



Gemeinsam durch die Krise

Wirksame Unterstützung für Kinder und
Jugendliche nach belastenden Erlebnissen



Herzlich Willkommen!

Name	Kristin
Ort	Berlin
Beruf	Klinische Psychologin
Was genau?	freiberufliche Notfallpsychologin & Eignungsdiagnostikerin



Warum dieses Thema?

- Kinder & Jugendliche erleben Belastungen (auch auf Freizeiten)
- Teamleiter*innen sind oft die erste & wichtigste Ansprechperson



Agenda

Teil 1	Auffrischung der Grundlagen
Teil 2	Der Werkzeugkasten: Praktische Methoden und Übungen
Teil 3	Grenzen und Selbstfürsorge

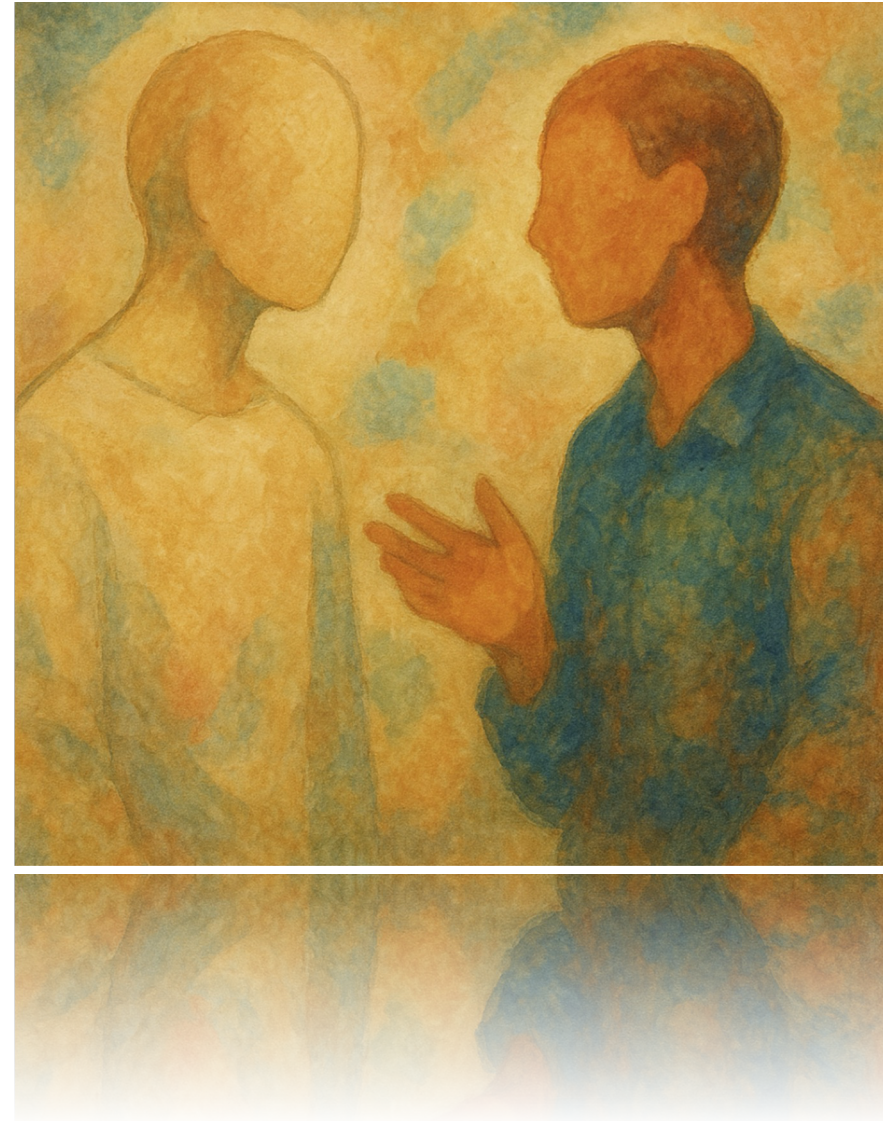


Kurz & Knackig Kennenlernen

Was ist deine Tätigkeit und wie lange bist du schon dabei?

Mit welcher Art von Krisen wurdest du auf einer Reise bereits konfrontiert?

Welche Serie schaust du gerade oder welches Buch wartet darauf gelesen zu werden?



Was sind “belastende” Erlebnisse?



Was sind “belastende” Erlebnisse?



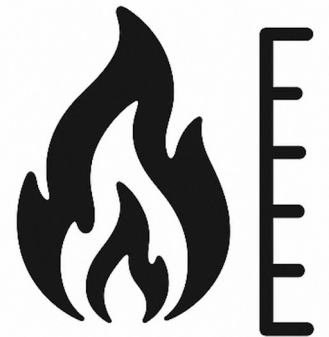
Identifikation



Hilflosigkeitserleben



Unvermitteltheit



Intensität



Der Werkzeugkasten

Modul 1	Das Krisengespräch
Modul 2	Emotionen verstehen und begleiten - Psychoedukation
Modul 3	Handlungsstrategien für spezifische Stresstypen
Modul 4	Altersspezifische Methoden – Spielerisch bis ressourcenaktivierend



Modul 1 Der Sturm

Der Sturm ist überwältigend und plötzlich aufgetreten.

Die Besatzung des Schiffes ist orientierungslos und panisch und wird von den Wellen hin- und hergeworfen.

Es liegt nicht in unserer Macht den Sturm zu beenden.

Aber: Wir können an Board kommen, Ruhe ausstrahlen, die Gewässer kennen und dem Kaptain helfen sein Schiff wieder unter Kontrolle zu bringen und einen sicheren Hafen anzusteuern.



Modul 1

Einen sicheren Hafen schaffen

- Begeht Euch eine ruhige Umgebung
- Kommuniziert auf Augenhöhe
- Strahlt Ruhe und Kompetenz aus
- Achtet auf die Grundbedürfnisse



Modul 1 Die Kunst des Zuhörens



- Erzählen hilft! - Reden, reden, reden
- Schenkt Eure volle Aufmerksamkeit
- Lasst auch Stille zu
- Nutzt die W-Fragen
- Spiegelt Gefühle und Inhalte (ohne zu werten)



Modul 1

Das innere Chaos sortieren



- Normalisiert die Reaktion
- Strukturiert das Erlebte
- Gebt die Kontrolle zurück



Modul 1 Den Anker werfen

- Fragt nach Ressourcen
- Erarbeitet konkrete Handlungsschritte
- Seid verlässlich



Modul 1 Die "No-Gos"

Sensationsgier: Fragen nach blutigen oder schockierenden Details.

Bagatellisierung: "Das ist doch nicht so schlimm."

Vorwürfe: "Warum hast du auch...?"

Die eigene Geschichte erzählen: "Als bei mir damals..."

Falsche Versprechungen: "Alles wird wieder gut"



Modul 1 Die “No-Gos” für Fortgeschrittene

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“



Übung

1. Der Sturm
2. Einen sicheren Hafen schaffen
3. Zuhören
4. Den Anker werfen



Fallbeispiel

Emily ist eine 14-jährige Schülerin, die sich mit auf eurer Jugendreise befindet. Sie ist ein aktives Mitglied der Gruppe, ist oft mitten im Geschehen und genießt es, mit ihren Freundinnen Zeit zu verbringen. Seit heute morgen hat sich Emilys Verhalten jedoch verändert. Sie ist still, hat Tränen in den Augen und zieht sich von den anderen zurück.

Emilys BetreuerInnen bemerken, dass sie die meiste Zeit auf ihr Handy schaut. Sie suchen das Gespräch. Zögerlich offenbart Emily, dass sie gerade über WhatsApp erfahren hat, dass ihre Oma verstorben ist, zu der sie eine enge Bindung hat. Sie zeigt den Betreuern die Nachricht ihrer Eltern, in der steht, dass sie am nächsten Tag abgeholt wird. Es ist 10:00 Uhr morgens und es steht ein gemeinsamer Gruppenausflug an.



Modul 2

Emotionen verstehen und begleiten - Psychoedukation



Modul 2

Stressreaktionen von Kinder und Jugendlichen



Erstarrung / Betäubung

Erstarrt sein, Betäubung, Teilnahmslosigkeit



Überaktivierung

Unruhe, Umherrennen, Flucht, panische Angst



Aggression

Lautes Verhalten, Angriff, Zorn



Emotionale Reaktion

Weinen, Schreien, Zittern, Atemnot, Schwitzen, Erröten



Inneres Erleben

Todesangst, Hilflosigkeit, Kontrollverlust



Typisch: Reaktionen wechseln, treten gemischt auf



**“Normale Reaktion eines gesunden Menschen auf
ein unnormales Ereignis!”**



Modul 2



Modul 2

Was leistet Angststress in unserem Körper?



Sofortige Energiebereitstellung über anaerobe Leistungsträger
(Glykose/Laktat)

Adrenalin und Cortisol Ausschüttung

Herz -und Atemfrequenz wird angehoben.

Blutdruck steigt, um Muskeln ausreichend Nährstoffen zu versorgen.

Magen und Darm Aktivität sinkt.

Maximale Leistungsfähigkeit wird in Sekunden erreicht.

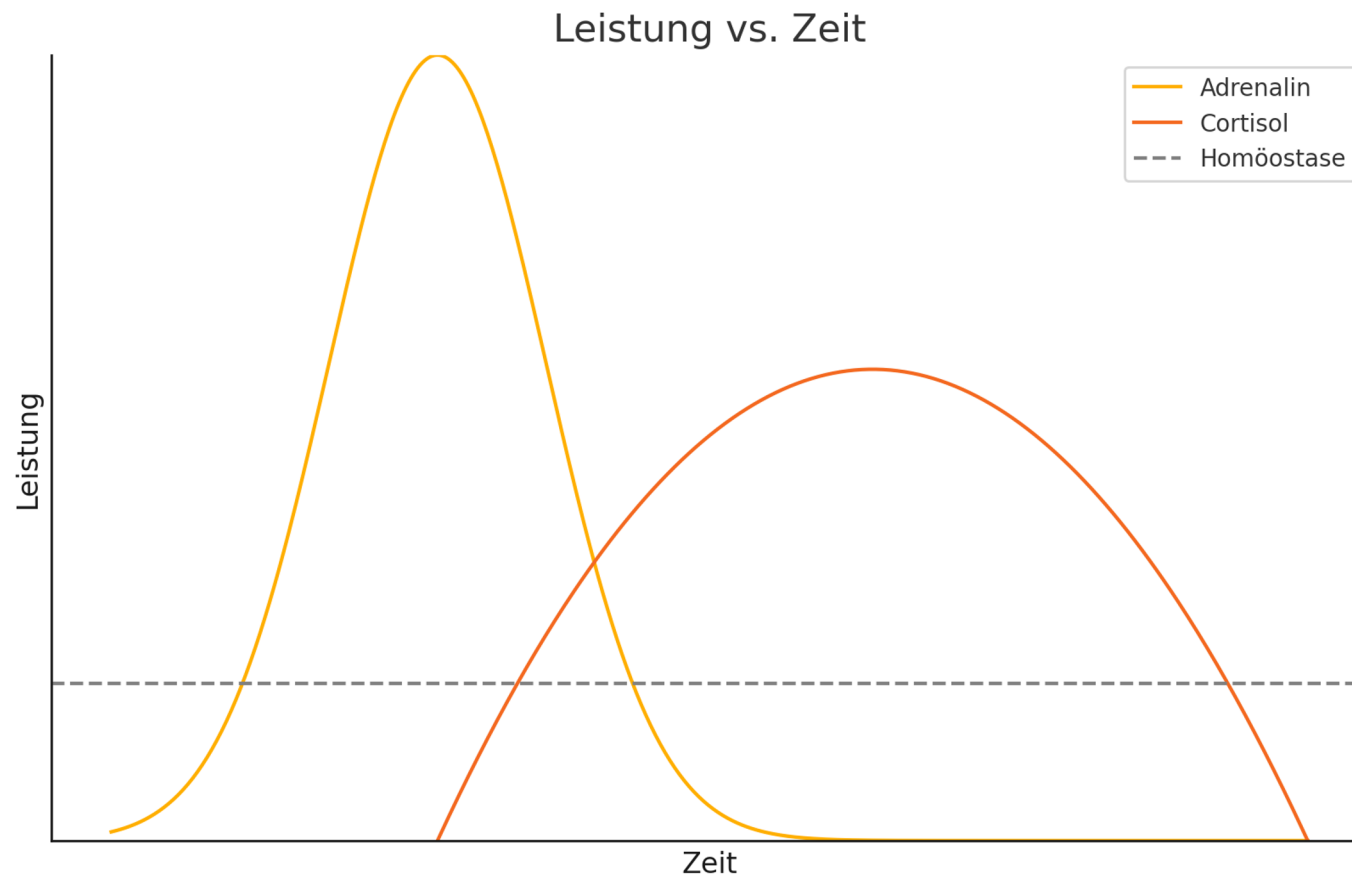


Wie macht unser Körper diese Überlebensanpassung möglich?

Über zwei zentrale biologische Reaktionssysteme:
Adrenalin und Cortisol



Modul 2



Modul 2

Zusammenfassung:

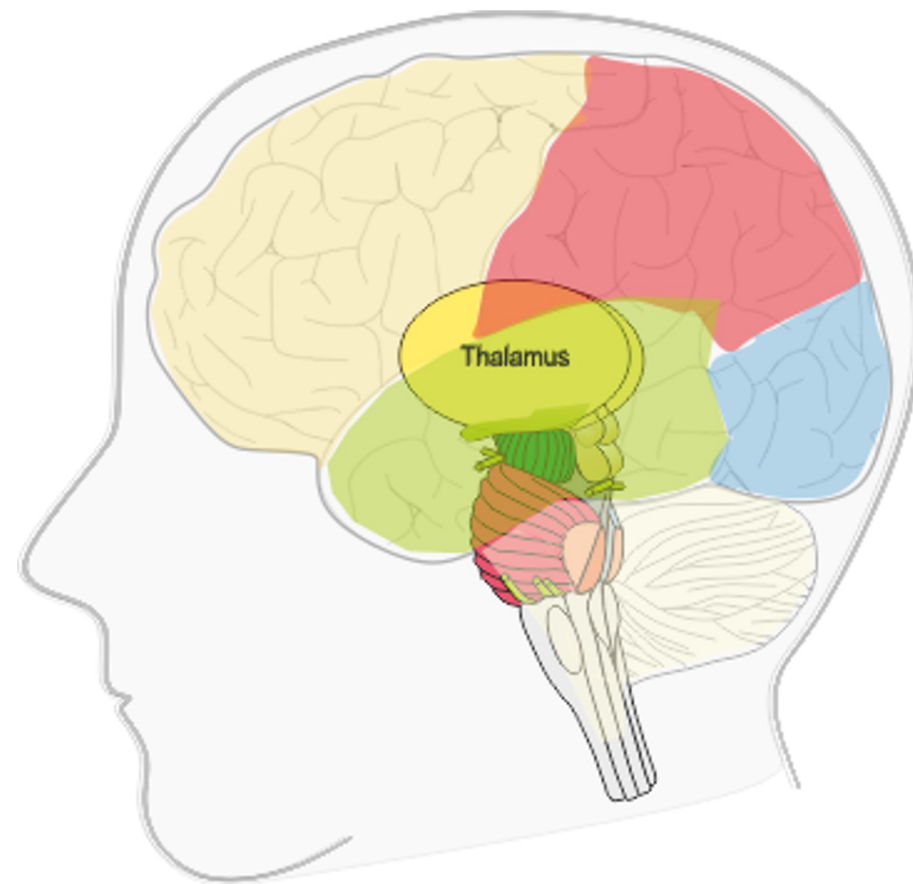
Es gibt zwei zentrale biologische Reaktionen.

Adrenalin als sofortiger Aktivierungsmechanismus (Noradrenalin als Neurotransmitter).

Cortisol zur dauerhaften Leistungssteigerung über den Eingriff in das Stoffwechselsystem (Energiereserve über Glukose, Fettverbrennung.)



Modul 2



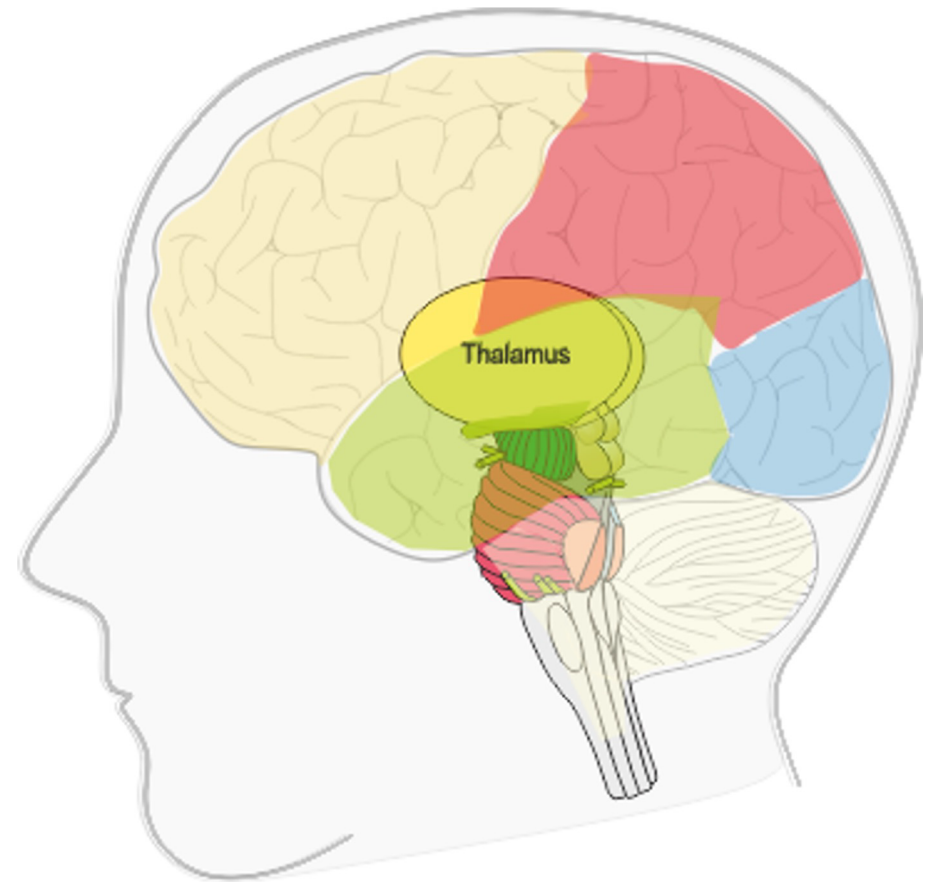
Modul 2

Positive Seite des Stresses

Maximale Leistungsfähigkeit

Beschleunigte Reizverarbeitung

Gesteigerte Hippocampus Leistung



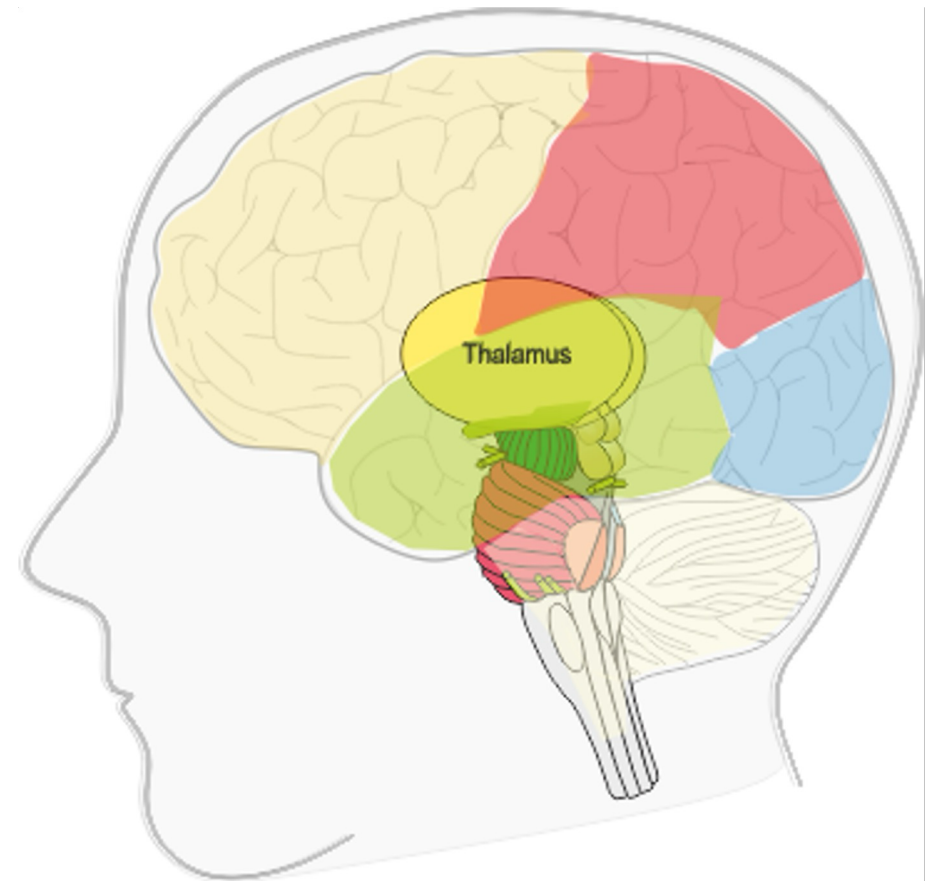
Modul 2

Negative Seite des Stresses

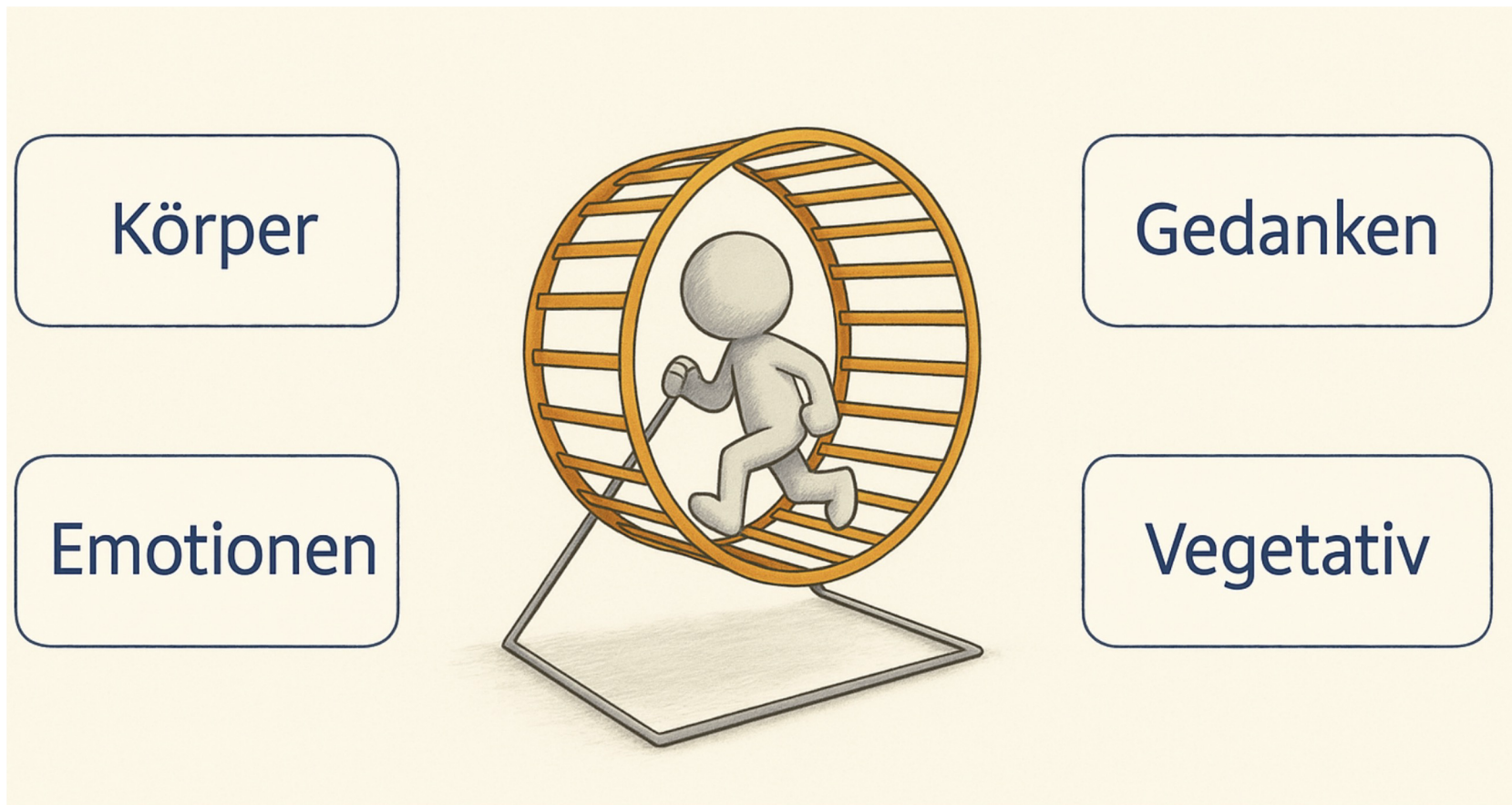
Impulsives Verhalten

Gewohnheits basiertes Verhalten

Gedämpfte Kreativität



Modul 3 - Handlungsstrategien



Modul 3 - Handlungsstrategien

Reizsystem abreagieren, durch

Ablenkung.

Gedankenstopp.

Zufriedenheit erleben.

Selbstinstruktion.

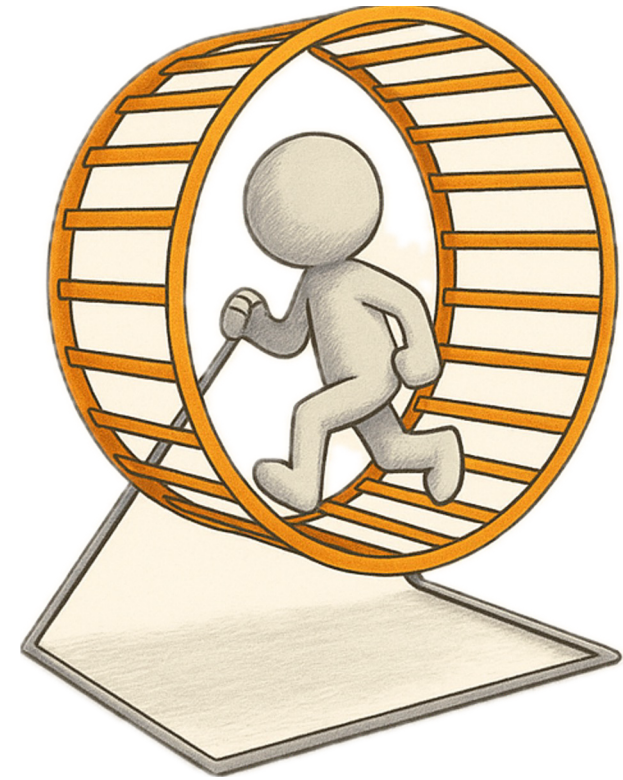
Spontane Entspannung

Bewusst langsam.

Appreciated Inquiry .

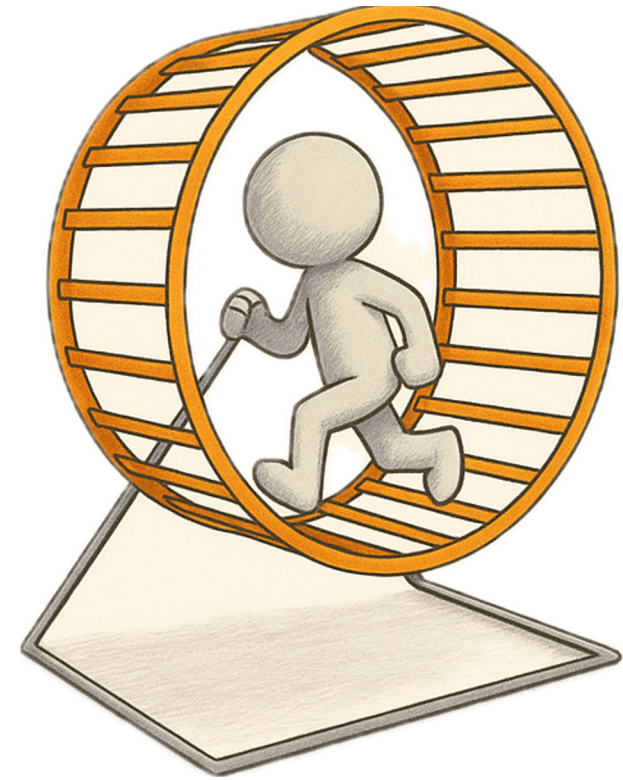
Bitte um Hilfe bitten.

Schokolade



Was ist Euer Stresstyp?

1. Denkt an eine stressige Situation in der Vergangenheit?
2. Wie und wo spürt Ihr Stress?
3. Wie und in welchen Situationen verändert sich Euer Verhalten?



Modul 3

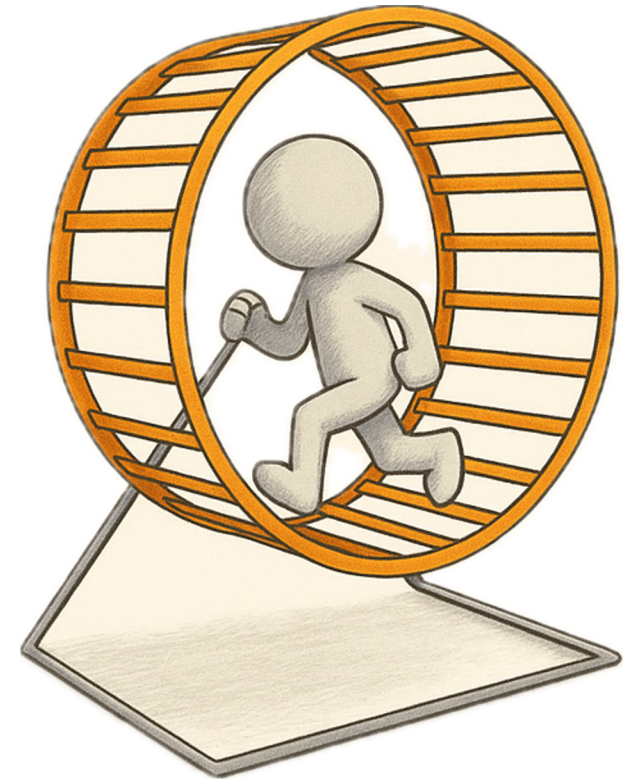
Zusammenfassung

Stress ist eine Notfallreaktion des Menschen.

Die Überlebensreaktion Stress braucht uns nicht. Sie läuft unbewusst ab.

Stress ist nicht dazu da, komplexe Probleme zu lösen.

Vom Stress zu bewältigen, gibt es viele Techniken, aber nur eine Sache hilft: man muss nicht das Symptom kurieren. Sondern das Reaktionssystem.



Modul 4

Methoden für jüngere Kinder (6-10 Jahre)

Sicherheit & Stabilisierung

   *5-4-3-2-1-Methode*: Kind zählt 5 Dinge, die es sieht, 4, die es spürt, 3, die es hört usw.

 *Superheldinnen-Haltung**: Aufrecht stehen, Brust raus – Haltung beeinflusst das Gefühl.

Spielerischer Ausdruck

 *Gefühle malen oder kneten*: "Wenn deine Wut eine Farbe hätte..."

 *Sorgenfresser basteln*: Sorgen aufmalen/-schreiben und symbolisch loswerden lassen.

Spannungsabfuhr

 *Wut-Kissen*: In ein Kissen schreien oder boxen.

 *Schüttel-Tanz*: Musik an, Körper ausschütteln.



5-4-3-2-1 Methode



Modul 4 Methoden für Jugendliche

Ressourcen aktivieren (Stärken in den Fokus rücken)



"Was hat dir früher geholfen?"

Eigene Bewältigungsstrategien aktivieren.



"Schatzkiste der Fähigkeiten"

Erfolge, Stärken & positive Eigenschaften sammeln.



"Kreis der Unterstützung"

Soziales Netz sichtbar machen: Familie, Freunde, Mentor*innen.

Kognitive Ansätze (Gedanken & Gefühle sortieren)



Skalierungsfragen

"Wie schlimm ist es auf einer Skala von 1–10?" – hilft bei Einordnung.



Gedanken beobachten

Gedanken als vorbeiziehende Wolken – schafft inneren Abstand.



Perspektivwechsel

"Was würde deine *best*er Freund*in sagen oder tun?"

Selbstwirksamkeit & Peer-Support (Handlungsfähigkeit stärken)



Kleine Aufgaben übertragen

Machbare Schritte schaffen Struktur & Kontrolle.



Aktivitäten planen

"Was würde dir jetzt guttun?" (Musik, Bewegung, Kreatives).



Peer-Gespräche ermöglichen

Austausch mit Gleichaltrigen (z. B. moderierte Gesprächsrunden).



Die Grenzen der Unterstützung

- es ist kein Ersatz für Therapie!
- medizinische Versorgung geht IMMER vor
- bei Selbst- oder Fremdgefährdung



Weitervermittlung

- Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer)
Telefon 116 111
www.nummergegenkummer.de
- Krisenchat
www.krisenchat.de
- Elterntelefon (Nummer gegen Kummer)
Telefon 080 111 0 550
- Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie e.V. (DGKJP)
Datenbank um nach Kinder- und Jugendpsychiatrien in der Nähe zu suchen
- In akuten Notfällen: Notfallpsychologenregister
www.notfallpsychologie.net



Selbstfürsorge für Euch

In Notfallsituationen im Flugzeug sollten Sie immer zuerst sich selbst die Maske aufsetzen.

Warum?



Selbstfürsorge für Euch

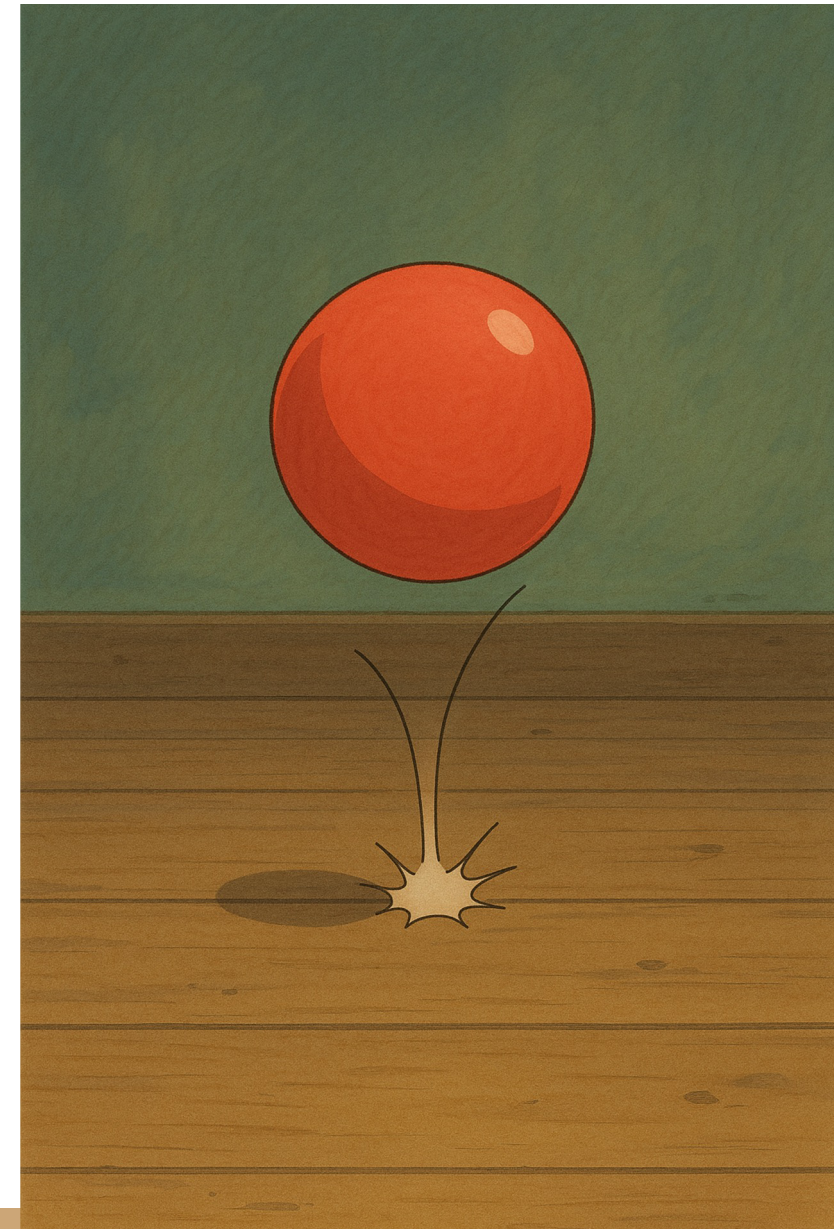
Die Kunst, sich wieder zurück zu verformen:

Resilienz:

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit. Es bedeutet nicht, dass uns Krisen nicht umwerfen. Es bedeutet, die Fähigkeit zu besitzen oder zu entwickeln, danach wieder aufzustehen.

Diese Fähigkeit wird durch verschiedene Faktoren gestärkt:

- Innere Stützen: Optimismus, Selbstbewusstsein, die Fähigkeit, Probleme zu lösen.
- Äußere Stützen: Ein stabiles Umfeld, gute Freunde und soziale Kontakte, Zugang zu Hilfe.



Selbstfürsorge für Euch

Die Energiediebe

Achtet auf diese Energiediebe, die Eure eigene Handlungsfähigkeit gefährden können:

Die "Superman/Superwoman"-Falle:

Die Überschätzung der eigenen Kräfte und des eigenen Einflusses ("Ich schaffe das schon alles allein.").

Übersteigertes Verantwortungsgefühl:

Das Gefühl, für alles und jeden die Verantwortung tragen zu müssen und jedes Problem lösen zu können

Fehlende Distanz:

Wenn Sie emotional so stark involviert sind, dass Sie selbst Teil der Krise werden. Merken Sie sich den Satz: "Wer drinnen ist, ist draußen!".



Selbstfürsorge für Euch

Der Ressourcenkoffer



Take-Aways

1. Stressreaktionen sind normal & überlebenswichtig.

- Stress ist eine „normale Reaktion eines gesunden Menschen auf ein unnormales Ereignis“.
- Die biologischen Reaktionen (Adrenalin, Cortisol) dienen der sofortigen Leistungssteigerung und sind evolutionär bedingt.



Take-Aways

2. Als Teamer*in bist du der sichere Hafen im Sturm.

- Deine Hauptaufgabe ist es, Sicherheit zu vermitteln, Ruhe auszustrahlen und für Grundbedürfnisse zu sorgen.
- Aktives Zuhören, das Spiegeln von Gefühlen und das gemeinsame Ordnen des Erlebten helfen, die Kontrolle zurückzugewinnen.
- Vermeide unbedingt „No-Gos“ wie Bagatellisierung, Vorwürfe oder Sensationsgier



Take-Aways

3. Konkrete Werkzeuge helfen, Stress abzubauen.

- Die Stressreaktion muss auf der Körperebene reguliert werden, nicht nur durch Reden.
- Nutze altersspezifische Methoden:
 - Jüngere Kinder: Spielerische und kreative Methoden zur Spannungsabfuhr (z. B. Wut-Kissen, Gefühle malen, Schüttel-Tanz).
 - Jugendliche: Kognitive Ansätze und die Aktivierung von Ressourcen (z. B. Skalierungsfragen, Perspektivwechsel, eigene Stärken finden).



Take-Aways

4. Kenne deine Grenzen und Sorge für dich selbst.

- Psychische Erste Hilfe ist kein Ersatz für Therapie. Bei akuter Gefährdung oder anhaltenden Problemen muss professionelle Hilfe vermittelt werden.
- Achte auf deine eigenen Energieressourcen und Warnsignale (Selbstfürsorge). Nur wenn es dir gut geht, kannst du für andere eine Stütze sein.



Fragen?



Danke!

Kontakt: kristin.schmelzer@yahoo.de

