „Springen“ zwischen verschiedenen Themen – roten Faden behalten

Kristin Schmelzer

BELLA - Konzept

Beziehung aufbauen

Erfassen der Situation

Linderung der Symptome

Leute einbeziehen

Ansatz zur Problembewältigung

In Bezug auf Alter und Geschlecht:
Wortwahl, Nähe und Distanzregulation beachten

Kristin Schmelzer

Katalog kritischer Handlungen

Basic No-Gos

- vorwurfsvollen Fragen („Wieso hast du nicht einfach...?“)
- Sensationsgier
- Bagatellisierung („XY geht es ja noch viel schlimmer!“)
- Provokation

Advance No-Gos

- mehr mit Dritten unterhalten als mit der Betreuungsperson
- unecht sein: Verständnis vortäuschen
- betroffene Personen wie Kranke behandeln
- kein roter Faden in der Aufgabenerledigung (orientierungsloses Herumstehen oder Hin- und Herlaufen)
- Hektik oder „routinierte Abgestumpftheit“
- Falsche Versprechungen oder Informationen

Kristin Schmelzer

Merksätze

Ruhiges und sicheres Auftreten hilft gegen Angst.

Verlangsamung hilft gegen Übererregung.

Struktur hilft gegen Chaos.

Handeln hilft gegen Hilflosigkeit.

Information hilft gegen Phantasien und Kontrollverlust.

Vorurteilsloses Annehmen hilft gegen Entfremdung und Rückzug.

Perspektive hilft gegen Ausweglosigkeit.

Kristin Schmelzer

Alter	Todesvorstellung	Besonderheiten der Reaktion
0 bis 2/3	• keine	• Weinen und Schreien • Primäre emotionale Reaktion
3 bis 6/7	• Sieht den Toten als schlafend und denkt, dass die Körperfunktionen weitergehen („Wie kann er unter der Erde denn jetzt atmen?“ • Glaubt, dass der Tod rückgängig gemacht werden kann (z.B. schreien oder kitzeln um den Toten aufzuwecken)	• Primäre und sekundäre emotionale Reaktion (beginnt Emotionen zu benennen) • Somatisierung (Bauchschmerzen) • Möglicherweise Zurückfallen in frühere Verhaltensmuster • Orientiert sich in seinen Reaktionen an Bezugspersonen • Wenige Emotionsregulationsstrategien (z.B.) verlässt Raum mit traurigen Menschen
6/7 bis 12	• Erkennt: Irreversibilität, Unvermeidbarkeit und Allgemeingültigkeit • Personifiziert den Tod	• kann Gedanken und Gefühle ausdrücken • Sorge um eigene Handlungen • Schuldgefühle
12 bis 18	• Kann auch abstrakte Elemente des Todes verstehen (Spiritualität)	• Erhöhtes Risikoverhalten • Sucht Peer Support

Block 3: Resilienz und Rollenbild

Was ist Resilienz?

Was muss ich mitbringen um Psychische Erste Hilfe zu leisten?

Was kann ich selbst auf mich achten?

Kristin Schmelzer

Was ist Resilienz?

Es gibt sehr viele unterschiedliche Definitionen von Resilienz

Beispiel Physik:
Die Fähigkeit eines Materials seine ursprüngliche Form nach Deformation durch äußere Kräfte wiederherzustellen

Beispiel Psychologie:
Die Fähigkeit eines Individuums sich nach Schwierigkeiten oder Herausforderungen zu erholen und sich an Veränderungen und Unsicherheiten anzupassen. Resilienz beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit

Kristin Schmelzer

Resilienzfaktoren

Interne Faktoren

Selbstbewusstsein

Optimismus

Problemlösefähigkeit

Eigenverantwortung

Externe Faktoren

Unterstützende Beziehungen

Gemeinschaftszugehörigkeit

Zugang zu Ressourcen

Stabile Umgebung

HelferIn sein: persönliche Voraussetzungen

Kristin Schmelzer

- Konfliktfähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfähigkeit
- Einfühlungsvermögen
- Vertrauenswürdigkeit
- Belastbarkeit
- Souveränität
- Stabile Persönlichkeit
- Kenntnis der eigenen Grenzen
- klares Aufgaben- und Rollenverständnis
- Freiwilligkeit

DGUV Information 206-023, S.8

HelferIn sein: Grenzen und Selbstschutz

Kristin Schmelzer

Drei Gefahren

1. Überschätzung der eigenen Fähigkeiten
2. Überschätzung des eigenen Einflusses und der Kontrolle der Umwelt
3. Vermeintliche „Unverwundbarkeit“

→ **erhebliche Selbstüberschätzung und Selbstgefährdung !!!**

Kristin Schmelzer

Eigene Psychohygiene (1/2)

Was kann ich tun?

1) Achtsamkeit

2) eigene Gesundheit im Fokus

3) Akzeptanz von…
   - der gegebenen Situation
   - der vorhandenen Belastungen/Belastungspotenziale
   - den eigenen Grenzen

4) eigene Distanzierungsfähigkeit: Erholung, Pausen, Gespräche…

Kristin Schmelzer

Eigene Psychohygiene (2/2)

Wo liegen Gefahren?

1) übersteigertes Verantwortungsbewusstsein
   - klären: Was liegt in meinem Einfluss- und Verantwortungsbereich, was aber auch nicht?
   - Erwartungen an mich offen aussprechen und mit Realität abgleichen
   - Kann ich meinen Erwartungen gerecht werden? (Selbstreflexion - realistisches Selbstbild?)

2) eigene Involviertheit:

„Wer drinnen ist, ist draußen!“

Image by brgfx on Freepik

Kristin Schmelzer

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

pch.vector

Kristin Schmelzer

Literatur

- Bohus, M. & Wolf, M. (2009). Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten. Stuttgart: Schattauer.
- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (n.d.): Psychosoziale Unterstützung. Abgerufen von: https://www.bbk.bund.de/DE/Servicefunktionen/Glossar/_function/glossar.html
- ?lv2=4968180&lv3=1956608 (17.11.2017)
- Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz. (2017). Bürgerliches Gesetzbuch. Abgerufen von https://www.gesetze-im-internet.de/bgb/__618.html
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (2017). Standards in der betrieblichen psychologischen Erstbetreuung (bpE) bei traumatischen Ereignissen. DGUV-Information 206-023, 206 (23).
- DIN EN ISO 10075 – 1
- Dinkel; S. (2016). Hochsensibel durch den Tag: Raus aus der Reiz-Überflutung. Gelassen durch alle Alltagssituationen. Hannover: Humboldt.
- Everly, G.S. & Mitchell, J.T. (1997). Critical Incident Stress Management (CISM):A New Era and Standard of Care in Crisis Intervention. Ellicott City, MD: Chevron.

Kristin Schmelzer

Literatur

- Fiedler, P. (1998). Existentielle Krisen und Krisenintervention. In: Hörmann, G., Nestmann, F. (Hrsg.). *Handbuch der psychosozialen Intervention*. Wetstdeutscher Verlag: Opladen.
- Fiedler, P. (1992). Psychosoziale Intervention und Anwendungsfelder der Klinischen Psychologie. In: Bastine, R. (Hrsg.). *Lehrbuch der Klinischen Psychologie*. Kohlhammer: Stuttgart.
- Heller, U., & Heinz, C. (2017). Psychosoziale Notfallversorgung für Feuerwehrangehörige. Abgerufen von https://www.hfuknord.de/hfuk-wAssets/docs/psnv/Leitfaden_PSNV_2016_final.pdf
- Jacobson, E. (1968). *Progressive Relaxation* (2., revidierte Aufl.). Chicago: University of Chicago Press.
- Kabat-Zinn, J. & Kresper-Grossmann, U. (2004). *Die heilende Kraft der Achtsamkeit.* Freiamt: Arbor Verlag.
- Karutz, H. (2003): Differenzielle Betreuung von Notfallpatienten?: Eine Typologie als Diskussionsbeitrag. *Rettungsdienst, 26*, 16-18.
- Karutz, H. & Lasogga, F. (2008). Kinder in Notfällen: Psychische Erste Hilfe und Nachsorge. Stumpf+Kossendey.
- Lasogga, F., & Gasch, B. (2006). Psycho-soziale Notfallhilfe: Eine Evaluation des "AKUTeams Niederösterreich". *Rettungsdienst - Zeitschrift für Präklinische Notfallmedizin*, *29*(4), 44-48.

Kristin Schmelzer

Literatur

- Lasogga, F., & Gasch, B. (2011). *Notfallpsychologie. Lehrbuch für die Praxis.* (2. Aufl.). Berlin: Springer.
- Litzcke, S. M, & Schuh, H. (2007). *Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz* (4. Aufl.). Berlin: Springer
- May, A. T., Mann, R. (2005). *Soziale Kompetenz im Notfall: Praxisanleitung nicht nur für den Rettungsdienst – ein Unterrichtskonzept*. Münster: LIT.
- Papastefanou, C., Kachler, R., Schaller, S., Schmidtke, A., Hockel, C. M., Junker, O., von Hagen, C., & Reich, A. (Hrsg.). (2013). Krisen und Krisenintervention bei Kindern und Jugendlichen. Kohlhammer: Stuttgart.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. European journal of psychotraumatology, 5(1), 25338.
- The Sphere Project. (2011). *Humanitarian Charter and Minimum Standards in Disaster Response*. Geneva: The Sphere Project. Abgerufen von http://www.sphereproject.org