

WORKSHOPDOKUMENTATION

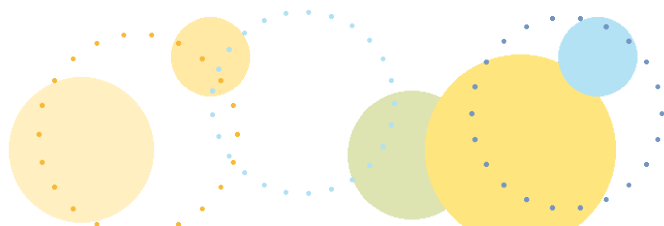
Workshop 6: Psychische Erste Hilfe bei Kindern und Jugendlichen

Gemeinsam durch die Krise: wirksame Unterstützung nach belastenden Erlebnissen

Format	Online-Workshop im Rahmen der Weiterbildungsreihe für Betreuungspersonen von Kinder- und Jugendreisen
Termin	Donnerstag, 18.06.2026 16:00-19:00 Uhr
Zielgruppe	Betreuungspersonen, Teamende, pädagogisch Verantwortliche, Träger und Interessierte im Kontext von Kinder- und Jugendreisen
Dokumentationsform	Anonymisierte, neutrale Zusammenfassung ohne personenbezogene Nennungen
Arbeitsgrundlagen	Workshoppräsentation, Meetingzusammenfassung und Corporate-Design-Leitfaden
Kernanliegen	Der Workshop stärkte Handlungssicherheit im Umgang mit belastenden Ereignissen. Im Mittelpunkt standen psychische Erste Hilfe, Krisengespräche, Stressreaktionen, konkrete Methoden, Grenzen der eigenen Rolle und Selbstfürsorge.

Hinweis zur Neutralisierung

Die Dokumentation fasst Inhalte, Methoden und Transferimpulse zusammen. Einzelbeiträge wurden zusammengeführt und nicht personenbezogen wiedergegeben. Namen und persönliche Zuordnungen aus den Ausgangsmaterialien wurden nicht übernommen. Die Zusammenfassung ersetzt keine therapeutische Beratung und keine einzelfallbezogene Krisenintervention.



Inhaltsübersicht

- 1. Einordnung in die Teamerseminare 2026
- 2. Zielsetzung und pädagogische Relevanz
- 3. Ablauf, Methoden und Arbeitsweise
- 4. Belastende Erlebnisse verstehen: Wahrnehmung und Einflussfaktoren
- 5. Werkzeugkasten Modul 1: Das Krisengespräch
- 6. Fallarbeit: vom Sturm zum sicheren Hafen
- 7. Werkzeugkasten Modul 2: Stressreaktionen verstehen und begleiten
- 8. Werkzeugkasten Modul 3: Handlungsstrategien für spezifische Stresstypen
- 9. Werkzeugkasten Modul 4: alters- und entwicklungsbezogene Methoden
- 10. Grenzen der Unterstützung und Weitervermittlung
- 11. Selbstfürsorge, Resilienz und Ressourcen
- 12. Transfer in die Praxis von Kinder- und Jugendreisen
- 13. Checklisten, Entscheidungsraster und Musterbausteine
- 14. Weiterarbeit und Qualitätssicherung
- 15. Anhang: Glossar und Arbeitsgrundlagen

Leitgedanke

Psychische Erste Hilfe bedeutet nicht, eine Krise vollständig zu lösen. Sie bedeutet, in belastenden Momenten Sicherheit, Orientierung und Verbindung herzustellen, Grundbedürfnisse zu beachten und die betroffene Person schrittweise wieder in Handlungsfähigkeit zu bringen.

1. Einordnung in die Teamerseminare 2026

Die Teamerseminare 2026 sind als kompakte Online-Weiterbildungsreihe für Menschen angelegt, die Kinder- und Jugendreisen vorbereiten, begleiten oder verantworten. Workshop 6 bildete den Abschluss der Reihe und griff ein Thema auf, das in allen Reiseformaten relevant werden kann: der Umgang mit belastenden Ereignissen, akuten Krisen und emotionaler Überforderung bei Kindern und Jugendlichen.

Kinder und Jugendliche erleben Belastungen nicht nur im Alltag, sondern auch während Freizeiten, Gruppenreisen und Seminaren. Gerade unterwegs sind vertraute Bezugspersonen nicht immer unmittelbar verfügbar. Betreuungspersonen vor Ort werden dann häufig zur ersten Ansprechperson und müssen zugleich Ruhe bewahren, die Gruppe im Blick behalten, mit Sorgeberechtigten kommunizieren und eigene Grenzen kennen.

2. Zielsetzung und pädagogische Relevanz

Ziel des Workshops war es, Handlungssicherheit für Situationen zu schaffen, in denen junge Menschen belastende Nachrichten erhalten, Unfälle erleben, Konflikte eskalieren, Heimweh in eine Krise kippt oder bereits vorhandene psychische Belastungen sichtbar werden. Im Mittelpunkt stand eine praktische Haltung: nicht vorschnell bewerten, nicht therapieren wollen, sondern stabilisieren, zuhören, sortieren und verlässlich nächste Schritte ermöglichen.

2.1 Lern- und Reflexionsziele

- belastende Erlebnisse anhand von Identifikation, Unvermitteltheit, Intensität und Hilflosigkeitserleben einordnen.
- ein Krisengespräch strukturieren und eine betroffene Person in einen sicheren Rahmen begleiten.

- Stressreaktionen als normale Reaktion auf ein außergewöhnliches Ereignis verstehen und altersgerecht erklären.
- individuelle Stresstypen und körperliche, kognitive, emotionale sowie vegetative Reaktionen wahrnehmen.
- konkrete Methoden für jüngere Kinder und Jugendliche auswählen und angemessen anleiten.
- Grenzen der eigenen Rolle erkennen und Weitervermittlung, medizinische Versorgung oder Krisenhilfe einleiten.
- eigene Ressourcen schützen und nach belastenden Situationen im Team nachsorgen.

2.2 Bedeutung für die pädagogische Praxis

Pädagogisch relevant ist vor allem die Balance zwischen Nähe und professioneller Distanz. Betroffene junge Menschen brauchen Zuwendung, Orientierung und Verlässlichkeit. Gleichzeitig müssen Betreuungspersonen verhindern, dass sie selbst Teil der Krise werden oder Zusagen machen, die sie nicht halten können. Der Workshop machte deutlich: Stabilisierung entsteht durch eine ruhige Haltung, klare kleine Schritte und die konsequente Beachtung von Schutz, Rolle und Zuständigkeiten.

3. Ablauf, Methoden und Arbeitsweise

Der Workshop war als dreistündiges Online-Format mit kurzen fachlichen Inputs, Reflexionsfragen, Fallarbeit und Austausch in Breakout-Sessions angelegt. Nach einer Einführung in belastende Erlebnisse wurde der sogenannte Werkzeugkasten der psychischen Ersten Hilfe vorgestellt. Die vier Module bauten aufeinander auf: Krisengespräch, Verständnis von Stressreaktionen, Handlungsstrategien für Stresstypen und altersspezifische Methoden.

3.1 Didaktische Elemente

- Kennenlernen und Erfahrungsaktivierung: Die Teilnehmenden reflektierten, mit welchen Krisen sie auf Reisen bereits konfrontiert waren.
- Metaphernarbeit: Das Bild vom Sturm und vom sicheren Hafen machte die Rolle der Betreuungsperson anschaulich.
- Fallarbeit: Ein Fallbeispiel zu einer Jugendlichen auf Reise diente dazu, Gesprächsführung und nächste Schritte praktisch zu denken.
- Psychoedukation: Stressreaktionen wurden verständlich erklärt, um Betroffene entlasten und normalisieren zu können.
- Methodensammlung: Übungen und konkrete Interventionen wurden nach Alter und Stressreaktion sortiert.
- Transfer: Grenzen der Unterstützung, Weitervermittlung und Selbstfürsorge wurden als feste Bestandteile professionellen Handelns eingeordnet.

3.2 Arbeitsweise in der Dokumentation

Die Dokumentation übersetzt die Workshopinhalte in eine Arbeitsgrundlage. Sie fasst fachliche Impulse zusammen, strukturiert die Methoden in Tabellen und stellt Checklisten sowie Formulierungsbeispiele bereit. Einzelne Namen, persönliche Beiträge und organisatorische Details wurden bewusst neutralisiert.

4. Belastende Erlebnisse verstehen: Wahrnehmung und Einflussfaktoren

Belastende Erlebnisse sind nicht allein durch das äußere Ereignis definiert. Entscheidend ist, wie eine Person das Geschehen erlebt, welche Bedeutung es für sie hat und welche Kontrolle sie wahrnimmt. Eine Situation kann für eine Person gut bewältigbar wirken und für eine andere Person überwältigend sein.

4.1 Vier Einflussfaktoren

Faktor	Bedeutung für die Unterstützung
Identifikation	Je stärker sich eine Person mit dem Ereignis, der betroffenen Person oder der Situation verbunden fühlt, desto intensiver kann die Belastung erlebt werden.
Unvermitteltheit	Plötzlichkeit verstärkt Stress. Je weniger Vorbereitung möglich ist, desto eher entsteht Orientierungslosigkeit.
Intensität	Starke Bilder, hohe Bedrohung, Verlust, Verletzung oder große emotionale Nähe erhöhen die Belastung.
Hilflosigkeitserleben	Wenn eine Person das Gefühl hat, nichts tun zu können, entsteht häufig Kontrollverlust. Unterstützung sollte deshalb kleine Handlungsmöglichkeiten zurückgeben.

4.2 Konsequenz für die Begleitung

Die Unterstützung beginnt mit der Frage, wie die betroffene Person das Ereignis erlebt. Nicht die erwachsene Einschätzung entscheidet darüber, ob eine Krise vorliegt. Wichtig ist, Signale wie Rückzug, Erstarrung, Unruhe, Weinen, Aggression, panische Angst oder starke Beschäftigung mit Nachrichten ernst zu nehmen und gleichzeitig nicht zu dramatisieren.

5. Werkzeugkasten Modul 1: Das Krisengespräch

Das Krisengespräch wurde als erste und zentrale Handlungsebene vorgestellt. Es geht nicht darum, die richtige Lösung sofort zu kennen. Es geht darum, einen Rahmen zu schaffen, in dem die betroffene Person nicht allein ist, ihre Reaktion verstanden wird und die nächsten Stunden wieder überschaubar werden.

Metapher: sicherer Hafen

Die Krise wurde mit einem Sturm verglichen: Der Sturm selbst lässt sich nicht immer beenden. Betreuungspersonen können aber an Bord kommen, Ruhe ausstrahlen, die Gewässer kennen und dabei helfen, wieder Richtung sicherer Hafen zu steuern.

5.1 Schritte im Krisengespräch

Schritt	Praktische Umsetzung
1. Sicheren Rahmen schaffen	Eine ruhige Umgebung suchen, auf Augenhöhe kommunizieren, Reize reduzieren und Grundbedürfnisse prüfen: Wasser, Wärme, Essen, Toilette, Schlaf, Schutz vor Publikum.
2. Zuhören	Volle Aufmerksamkeit schenken, offene W-Fragen nutzen, Stille zulassen und Gefühle sowie Inhalte spiegeln, ohne zu bewerten.
3. Reaktion normalisieren	Verdeutlichen, dass starke Reaktionen auf ungewöhnliche Ereignisse normal sein können. Dadurch sinken Scham und Selbstabwertung.
4. Erlebtes strukturieren	Sortieren, was passiert ist, was sicher bekannt ist, was noch offen ist und was jetzt als Nächstes ansteht.
5. Kontrolle zurückgeben	Ressourcen erfragen, Wahlmöglichkeiten anbieten, konkrete kleine Handlungsschritte vereinbaren und Zusagen unbedingt einhalten.

5.2 Kunst des Zuhörens

- Erzählen lassen, ohne vorschnell zu unterbrechen oder das Erlebte umzudeuten.
- Nachfragen, wenn etwas unklar ist, aber keine sensationsorientierten Details erfragen.
- Gefühle benennen: "Das klingt sehr traurig" oder "Ich merke, dass dich das gerade überfordert".
- Pausen aushalten. Stille kann Teil von Verarbeitung sein.
- Zuhören nicht mit Zustimmung zu jeder Bewertung verwechseln. Es geht zunächst um Verstehen.

5.3 No-Gos in Krisengesprächen

No-Go	Warum es problematisch ist
Sensationsgier	Keine Nachfrage nach schockierenden Details, Bildern oder dramatischen Einzelheiten.
Bagatellisierung	Aussagen wie "Das ist nicht so schlimm" vermeiden, weil sie das Erleben der betroffenen Person entwerten.
Vorwürfe	Keine Schuldzuweisungen oder Fragen im Stil von "Warum hast du...".
Eigene Geschichten	Eigene Erlebnisse nicht in den Mittelpunkt stellen. Sie können die betroffene Person überlagern.
Falsche Versprechen	Keine Zusagen wie "Alles wird gut", wenn das nicht sicher ist. Besser: "Ich bleibe jetzt bei dir und wir schauen auf den nächsten Schritt."
Unechte Sicherheit	Verständnis nicht vorspielen und keine Routinen abspulen, wenn echte Aufmerksamkeit erforderlich ist.
Überbehütung	Betroffene nicht wie krank oder handlungsunfähig behandeln. Kleine Selbstwirksamkeit erhalten.
Orientierungslosigkeit oder Hektik	Kein planloses Hin- und Herlaufen, keine übertriebene Geschäftigkeit und keine abgestumpfte Routine zeigen.

6. Fallarbeit: vom Sturm zum sicheren Hafen

Die Fallarbeit bezog sich auf eine jugendliche Person, die während einer Gruppenreise per Nachricht vom Tod einer nahestehenden Angehörigen erfährt. Sie zieht sich zurück, wirkt traurig und beschäftigt sich stark mit dem Smartphone. Gleichzeitig steht ein gemeinsamer Ausflug an und eine Abholung am Folgetag ist angekündigt.

6.1 Pädagogische Herausforderungen im Fall

- Die betroffene Person braucht sofort einen geschützten Rahmen und darf nicht zwischen Gruppendruck und eigener Trauer zerrieben werden.
- Die Gruppe und der Tagesablauf müssen mitgedacht werden, ohne die betroffene Person zum Problem für alle zu machen.
- Informationen müssen geklärt werden: Was weiß die betroffene Person? Was ist abgesprochen? Wer ist erreichbar? Was wurde von Sorgeberechtigten angekündigt?
- Das Team braucht eine klare Rollenverteilung: Wer bleibt bei der betroffenen Person, wer übernimmt die Gruppe, wer klärt Kommunikation und Leitung?
- Peer-Betroffenheit ist möglich. Enge Freund*innen können mitbelastet sein und brauchen eventuell eigene Ansprache.

6.2 Möglicher Handlungsablauf

Phase	Mögliche Umsetzung
Erste Stabilisierung	Ruhig ansprechen, Rückzug ermöglichen, fragen, ob ein Gespräch gerade möglich ist. Nicht öffentlich thematisieren.
Sicherer Ort	Einen geschützten Ort wählen, an dem die Person nicht beobachtet wird und Grundbedürfnisse geklärt werden können.
Zuhören und sortieren	Erfragen, was angekommen ist, was verstanden wurde und was im Moment am dringendsten ist.
Ressourcen aktivieren	Fragen: Wer tut dir jetzt gut? Was hat dir in schwierigen Momenten schon einmal geholfen? Möchtest du jemanden aus der Gruppe dabeihaben?
Nächste Stunden planen	Konkrete, überschaubare Schritte vereinbaren: Telefonat, Begleitung, Teilnahme oder Nichtteilnahme am Ausflug, Essen, Ruhe, erneuter Gesprächszeitpunkt.
Team und Leitung einbeziehen	So viel wie nötig weitergeben, so wenig wie möglich verbreiten. Datenschutz, Schutz und Verlässlichkeit beachten.
Sorgeberechtigte informieren	Absprachen klären, Rückmeldungen einholen und transparent machen, was vor Ort leistbar ist.
Nachsorge	Später erneut nachfragen, ob der vereinbarte Plan passt. Zusagen, etwa Gesprächszeiten oder Telefonate, zuverlässig einhalten.

6.3 Kommunikation mit Eltern oder Sorgeberechtigten

Der Workshop machte deutlich, dass Eltern oder Sorgeberechtigte Betreuungspersonen möglichst früh informieren sollten, wenn kritische Entscheidungen, Abholungen oder belastende Nachrichten anstehen. Für die Praxis bedeutet das: Bereits vor der Reise sollte transparent kommuniziert werden, wann und über welche Wege wichtige Informationen das Betreuungsteam erreichen müssen.

7. Werkzeugkasten Modul 2: Stressreaktionen verstehen und begleiten

Stressreaktionen wurden im Workshop als normale und evolutionär sinnvolle Reaktionen beschrieben. Die zentrale Botschaft für die Begleitung lautet: Die Reaktion kann heftig wirken, ist aber zunächst eine normale Reaktion eines gesunden Menschen auf ein unnormales Ereignis. Diese Einordnung entlastet und kann Scham reduzieren.

7.1 Typische Stressreaktionen

Reaktionsform	Mögliche Anzeichen
Erstarrung / Betäubung	Erstarrt sein, Betäubung, Teilnahmslosigkeit, wenig Sprache, "wie weg" wirken.
Überaktivierung	Unruhe, Umherlaufen, Fluchtimpulse, panische Angst, starke Alarmbereitschaft.
Aggression	Lautes Verhalten, Angriff, Zorn, Abwehr oder Beschuldigung anderer.
Emotionale Reaktion	Weinen, Schreien, Zittern, Atemnot, Schwitzen, Erröten oder starke Traurigkeit.
Inneres Erleben	Todesangst, Hilflosigkeit, Kontrollverlust, Scham, Schuldgefühle oder Gefühl von Unwirklichkeit.

Reaktionen können wechseln und gemischt auftreten. Eine Person kann zunächst sehr ruhig wirken und später weinen oder aggressiv werden. Deshalb ist fortlaufende Beobachtung wichtiger als eine einmalige Einschätzung.

7.2 Biologische Grundlagen in alltagsnahe Sprache

Im Stressreaktionsmodus stellt der Körper sehr schnell Energie bereit. Herz- und Atemfrequenz steigen, Muskeln werden vorbereitet, Verdauungsaktivität sinkt und die Aufmerksamkeit verengt sich. Adrenalin wirkt als sofortiger Aktivierungsmechanismus, Cortisol unterstützt eine länger anhaltende Leistungssteigerung. Das kann kurzfristig schützen, erschwert aber komplexes Denken, Perspektivwechsel und kreative Problemlösung.

Aspekt	Einordnung
Positive Seite	Maximale Leistungsfähigkeit, schnelle Reizverarbeitung, hohe Alarmbereitschaft, kurzfristige Mobilisierung.
Negative Seite	Impulsives Verhalten, gewohnheitsbasiertes Handeln, gedämpfte Kreativität, eingeschränkte kognitive Flexibilität.
Pädagogische Konsequenz	Nicht mit langen Erklärungen beginnen. Erst regulieren, orientieren und Sicherheit herstellen. Dann sprechen, sortieren und entscheiden.

7.3 Psychoedukation im Gespräch

Psychoedukation bedeutet, Betroffenen verständlich zu erklären, was gerade im Körper und im Erleben passiert. Sie sollte kurz, entlastend und altersangemessen sein. Hilfreich sind Sätze wie:

- "Dein Körper ist gerade im Alarmmodus. Das ist unangenehm, aber nicht falsch."
- "Wir müssen nicht alles sofort lösen. Erst sorgen wir dafür, dass du wieder etwas ruhiger wirst."
- "Dass du zitterst oder weinst, heißt nicht, dass du versagst. Dein Körper versucht gerade, mit etwas sehr Schwerem umzugehen."
- "Wir machen jetzt einen kleinen Schritt nach dem anderen."

8. Werkzeugkasten Modul 3: Handlungsstrategien für spezifische Stresstypen

Stress zeigt sich nicht bei allen Menschen gleich. Der Workshop unterschied körperliche, gedankliche, emotionale und vegetative Reaktionsweisen. Unterstützung wird wirksamer, wenn sie zum tatsächlichen Stressmuster passt. Dabei geht es nicht darum, Symptome zu "korrigieren", sondern das Reaktionssystem zu beruhigen.

Reaktionstyp	Mögliche Hinweise	Passende Unterstützung
Körperlich / muskulär	Anspannung, Zittern, Bewegungsdrang, starre Haltung, Druck im Körper	Bewegung anbieten, Schütteln, Gehen, Dehnen, Wutkissen, bewusst langsam werden, sicheren Stand finden.
Kognitiv / Gedanken	Gedankenkreisen, Katastrophisieren, keine Entscheidungen möglich, wiederholte Fragen	Gedanken sortieren, Fakten und Vermutungen trennen, Gedankenstopp, einfache Wahlmöglichkeiten, schriftliche Mini-Liste.
Emotional	Weinen, Wut, Scham, Traurigkeit, Überflutung	Gefühle benennen, validieren, kreative Ausdrucksformen, Peer-Unterstützung, ruhiges Dabeibleiben.

Reaktionstyp	Mögliche Hinweise	Passende Unterstützung
Vegetativ	Atemnot, Schwitzen, Herzrasen, Übelkeit, Erröten, Bauchschmerz	Atmung beruhigen, Wasser anbieten, Reize reduzieren, Sitzposition, 5-4-3-2-1, körpernahe Orientierung im Raum.
Ressourcenbezogen	Person wirkt handlungsfähig, braucht aber Orientierung	Fragen, was früher geholfen hat, kleine Aufgaben übertragen, Unterstützungskreis aktivieren, konkrete nächste Handlung planen.

8.1 Methodische Impulse

- Ablenkung kann helfen, wenn sie nicht zum Verdrängen oder Abwürgen des Erlebens genutzt wird.
- Selbstinstruktion unterstützt Jugendliche dabei, sich innerlich zu leiten: "Ich atme, ich sitze, ich bin gerade sicher."
- Bewusstes Verlangsamen reduziert Hektik. Betreuungspersonen können eigene Ruhe als Orientierung anbieten.
- Um Hilfe bitten ist eine Ressource. Es darf ausdrücklich als Stärke markiert werden.
- Kleine positive Erfahrungen, Essen oder ein vertrauter Gegenstand können Stabilisierung unterstützen, ersetzen aber keine notwendige fachliche Hilfe.

9. Werkzeugkasten Modul 4: alters- und entwicklungsbezogene Methoden

Methoden müssen zum Alter, Entwicklungsstand, Sprachvermögen und zur Situation passen. Jüngere Kinder profitieren häufig von spielerischen, körperlichen und kreativen Zugängen. Jugendliche brauchen oft mehr Autonomie, Einordnung, Sprache, Ressourcenaktivierung und Peer-Support.

9.1 Methoden für jüngere Kinder

Ziel	Methode	Umsetzung
Sicherheit und Stabilisierung	5-4-3-2-1-Methode	Das Kind zählt 5 Dinge, die es sieht, 4, die es spürt, 3, die es hört, 2, die es riecht, 1, das es schmeckt oder mag.
Körperliche Selbstwirksamkeit	Superheld*innen-Haltung	Aufrecht stehen, Füße auf den Boden, Brust öffnen. Haltung kann das Gefühl von Stärke unterstützen.
Ausdruck ermöglichen	Gefühle malen oder kneten	Fragen: "Wenn deine Wut eine Farbe hätte, welche wäre das?" oder "Wie sieht die Traurigkeit aus?"
Sorgen externalisieren	Sorgenfresser oder Sorgenbox	Sorgen aufschreiben oder malen und symbolisch an einen sicheren Ort geben.
Spannung abbauen	Wutkissen oder Schüttel-Tanz	In ein Kissen schreien, boxen oder mit Musik den Körper ausschütteln, ohne andere zu verletzen.

9.2 Methoden für Jugendliche

Ziel	Methode	Umsetzung
Ressourcen aktivieren	"Was hat früher geholfen?"	Eigene Bewältigungsstrategien sichtbar machen und stärken.
Einordnung schaffen	Skalierungsfragen	"Wie schlimm ist es gerade auf einer Skala von 1 bis 10? Was würde es um einen Punkt leichter machen?"

Ziel	Methode	Umsetzung
Selbstwirksamkeit stärken	Kleine Aufgaben übertragen	Machbare Schritte vereinbaren: Wasser holen, Person anrufen, kurze Nachricht formulieren, Tasche packen.
Stärken erinnern	Schatzkiste der Fähigkeiten	Erfolge, Fähigkeiten und Eigenschaften sammeln, die in schwierigen Momenten geholfen haben.
Abstand zu Gedanken	Gedanken als Wolken	Gedanken wahrnehmen, ohne ihnen sofort folgen zu müssen.
Unterstützung sichtbar machen	Kreis der Unterstützung	Soziales Netz aufzeichnen: Freund*innen, Familie, Team, Leitung, Beratungsstellen.
Perspektive wechseln	Was würde eine vertraute Person sagen?	Hilft, aus der inneren Engführung herauszukommen.
Peer-Support ermöglichen	Moderierte Gespräche	Austausch mit Gleichaltrigen kann entlasten, braucht aber klare Grenzen und Schutz vor Überforderung.

10. Grenzen der Unterstützung und Weitervermittlung

Ein zentraler Teil des Workshops war die klare Rollenklärung. Psychische Erste Hilfe ist kein Ersatz für Therapie. Medizinische Versorgung geht immer vor. Bei Selbst- oder Fremdgefährdung, anhaltender massiver Belastung, akuter Panik, schweren dissoziativen Zuständen, Gewaltverdacht oder unklarer Sicherheit müssen Leitung, Sorgeberechtigte, fachliche Hilfe oder Notfallstrukturen einbezogen werden.

Situation	Konsequenz
Medizinische Lage unklar	Erste Hilfe, ärztliche Abklärung oder Rettungsdienst veranlassen. Psychische Begleitung ergänzt, ersetzt aber keine medizinische Versorgung.
Selbst- oder Fremdgefährdung	Nicht allein lassen, Leitung einbeziehen, Notfallwege nutzen, Sorgeberechtigte und professionelle Hilfe informieren.
Verdacht auf Gewalt oder Kindeswohlgefährdung	Schutzkonzept und Meldewege nutzen, dokumentieren, nicht eigenmächtig ermitteln.
Anhaltende starke Symptome	Weitervermittlung an Beratungsstellen, Krisenhilfe, Kinder- und Jugendpsychiatrie oder psychosoziale Notfallversorgung prüfen.
Überforderung des Teams	Rollen aufteilen, externe Unterstützung holen, Pausen und Nachbesprechung organisieren.

10.1 Unterstützungs- und Weiterverweisangebote

Angebot	Einsatz in der Praxis
Kinder- und Jugendtelefon	116 111 Beratung für Kinder und Jugendliche
Krisenchat	www.krisenchat.de anonyme Chatberatung
Elterntelefon	0800 111 0 550 Beratung für Eltern und Sorgeberechtigte
Kinder- und Jugendpsychiatrie	Datenbanken der Fachgesellschaften und regionale Versorgungssysteme zur Suche nach geeigneten Stellen nutzen.
Akute Notfälle	Notfallpsychologische oder medizinische Notfallstrukturen einbeziehen; bei unmittelbarer Gefahr Notruf nutzen.

11. Selbstfürsorge, Resilienz und Ressourcen

Die Selbstfürsorge der Betreuungspersonen wurde nicht als Zusatzthema, sondern als Voraussetzung für verlässliches Handeln beschrieben. Wer selbst stark überlastet ist, kann schlechter stabilisieren, schlechter zuhören und ist anfälliger für Hektik, Überbehütung oder Rückzug. Das Bild der Sauerstoffmaske macht deutlich: Nur wer sich selbst handlungsfähig hält, kann andere gut unterstützen.

11.1 Resilienz verstehen

Resilienz bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit. Sie heißt nicht, dass Krisen spurlos bleiben. Sie beschreibt die Fähigkeit, nach Belastung wieder aufzustehen, Unterstützung anzunehmen und Ressourcen zu nutzen. Sie wird durch innere Stützen wie Selbstwirksamkeit, Optimismus und Problemlösefähigkeit sowie äußere Stützen wie Freundschaften, Team, Leitung und professionelle Hilfe gestärkt.

11.2 Energiediebe erkennen

Energiedieb	Prävention
"Ich schaffe das allein"	Überschätzung der eigenen Kräfte und des eigenen Einflusses. Gegenmittel: frühzeitig Hilfe holen und Rollen verteilen.
Übersteigertes Verantwortungsgefühl	Das Gefühl, für alle und jedes Problem zuständig zu sein. Gegenmittel: Zuständigkeiten klären und Grenzen akzeptieren.
Fehlende Distanz	So starke emotionale Involvierung, dass die Betreuungsperson selbst Teil der Krise wird. Gegenmittel: kurze Pause, Ablösung, Supervision oder Nachbesprechung.
Abstumpfung	Routine ersetzt Beziehung. Gegenmittel: bewusste Reflexion, Teamkultur und Anerkennung eigener Belastung.
Daueranspannung	Keine Erholung nach kritischen Situationen. Gegenmittel: Schlaf, Essen, Bewegung, Entlastungsgespräch und klare Übergabe.

11.3 Ressourcenkoffer für Betreuungspersonen

Ressource	Beispiele	Dokumentationsfrage
Körperliche Ressourcen	Schlaf, Essen, Trinken, Bewegung, Atmung, kurze Pause	Was brauche ich körperlich, um wieder arbeitsfähig zu sein?
Soziale Ressourcen	Team, Leitung, vertraute Person, Supervision, Fachberatung	Wen kann ich realistisch ansprechen, ohne Vertraulichkeit zu verletzen?
Fachliche Ressourcen	Schutzkonzept, Notfallplan, Krisenkarte, Telefonnummern, Checklisten	Wo finde ich die nächste Entscheidungshilfe?
Innere Ressourcen	Erfahrung, Werte, Selbstwirksamkeit, Humor, Zuversicht	Was hat mir in früheren Belastungssituationen geholfen?

12. Transfer in die Praxis von Kinder- und Jugendreisen

Für Kinder- und Jugendreisen ist entscheidend, psychische Erste Hilfe nicht nur als spontane Einzelleistung zu verstehen, sondern organisatorisch vorzubereiten. Dazu gehören klare Zuständigkeiten, erreichbare Leitung, dokumentierte Notfallkontakte, transparente Kommunikation mit Sorgeberechtigten und ein Teamverständnis dafür, wie belastete Teilnehmende geschützt werden, ohne sie zu isolieren.

12.1 Vor der Reise

- Notfall- und Kommunikationswege im Team klären: Wer entscheidet, wer informiert, wer begleitet die Gruppe?
- Sorgeberechtigte bitten, kritische Informationen, besondere Belastungen oder anstehende Entscheidungen frühzeitig mitzuteilen.
- Teilnehmendeninformationen so erfassen, dass psychische Belastungen, Medikamente, Allergien und besondere Bedürfnisse verantwortungsvoll berücksichtigt werden können.
- Räume und Situationen vor Ort prüfen: Gibt es Rückzugsmöglichkeiten? Wer kann im Krisenfall übernehmen?
- Schutzkonzept, Dokumentationsregeln und Datenschutz im Team besprechen.

12.2 Während der Reise

- Bei Krisen schnell Rollen verteilen: Begleitung der betroffenen Person, Absicherung der Gruppe, Kommunikation, Leitung.
- Verlässlichkeit priorisieren: Zusagen zu Telefonaten, Gesprächen und nächsten Schritten müssen eingehalten werden.
- Gruppendynamik beobachten: Peers können unterstützend sein, aber auch mitbelastet oder überfordert werden.
- Bei Panik oder starker Übererregung ruhig, handlungsbegleitend sprechen. Körperliche Stabilisierung nur nach Zustimmung und im Rahmen des Schutzkonzepts anbieten.
- Informationen sparsam und schutzorientiert weitergeben. Nicht mehr an Dritte erzählen als nötig.

12.3 Nach der Situation

- Mit der betroffenen Person erneut prüfen, ob der Plan noch passt.
- Team kurz nachbesprechen: Was war hilfreich, was muss weitergegeben werden, wer braucht Entlastung?
- Dokumentation sachlich und wertfrei erstellen: Zeitpunkt, Beobachtung, Maßnahmen, Beteiligte Funktionen, vereinbarte nächste Schritte.
- Bei Bedarf weitere fachliche Unterstützung vermitteln und Übergaben sicherstellen.

13. Checklisten, Entscheidungsraster und Musterbausteine

13.1 Akute Belastungssituation: Kurzcheck

Prüffeld	Leitfrage
Sicherheit	Ist die Person akut gefährdet? Gibt es Selbst- oder Fremdgefährdung, medizinischen Bedarf oder eine Gefahrenquelle?
Rahmen	Gibt es einen ruhigen Ort? Wer übernimmt Gruppe und Umfeld? Wer bleibt bei der betroffenen Person?
Grundbedürfnisse	Trinken, Essen, Wärme, Toilette, Ruhe, Schutz vor Publikum und Smartphone-Druck prüfen.
Gespräch	Zuhören, normalisieren, strukturieren, Ressourcen erfragen, kleine nächste Schritte vereinbaren.
Kommunikation	Wer muss informiert werden: Leitung, Sorgeberechtigte, medizinische Hilfe, Beratungsstelle?
Verlässlichkeit	Was wurde zugesagt? Wer überprüft wann, ob es umgesetzt wurde?
Dokumentation	Was ist sachlich festzuhalten? Welche Informationen bleiben vertraulich?

13.2 Entscheidungsraster: Kann das Team die Situation selbst begleiten?

Einschätzung	Handlungsfolge
Ja, vorerst im Team	Die Person ist erreichbar, nicht akut gefährdet, Grundbedürfnisse sind gesichert und ein klarer Plan für die nächsten Stunden besteht.
Nur mit Leitung / Sorgeberechtigten	Die Situation betrifft Abholung, weitere Reiseentscheidung, starke Belastung, Gruppendynamik oder relevante Informationen von außen.
Fachliche Unterstützung erforderlich	Symptome halten an, verstärken sich, es gibt Gewaltverdacht, Panik, Dissoziation, Selbstverletzungsäußerungen oder massive Überforderung.
Notfall	Unmittelbare Selbst- oder Fremdgefährdung, medizinische Notlage, akute schwere Panik mit Kontrollverlust oder nicht beherrschbare Situation. Notfallwege nutzen.

13.3 Musterformulierungen

Situation	Mögliche Formulierung	Wirkung
Erstes Ansprechen	"Ich sehe, dass es dir gerade nicht gut geht. Ich bleibe kurz bei dir. Wollen wir einen ruhigeren Ort suchen?"	Wahrnehmung, Angebot, keine Überrumpelung.
Normalisieren	"Dass dein Körper gerade so reagiert, ist nach so einer Nachricht verständlich."	Entlastung, weniger Scham.
Kontrolle zurückgeben	"Möchtest du erst etwas trinken, jemanden anrufen oder einfach kurz sitzen?"	Wahlmöglichkeiten, Selbstwirksamkeit.
Grenzen klären	"Ich kann dir zuhören und bei den nächsten Schritten helfen. Wenn Gefahr besteht, müssen wir weitere Hilfe dazuholen."	Ehrlichkeit, Verlässlichkeit.
Elternkontakt	"Wir möchten Sie informieren, was gerade passiert ist, was wir vor Ort tun und welche Absprache wir jetzt brauchen."	Transparenz, Struktur.
Peer-Unterstützung	"Du kannst unterstützen, indem du da bist. Du musst aber nicht alles wissen oder lösen."	Schutz vor Überforderung.
Teamübergabe	"Die Person ist gerade stabiler, der nächste Gesprächszeitpunkt ist vereinbart, die Leitung ist informiert."	Klarheit, Kontinuität.

14. Weiterarbeit und Qualitätssicherung

Damit die Workshopinhalte wirksam werden, sollten sie in organisatorische Routinen übersetzt werden. Psychische Erste Hilfe braucht nicht nur gute Einzelpersonen, sondern vorbereitete Systeme. Dazu gehören Schulung, Rollenklärung, Notfallpläne, Dokumentation, Datenschutz, Rückmeldekultur und Nachsorge.

14.1 Empfehlungen für Träger und Teams

- Krisenleitfaden für Reisen erstellen oder aktualisieren: Zuständigkeiten, Telefonnummern, Entscheidungsebenen, Dokumentation.
- Teamende vor Reisebeginn in Krisengespräch, Grenzen der Rolle und Weitervermittlung einweisen.
- Rückzugsorte, Absprachen zur Gruppenbetreuung und Ablöseoptionen konkret planen.
- Elternkommunikation vorbereiten: Welche Informationen braucht das Team vorab und wann werden Sorgeberechtigte informiert?

- Nach belastenden Situationen verbindliche Teamnachbesprechung und Entlastungsmöglichkeiten anbieten.
- Externe Hilfsangebote regelmäßig aktualisieren und für Teamende leicht zugänglich machen.

14.2 Qualitätsfragen für die Nachbereitung

Qualitätsfeld	Reflexionsfrage
Struktur	War klar, wer entscheidet, wer begleitet und wer kommuniziert?
Verlässlichkeit	Wurden Zusagen eingehalten und Übergaben dokumentiert?
Schutz	Wurden Privatsphäre, Datenschutz und Gruppenwohl beachtet?
Methodenwahl	Passte die Unterstützung zum Alter und zur konkreten Stressreaktion?
Grenzen	Wurde rechtzeitig fachliche oder medizinische Unterstützung einbezogen?
Teamgesundheit	Gab es Nachsorge für belastete Betreuungspersonen?

15. Anhang: Glossar und Arbeitsgrundlagen

15.1 Glossar

Begriff	Bedeutung
Psychische Erste Hilfe	Kurzfristige Unterstützung nach belastenden Erlebnissen, die Sicherheit, Orientierung, Stabilisierung und Weitervermittlung ermöglicht.
Krisengespräch	Strukturiertes Gespräch, das Zuhören, Normalisieren, Sortieren, Ressourcen und konkrete nächste Schritte verbindet.
Psychoedukation	Verständliche Erklärung psychischer und körperlicher Reaktionen, um Scham zu reduzieren und Handlungsfähigkeit zu fördern.
Stressreaktion	Automatische körperliche und psychische Notfallreaktion mit kognitiven, emotionalen, vegetativen und muskulären Anteilen.
Resilienz	Fähigkeit, nach Belastungen wieder Stabilität zu gewinnen und innere sowie äußere Ressourcen zu nutzen.
Weitervermittlung	Einbeziehung geeigneter Stellen, wenn die eigene Rolle oder Kompetenzgrenze erreicht ist.

15.2 Arbeitsgrundlagen

- Workshoppräsentation "Gemeinsam durch die Krise" mit Werkzeugkasten, Fallbeispiel, Methoden und Take-aways.
- Meetingzusammenfassung zum sechsten Teamerseminar mit dokumentierten Schwerpunkten, Praxisfragen und nächsten Schritten.
- Corporate-Design-Leitfaden des BundesForum Kinder- und Jugendreisen e.V. als Grundlage für Typografie, Farben und Gestaltung.
- Bisherige Dokumentationsform der Teamerseminare 2026 als Layout- und Strukturreferenz.

Abschließender Transferimpuls

Ruhige Verlässlichkeit, klare Grenzen und Teamunterstützung sind die Grundlage guter Krisenbegleitung.