

UMGANG MIT PSYCHISCHEN KRISEN IN DER SCHULE & PROJEKT ANNA – ALLES NUR NICHT AUFGEBEN

Dipl.-Psych. Rebekka Messinesis

MA Erziehungswissenschaften Anne Schlaf



Inhalt/Themen

- Psychische Krisen (Definition, Warnsignale, Suizidalität, Handlungsschema)
- Selbstverletzendes Verhalten in der Schule
- Vorstellung Kriseninterventions- und Suizidpräventionsprojekt ANNA
- Mögliche Hilfs- und Beratungsangebote, hilfreiche Materialien und Links
- Diskussionsraum für Ihre Fragen und Themen

Was ist eine Krise?

- Krise = Situation/Lebensphase, in der es einer Person subjektiv sehr schlecht geht
- Jede Person kann eine Krise erleben
- Ausgelöst durch beispielsweise Leistungsdruck/Versagensangst, Streit mit Eltern/Freunden, Verlusterlebnis (Trennung von Freund/Freundin; Trennung der Eltern; Todesfall, auch Haustier)
- Krise (≠) Suizidalität, kann aber damit einher gehen

In diesen **Phasen** bewältigen wir eine Krise:

1. Schock

- ▶ Lähmung
- ▶ Nicht-Wahrhaben-Wollen

2. Reaktion

- ▶ Chaotische Emotionen
- ▶ Verdrängung, Angst



3. Bearbeitung

- ▶ Akzeptanz
- ▶ Lösungen suchen

4. Neuorientierung

- ▶ Zu sich selbst
- ▶ Zur Umwelt

Die Phasen sind oft nicht klar voneinander zu trennen.

Quarks

Quelle: Cullberg (1987), Kast (1989)

WDR®

Warnsignale für psychische Krisen

-
- | | |
|---|--|
| ■ Kürzliches Verlusterlebnis | ■ „Schwarz-Weiß-Denken“ |
| ■ Teilnahmslosigkeit | ■ Antriebsstörung |
| ■ Rückzug | ■ Gefühl der Wertlosigkeit |
| ■ Änderung im Essverhalten | ■ Stimmungsschwankungen |
| ■ Ausgeprägte Schlafstörungen | ■ Deutliche Hoffnungslosigkeit |
| ■ Vorliegen einer Krisensituation | ■ Plötzliche Verhaltensänderung |
| ■ Erschwerter Zugriff auf Ressourcen | ■ Verschenken persönlicher Gegenstände |
| ■ Selbstverletzendes Verhalten | ■ Äußerung von Suizid- bzw. Opferideen |
| ■ Unübliche Beschäftigung mit Sterben und Tod | |
| ■ Symptome einer Depression, traurige Grundstimmung | ■ Deutliche Schuldgefühle und Selbstvorwürfe |
-

Suizidalität

- Suizidgedanken mind. einmalig bei 30-40% der Jugendlichen (europäische Studie, 15/16jährige, aus Plener 2015)
- Andeutung oft ein Hilferuf, Ansprechen ist KEINE Verstärkung oder ein Auslöser für Suizidalität! Enttabuisierung wichtig
- Ernst nehmen, jedoch nicht in Panik verfallen, gegebenenfalls Vernetzung mit KollegInnen / Schulsozialarbeit / Krisendienst / Rettungsdienst
- Je konkreter, desto höher das Suizidrisiko (konkrete Pläne, Abschiedsbriefe...)
- Bei Jugendlichen besteht bei Depression ein bis zu 20-fach erhöhtes Risiko für suizidales Verhalten (Suizidversuch/ vollendeter Suizid). (Quelle: Deutsche Depressionshilfe)

Handlungsschema



*Akute Problematiken sind:

Verdacht auf eine akute Gefährdung des Schülers oder der Schülerin.

Beispielsweise: Suizidandrohung, akute Psychose oder schwere Krisen.

*Nicht akute Problematiken sind:

Schüler oder Schülerinnen ändern ihr Verhalten in einer Weise, die zwar besorgniserregend jedoch nicht akut sind.

Beispielsweise: Änderungen im Essverhalten, starker Gewichtsverlust, schulischer Leistungsabfall, unklare Fehlzeiten.

Ist nicht eindeutig, ob eine Problematik zeitkritisch / akut ist oder nicht, kann Hilfe beim Rettungsdienst oder entsprechender Beratungsstelle angefragt werden.

Selbstverletzendes Verhalten - Definition

- „Selbstverletzendes Verhalten liegt dann vor, wenn eine Person dem eigenen Körper direkt, aktiv und wiederholt Verletzungen oder Beschädigungen zufügt, die nicht sozial akzeptiert oder kulturell üblich sind und die nicht selbsttötend wirken sollen“ (zit. nach Petermann und Winkel 2009)
- eindeutiges und ernst zu nehmendes Zeichen einer krisenhaften Entwicklung (ABER: i.d.R. wird hiermit nicht die Selbsttötung beabsichtigt)
- Ca. 25-35% der Jugendlichen verletzen sich einmalig selbst, etwa 4% wiederholt (deutsche schulbasierte Studie, Plener et al 2009)

Funktionen

- Selbstvergewisserung/sich „spüren“ wollen
- Spannungsabfuhr
- Selbstberuhigung
- Kontrolle oder Bestrafung
- Ausdruck von emotionalen Schmerzen oder Krisen
- Selbstfürsorge nach den Verletzungen
- Botschaft/Signal/Appell
- „Sucht nach Schmerz“ (körperlichen Reaktionen darauf)
- Abwehr von innerer Leere /Gefühllosigkeit
- Abwehr von Suizidalität
- ...

Zum Umgang mit nicht-suizidalem selbstverletzendem Verhalten in der Schule

- Erfordert individuell angepasstes Vorgehen
- Ruhe bewahren, neutrale Haltung (respektvoll, wertschätzend, einfühlsam, zugewandt), ernst nehmen, keinen Druck aufbauen
- jungen Menschen direkt ansprechen: geschützten Gesprächsrahmen anbieten, Sorge und Fürsorgepflicht äußern, jedoch keine Versprechen hinsichtlich Verschwiegenheit
- Hilfe/Unterstützung anbieten, Mitgefühl statt Mitleid
- geg. sich Verbündete suchen: wer hat einen guten Draht zum jungen Menschen? Austausch mit KollegInnen, evtl. SchulsozialarbeiterIn oder SchulpsychologIn → gemeinsam nach Möglichkeiten suchen und annähern, geg. Kontakt mit Eltern und/oder Jugendamt

Was ist das Projekt ANNA?

- 2004 ins Leben gerufen
- rein spendenfinanziertes Kriseninterventions- und Suizidpräventionsprojekt
- bietet Kindern und Jugendlichen sowie deren Bezugspersonen in Krisensituationen eine kompetente, niedrigschwellige Anlaufstelle
- ein Team aus Psychologen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten und Ärzten
- an der Abteilung für Psychosomatik der Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret angesiedelt

Schwerpunkte unserer Arbeit

1. offene Sprechstunde
2. telefonische Beratung
3. Beratungsgespräche nach Terminvereinbarung
4. Öffentlichkeitsarbeit und Präventionsarbeit, auch in Schulklassen in Darmstadt und Umgebung
(Enttabuisierung von Suizidalität, Informationen über psychische Erkrankungen und den Umgang mit diesen und Krisensituationen)
5. Kreativ-Kindergruppe für Kinder aus belasteten Familien (Giraffen-Gruppe)

- Sprechstunde: Montag bis Donnerstag von 13 bis 14 Uhr (ohne Voranmeldung)

- Krisentelefon: **0800 - 66 88 100**

täglich (an Werktagen) von 13 bis 15 Uhr

- Kooperation mit der Telefonseelsorge Darmstadt
 - Anrufe der Jugendlichen / Ratsuchenden zu den anderen Zeiten werden entgegen genommen und es wird ggf. an uns verwiesen (z. B. Sprechstunden etc.)
-
- Beratungsgespräche nach Vereinbarung:
über das Sekretariat der Ambulanz für Psychosomatik
unter 06151 - 402 3400

Unser Flyer

Du

- ...hast keine Kraft mehr?
- ...steckst in einer Krise?
- ...brauchst jemanden zum Reden?
- ...glaubst, keiner versteht Dich?

Wir

- ... sind für Dich da und nehmen Dich ernst.
- ... können mit Dir über alles reden.
- ... können mit Dir nach neuen Wegen suchen.
- ... behandeln Dein Anliegen vertraulich und anonym.

Wer wir sind –

und wie wir Dir helfen können

Wir sind ein Team aus Psychologen, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten und Ärzten.

Wir nehmen die Not, Ängste und Trauer von Kindern und Jugendlichen ernst.

Unsere Arbeit besteht darin zuzuhören, Chancen aufzuzeigen und gemeinsam einen neuen Weg aus der Krise zu suchen.

Wie du uns erreichst

Krisentelefon 0800-66 88 100

Montag bis Freitag
von 13:00-15:00 Uhr

Offene Sprechstunde

Montag bis Donnerstag
von 13:00-14:00 Uhr

(kostenlos und anonym)

Eine individuelle Terminvereinbarung
ist möglich:

Montag bis Freitag
von 09:00-12:00 Uhr
06151- 402 3400

Dein Weg zu uns

Darmstädter Kinderkliniken
Prinzessin Margaret
Abteilung für Psychosomatik und
Psychotherapie
Dieburger Straße 31
64287 Darmstadt

Tel. 06151-402 3400
E-Mail: PSO.sekretariat@kinderkliniken.de

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Buslinie F ab Hauptbahnhof oder Luisenplatz:
Richtung Oberwaldhaus bis Haltestelle Alice-
Hospital

Zur Abteilung Psychosomatik und
Psychotherapie gelangt man über den
Haupteingang der Kinderklinik.



Projekt ANNA
für Kinder und
Jugendliche in Krisen

Alles - Nur Nicht Aufgeben



Krisentelefon 0800-66 88 100

Montag bis Freitag
von 13:00-15:00 Uhr

Wer kann sich bei uns melden?

Kinder und Jugendliche - Aber nicht nur
Betroffene, auch deren Angehörige, Freunde
oder Betreuer finden Rat und Hilfe.



Besuche uns online unter:
www.kinderkliniken.de/klinik/ambulanzen/ps0/anna

Weitere Hilfsangebote in Darmstadt und Rhein-Main-Gebiet

Caritaszentrum Darmstadt

- allgemeine Lebensberatung
- offene Sprechstunde: Di 9-11:30 & 13:30-16 Uhr, Tel.: 06151 500280

Deutscher Kinderschutzbund - Bezirksverband Darmstadt e.V.

- u.a. Eltern-Stress-Telefon (auch für Lehrkräfte)
- Di 10-12 Uhr, Do 14-16 Uhr, Tel.: 06151 3604150, info@dksb-darmstadt.de
www.kinderschutzbund-darmstadt.de

Familienzentrum Darmstadt

- anonyme, kostenfreie Beratung, Tel.: 06151 35060, offene Sprechstunde: Mo 16-17:30 Uhr

Erziehungsberatungsstelle Ober-Ramstadt

- tägliche telefonische Beratung von 11- 12 Uhr (außer Di), online Beratung, Tel.: 06154 696170, www.bke-elternberatung.de

Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie (Dr. Thomas Lempp)

- Transidentität/Geschlechtsdysphorie im Kindes- und Jugendalter
- Deutschordenstraße 50, 60528 Frankfurt am Main, Tel.: 0696301592

Caritas Frankfurt

- Beratung auch für Kinder und Jugendliche an mehreren Orten in Ffm nach Vereinbarung
Telefon: 069-91331661

Frankfurter Zentrum für Essstörungen

- bietet unterschiedliche Beratungs- und Gruppenangebote, sowohl für Betroffene als auch Angehörige
- Hansaallee 18, 60322 Frankfurt/Main
- Beratungshotline unter 069 - 55 01 76
- Terminvereinbarung unter 069 - 55 73 62
- spezielle Angebote Online-Beratung
- <https://www.essstoerungen-frankfurt.de/>

Haus der Volksarbeit

- Beratungsgespräche, auch speziell für Kinder und Jugendliche, auf Wunsch anonym, beraten auch hinsichtlich Migration / kulturellen Aspekten von Krisen, Eschenheimer Anlage 21, 60318 Frankfurt
- 069-1501-125 (erreichbar werktags zw. 9-17 Uhr)
- hdv-ffm.de

Weitere Hilfsangebote bundesweit

Bei akuter Suizidalität und in Zweifelsfällen diesbezüglich Notruf: 112

Telefonseelsorge

- anonym, kostenfrei, 24h/Tag
- Deutschlandweit: 0800-1110111 o. 0800-1110222

Kinder und Jugendtelefon

- anonym und kostenlos montags – samstags von 14 - 20 Uhr unter: 116 111
- www.nummergegenkummer.de

Krisenmailberatung U25 Deutschland (Caritas)

- <https://www.u25-deutschland.de/>
- anonym, kostenlos, Chatberatung, Antwort in max. zwei Werktagen

ELSA – Online-Suchtberatungsprogramm für Eltern

- <https://www.elternberatung-sucht.de/>

Jugendmigrationsdienst (Internationaler Bund)

- <http://www.internationaler-bund.de>

Weisser Ring

- Ehrenamtliche Opferhilfe, beraten Opfer jeden Geschlechtes und Alters sowie Angehörige zunächst telefonisch bezüglich der möglichen weiteren Vorgehensweise.
- Opfertelefon: bundesweit, kostenlos, täglich von 7 – 22 Uhr: 116006
- Beratung durch die für Darmstadt und die Region zuständigen Stelle in Wiesbaden: 0611-86170
- <https://weisser-ring.de/>

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

- Telefonnummer: 0800-22 55 530 (kostenfrei & anonym): MO, MI, FR 9 -14 Uhr und DI,DO 15-20 Uhr. Vermittlung von Beratungsstellen und Hilfsangeboten vor Ort

Inobhutnahmen von Kindern / Jugendlichen

- über das zuständige Jugendamt, außerhalb der Öffnungszeiten Kontakt über die Polizei

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

- siehe Website, viele regionale Angebote
- Info-Telefon Depression: **0800 / 33 44 533** Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr & Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr

Hilfreiche Materialien / Links

- www.projektanna.org
- https://kinderkliniken.de/klinik/ambulanzen/pso/flyer_anna.pdf
- <https://akjs-sh.de/wp-content/uploads/2018/01/Brosch%C3%BCre-Schnippeln-und-Ritzen-2018.pdf>
- [Ratgeber von Hogrefe zu verschiedenen Themen, z.B. Suizidalität, Zwangsstörungen, Magersucht, Depression, wütend&traurig&gereizt, soziale Ängste&Leistungsängste](#)
- <https://www.salus-gesellschaft.net/leistungen/isb-fuer-uma/>
- <https://www.johanniter.de/dienstleistungen/betreuung/trauerbegleitung-von-kindern-und-jugendlichen-lacrima/lacrimarhein-main/>

Quellen

- <https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/phasen-einer-krise/>
- Plener P.L. et al.: Non-suicidal self-injury in adolescents. Dtsch Arztebl Int 2018; 115: 23–30. DOI: 10.3238/arztebl.2018.0023 (<https://cdn.aerzteblatt.de/pdf/115/3/m23.pdf>)
- <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/suizidalitaet>
- Petermann, Franz; Winkel, Sandra (2009): Selbstverletzendes Verhalten – Erscheinungsformen, Ursachen und Interventionsmöglichkeiten. 2. Auflage, Hogrefe-Verlag.
- Plener, P. L. et al (2009): An international comparison of adolescent non-suicidal self-injury (NSSI) and suicide attempts: Germany and the USA. *Psychological Medicine*, 39, 1549–1558.
- AKJS Fachstelle für Prävention Schleswig-Holstein e.V., Limmer, C./Weinert, E. (2018): Schnippeln und Ritzen. Selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen. 5. unveränderte Auflage.

Diskussion, offene Fragen, Themen?





**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**