

# PSYCHISCHE KRISEN IN DER SCHULE

Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik und Psychotherapie

Rebekka Messinesis & Anne Schlaf

**Projekt ANNA – Alles nur nicht aufgeben**

12. Oktober 2022



# Inhalt/Themen

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

# Was ist eine Krise?

- Definitionen von Krise beinhalten nach Berger & Riecher-Rössler (2004) meist übereinstimmend folgende Punkte:
  - Krise steht in Zusammenhang mit emotional bedeutsamen Ereignis oder bedeutsamen Veränderung der Lebenssituation
  - akuter, zeitlich begrenzter Zustand
  - Situation / Zustand überfordert die Bewältigungsmechanismen
  - Zustand wird von dem / der Betroffenen als bedrohlich wahrgenommen

- Definition Krise wird in unserem Beratungskontext bewusst allgemein gehalten, so dass Ratsuchende sich individuell ernst genommen fühlen
- Krise = Situation/Lebensphase, in der es einer Person subjektiv sehr schlecht geht
- Chinesisches Schriftzeichen für Krise: Gefahr / Chance
- Jede Person kann eine Krise erleben

- Psych. Krise ausgelöst durch z.B.

- akute Belastungsfaktoren

z.B. Leistungsdruck/Versagensangst, Streit mit Eltern/ Freund\*in, Verlust (Trennung von Freund\*in, Trennung der Eltern; Todesfall (auch Haustier), Mobbing-erfahrung, Gewalterfahrung...

- kumulative / langfristige Belastungsfaktoren

z.B. chron. / psych. Erkrankungen (eigene oder innerfamiliär), Lebensveränderungen, feindliche Atmosphäre im Elternhaus, Entwertungen / Mobbing in der Schule / Altersgruppe, Cyber-Bullying, Gewalterfahrungen...

# Warnsignale für psychische Krisen / Suizidalität (nach Wewetzer, 2019)

- |   |  |
|---|--|
| ■ 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 |

# Warnsignale für psychische Krisen bei jüngeren Kindern

- Einnässen / Einkoten
- Albträume / Schlafstörungen
- Trennungsängste
- aggressives Verhalten
- Häufung von Streitigkeiten
- Risikoverhalten
- Mobbing (auch aktiv / als Handelnde/r)
- ...

# Suizidalität Definition / Fakten


- „Suizidalität meint die Summe aller Denk- und Verhaltensweisen von Menschen, die in Gedanken, durch aktives Handeln oder passives Unterlassen den eigenen Tod anstreben bzw. als mögliches Ergebnis einer Handlung in Kauf nehmen“ (Wolfersdorf, 1999, zit nach. Wewetzer, 2019)
- Suizidgedanken geben etwa 20% der Mädchen und 10% der Jungen in dt. Schulstudien an, einen Suizidversuch in der Vergangenheit benennen 10% der Mädchen und 5% der Jungen (Frey, 2021)
- Bei Jugendlichen besteht bei depressiver Erkrankung ein bis zu 20-fach erhöhtes Risiko für suizidales Verhalten. (Quelle: Deutsche Depressionshilfe)



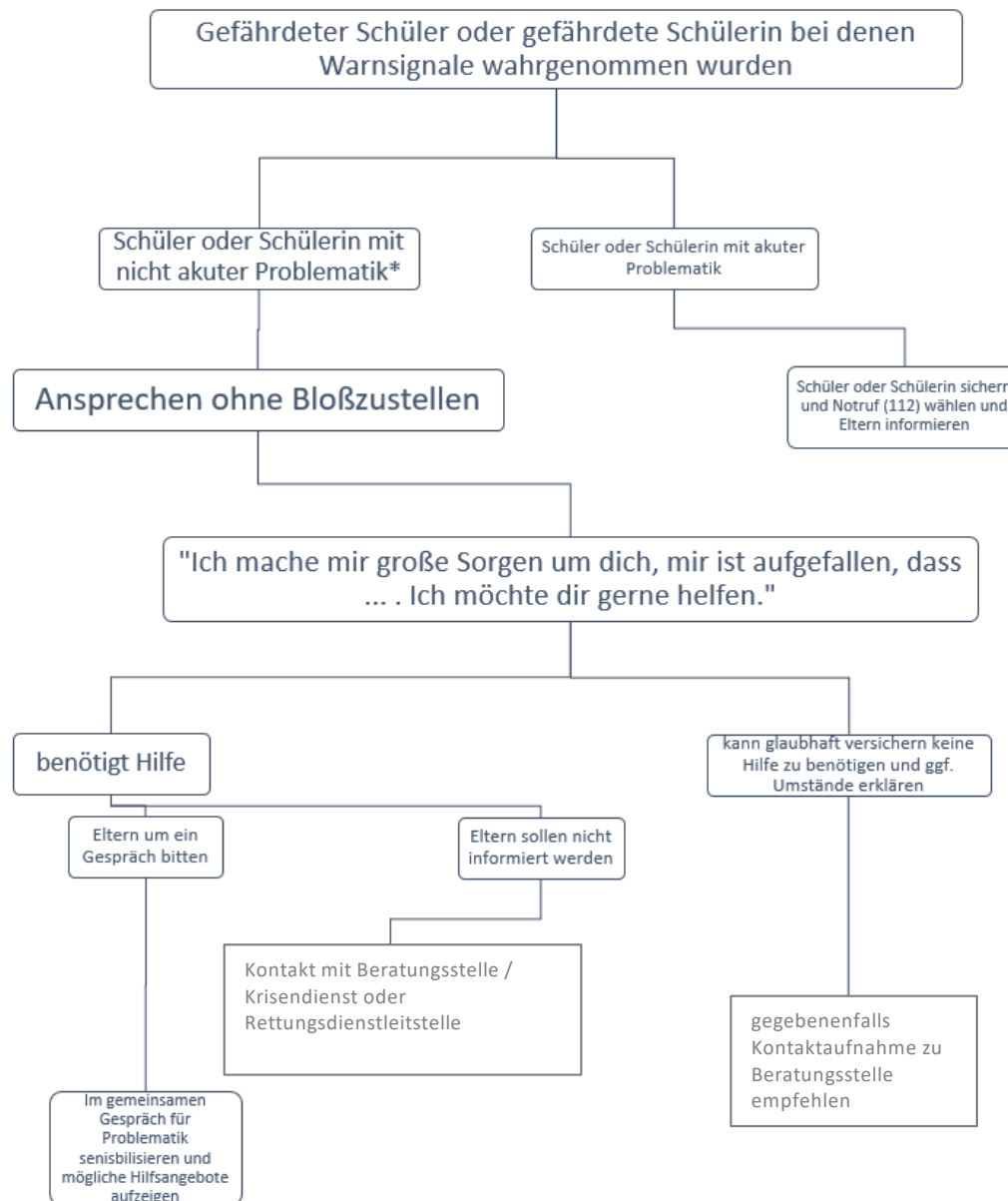
- Ausgrenzungserfahrungen erhöhen Suizidrisiko bei Minderjährigen deutlich, Metaanalysedaten zeigen Verdopplung des Risikos für Suizidgedanken und Suizidversuche (Frey, 2021)
- drei der wichtigsten Risikofaktoren für Suizidversuche und vollendete Suizide im Jugendalter: psychiatrische Erkrankung (vor allem Depression, Angststörungen und Substanzabusus), Suizidversuche in der Vorgeschichte und NSSV (nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten) (Frey, 2021)

# Umgang mit Suizidalität

- Andeutung werten als Hilferuf, Ausdruck innerer Not und empfundener Ausweglosigkeit
- Ansprechen ist KEINE Verstärkung oder Auslöser für Suizidalität!
- „Grundlage der Suizidalität ist häufig die Unaushaltbarkeit der momentanen Situation, (...)“. Resch, F. (2017), S. 61
- Gesprächsbereitschaft signalisieren, entsprechenden Raum schaffen, mögliche aktuelle Auslöser für Suizidalität erfragen

- 
- Je konkreter, desto höher das Suizidrisiko (konkrete Pläne, Abschiedsbriefe...)
  - Ernst nehmen, gegebenenfalls Vernetzung mit Kolleg\*innen / Schulsozialarbeit / Krisendienst / Rettungsdienst

# 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.*

# Prävention in der Schule (Frey, 2021)

- Informationsvermittlung und Aufklärung zu psychischen Erkrankungen und Suizidalität
- Hinweis auf professionelle Unterstützungsmöglichkeiten / Beratungsangebote vor Ort
- durch ressourcenorientierte Interventionen, Stärkung sozialer Kompetenzen, Verbundenheitsgefühl mit der Schule konnte eine Reduktion von Suizidgedanken und Suizidversuchen bei Schüler\*innen belegt werden

# Selbstverletzendes Verhalten - Definition

- Selbstverletzendes Verhalten liegt 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. (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, über weitere Hilfsangebote informieren



- Akzeptanz des / der betroffenen Jugendlichen vermitteln, obwohl selbstverletzendes Verhalten nicht akzeptiert wird / Handlungsalternativen / Hilfsangebote gefunden werden sollen
- geg. sich Verbündete suchen: wer hat einen guten Draht zum ? Austausch mit Kolleg\*innen, evtl. Schulsozialarbeiter\*in oder Schulpsycholog\*in → gemeinsam nach Möglichkeiten suchen und annähern
- geg. Kontakt mit Eltern und/oder Jugendamt

# Was ist das Projekt ANNA?

- rein spendenfinanziertes Kriseninterventions- und Suizidpräventionsprojekt
- bietet Kindern und Jugendlichen sowie deren Bezugspersonen in Krisensituationen eine kompetente, niedrighschwellige Anlaufstelle
- ein Team aus Psycholog\*innen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen und Ärzt\*innen
- an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik und Psychotherapie der Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret angesiedelt

# Schwerpunkte unserer Arbeit

- Krisentelefon: **0800 - 66 88 100** täglich an Werktagen von 13 bis 15 Uhr
- offene Sprechstunde: Montag bis Donnerstag von 13 bis 14 Uhr (ohne Voranmeldung)
- Beratungsgespräche nach Terminvereinbarung (in Ausnahmefällen bzw. bei Folgeterminen)
- Öffentlichkeitsarbeit und Präventionsarbeit, auch in Schulklassen / Schulkollegien in Darmstadt und Umgebung (Enttabuisierung von Suizidalität, Informationen über psychische Erkrankungen und den Umgang mit diesen und Krisensituationen)
- Kreativ-Kinder/Jugendlichengruppe

# Hilfsangebote Rhein-Main-Gebiet

## **Caritaszentrum Darmstadt**

- offene Sprechstunde allgemeine Lebensberatung: 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](http://www.kinderschutzbund-darmstadt.de)

## **Familienzentrum DA/ Erziehungsberatung**

- 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](http://www.bke-elternberatung.de)

## **Walk-in offene Sprechstunde Jugendl. Ffm**

- [www.anna-freud-institut.de/ambulanz/angebot-fuer-jugendliche](http://www.anna-freud-institut.de/ambulanz/angebot-fuer-jugendliche)

## **Clementine Kinderhospital (Dr. Thomas Lempp)**

- Transidentität/Geschlechtsdysphorie im Kindes- und Jugendalter - Sprechstunde

Theobald-Christ-Str. 16, 60316 Frankfurt am Main,  
Tel.: 069 – 94992-219

## **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, Beratung auch hinsichtlich Migration / kulturellen Aspekten von Krisen, Eschenheimer Anlage 21, 60318 Frankfurt
- 069-1501-125 (erreichbar werktags zw. 9-17 Uhr)
- [hdv-ffm.de](http://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](http://www.nummergegenkummer.de)

### **Elterntelefon**

- 0800-1110550 montags bis freitags 9 bis 11 Uhr, dienstags und donnerstags 17 bis 19 Uhr

### **Krisenmailberatung U25 Deutschland (Caritas)**

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

### **Deutscher Kinderschutzbund**

- [www.dksb.de](http://www.dksb.de)

### **Weisser Ring**

- Ehrenamtliche Opferhilfe, beraten Opfer sowie Angehörige zunächst telefonisch bezüglich der möglichen weiteren Vorgehensweise.
- Opfertelefon: bundesweit, kostenlos, täglich von 7 – 22 Uhr: 116006
- <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 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

### **Jugendmigrationsdienst (Internationaler Bund)**

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

### **ELSA – Online-Suchtberatung für Eltern**

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

# Hilfreiche Materialien / Links

- [www.projektanna.org](http://www.projektanna.org)
- [https://kinderkliniken.de/klinik/ambulanzen/pso/flyer\\_anna.pdf](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/>
- <https://www.projekt-4s.de/e-learning/>

# Quellen

- AKJS Fachstelle für Prävention Schleswig-Holstein e.V., Limmer, C./Weinert, E. (2018): Schnippen und Ritzen. Selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen.
- Berger, P. & Riecher-Rössler, A. (2004) Definition von Krise und Krisenassessment. In: Riecher-Rössler et al. (Hrsg.) Psychiatrisch-psychotherapeutische Krisenintervention. Stuttgart: Hogrefe, 19-30.
- Frey, M. (2021): Psychische Krisen bei Kindern und Jugendlichen. *Nervenheilkunde*, 40, 691-696.
- Petermann, Franz; Winkel, Sandra (2009): Selbstverletzendes Verhalten – Erscheinungsformen, Ursachen und Interventionsmöglichkeiten. Stuttgart: Hogrefe.
- 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.
- Resch, F. (2017): Selbstverletzung als Selbstfürsorge. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Wewetzwer, C. (2019): Ratgeber Suizidalität. Stuttgart: Hogrefe.
- <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/suizidalitaet>