KOPF SACHEN

# Wie und wann spreche ich es an?

Handlungsfähig in Krisen- vs. Belastungssituationen

# Kopfsachen e.V.

eine gemeinnützige Organisation die sich für die Stärkung der Mentalen Gesundheit von Jugendlichen und Jungen Erwachsenen einsetzt

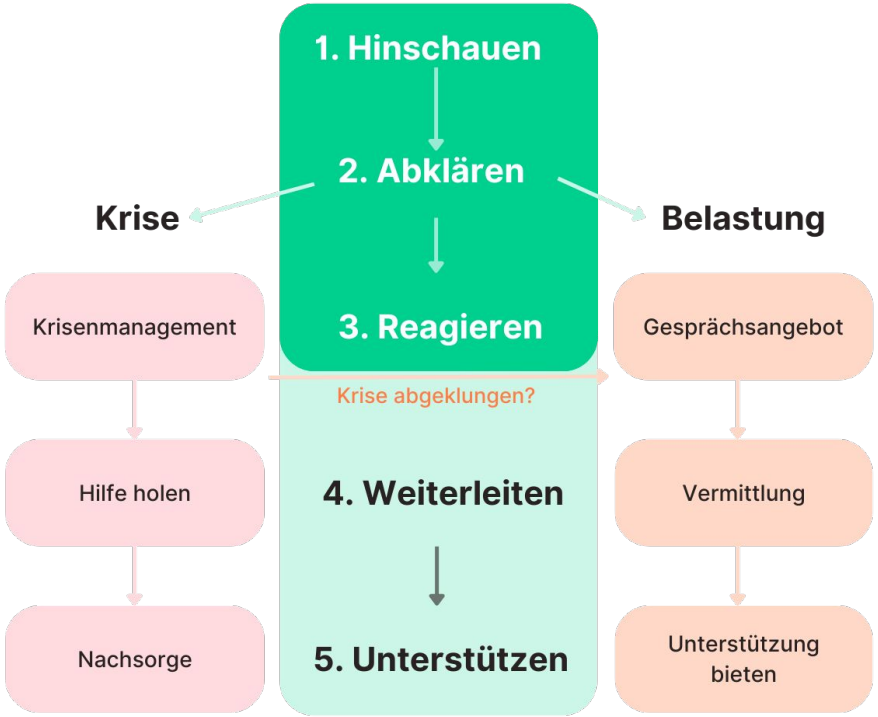
# Agenda

1. Krise vs. Belastungssituation
2. Gesprächsvoraussetzungen & - ablauf
3. Arbeit mit Rollenspielen

KOPFSACHEN

# Umgang mit psych. Belastung vs. Krise

Wichtig: Wer hier ist wann und wofür Ansprechperson? Gibt es Lücken?



KOPFSACHEN

# Psychische Belastungssymptome

**Hinweise auf psychische Belastungsreaktionen** bei Jugendlichen finden sich in kritisch wahrgenommenen Verhaltensweisen, die sich in einer **Veränderung** zu früherem Verhalten **innerhalb kurzer Zeit** abzeichnen und **mehr als zwei Wochen** anhalten.

## Internalisierende Symptomatik

= “Nach innen gerichtet”

- Traurigkeit
- Antriebslosigkeit
- Schlaflosigkeit
- Grübeln
- Konzentrationsschwierigkeiten
- sozialer Rückzug/Isolation
- selbstverletzendes Verhalten
- Suizidalität

Achtung: Wird häufiger übersehen!

## Externalisierende Symptomatik

= “Nach außen gerichtet”

- Schnelle Reizbarkeit
- Wut
- Aggressives Verhalten
- Probleme mit Mitschüler*innen
- “Delinquentes Verhalten”
  - Regeln brechen
  - Grenzüberschreitungen
- Gefährdung des Selbst und Anderer

**Krise!**

# Hinweise auf steigende Dringlichkeit

KOPF SACHEN

- Häufige, intensive, sich aufdrängende Gedanken
- Konkretisierung der Absichten (Informationen über Methoden recherchieren, Ort und Zeitpunkt nennen, Vorbereitungen getroffen durch z.B. gezieltes Sammeln von Medikamenten)
- Suizidversuche in der Vergangenheit
- “Präsuizidales Syndrom” (z.B.: starker sozialer Rückzug, starke Dysphorie, Gefühl von Ohnmacht, gegen sich selbst gerichtete Aggression)
- Plötzliche, abrupte Fröhlichkeit / Entspannung ohne Erkennbare Ursache!
- Hohe Impulsivität
- grafische Darstellungen, Briefe, Texte, Internet-Eintragungen, Glorifizierung von Vorbildern, „Werther-Effekt“

# Gespräch führen

Rahmen: ohne Zeitdruck, an einem geschützten, ungestörten Ort. Grenzen der Schweigepflicht transparent machen

## Gesprächsleitfaden: Suizidalität ansprechen (Handout für TN)

Dieser Leitfaden stellt ein handlungsorientiertes Schritt-für-Schritt-Vorgehen für den Ernstfall dar. Er ist bewusst schlank gehalten und kann ausgedruckt mit ins Gespräch genommen werden. Schritt 3 hilft euch zugleich bei der Frage „Belastung oder Krise?" – davon hängt ab, ob ihr terminieren könnt oder die Person nicht mehr allein lassen dürft.

### Schritt 1 — Ansprechen

Beobachtung konkret benennen: „Mir ist aufgefallen, dass …"

Sorge klar aussprechen: „Ich mache mir Sorgen um dich."

Eindeutig fragen, keine Umschreibungen: „Hast du in diesem Zusammenhang mal daran gedacht … dass dein Leben keinen Sinn mehr macht? … dein Leben zu beenden?"

*Finde eine Formulierung, mit der du dich wohlfühlst, aber weiche nicht aus.*

### Schritt 2 — Zuhören, ohne zu urteilen

Verzweiflung akzeptieren und aushalten.

Nicht: gut reden, Ratschläge geben, ausfragen wie ein Verhör, Gründe nennen, warum man es nicht tun sollte.

### Schritt 3 — Ernst nehmen & Dringlichkeit einschätzen

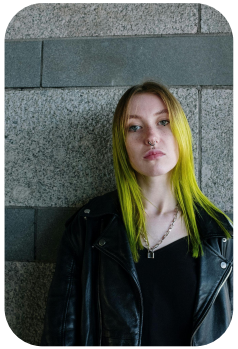
Häufigkeit & Intensität: „Seit wann hast du solche Gedanken? Wie stark sind sie, von 1 bis 10?"

Konkretheit der Pläne: „Hast du dir überlegt, wie? Hast du schon Vorbereitungen getroffen?"

**Zusätzliche Warnsignale für steigende Dringlichkeit (über die allgemeinen Warnzeichen aus dem Eröffnungsvortrag hinaus):**

- Häufige, intensive, sich aufdrängende Gedanken
- Konkretisierung der Absichten (Methoden recherchiert, Ort/Zeitpunkt genannt, Vorbereitungen getroffen)
- Frühere Suizidversuche
- „Präsuizidales Syndrom": starker sozialer Rückzug, starke Dysphorie, Gefühl von Ohnmacht, gegen sich selbst gerichtete Aggression

# Fallbeispiel



KOPF SACHEN

**10 min Gesprächsführung mit Techniken**
(Rolle A: Schüler*in, Rolle B: Gesprächsführende, Rolle C: Beobachter*in)
**5 min Feedback**
**10 min Reflexion:**

- Welche Probleme und Symptome ließen sich herausfinden?
- Was könnten auslösende und was aufrechterhaltende Faktoren sein?
- Welche Form der Unterstützung kann die Person brauchen? Was würdet ihr tun? Welche Haltung ist wichtig?

# Verhalten bei akuter Suizidalität

KOPF SACHEN

- ❏ Schüler*in nicht alleine lassen
- ❏ Hilfe holen, z.B.: Kolleg*innen, Schulpsycholog*in
- ❏ Gemeinsam weiteres Vorgehen entscheiden (im besten Fall alle nächsten Schritte mit Schüler*in absprechen, überzeugen, warum wichtig)
- ❏ Sorgeberechtigte benachrichtigen und einbestellen
- ❏ Sofortige Hilfe gewährleisten
  - ❏ z.B. Notfallvorstellung in der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik
  - ❏ ggf. Notruf
  - ❏ Schutz des Schülers/der Schülerin steht an oberster Stelle!
  - ❏ **Mitteilungspflicht gilt!**
- ❏ Kein Risiko eingehen
  - ❏ Wenn Schüler*in wegläuft, Polizei informieren
  - ❏ Eltern können Rettungswagen im Notfall NICHT ersetzen!
- ❏ Dokumentationspflicht

*Danach: Sorge für dich selbst!*

# Hilfe- und Anlaufstellen

KOPF SACHEN

### Einrichtungsinterne & regionale Anlaufstellen

| Stelle | Kontakt / Notizen |
|---|---|
| Schulpsychologischer Dienst | _____ |
| Kinder- & Jugendpsychiatrischer Dienst | _____ |
| Jugendamt | _____ |
| Kinder- & Jugendpsychiatrische Klinik (nächstgelegen) | _____ |
| Interne Vertrauensperson(en) in der eigenen Einrichtung | _____ |

### Berlin: Angebote von der Fachveranstaltung (Stand: September 2026, online geprüft)

*Diese Angebote sind auch mit einem Infostand im Foyer vertreten (14:00–18:00 Uhr) – TN können dort direkt Kontakt aufnehmen.*

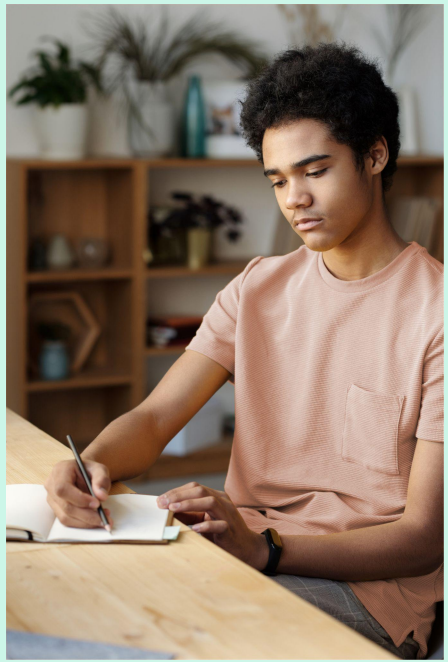
| Angebot | Kontakt | Details |
|---|---|---|
| **Berliner Krisendienst** | 030 39063 | 24/7, kostenlos, anonym möglich. 9 Standorte in Berlin – zuständige Regionalstelle über berliner-krisendienst.de finden. Auch vor Ort und per Video. |
| **JugendNotmail** | jugendnotmail.de | Kostenlose, vertrauliche Online-Beratung für junge Menschen bis 24 Jahre, 24/7 per Mail-Chat, auch Live-Chat-Termine. |
| **[U25] Berlin** | u25-deutschland.de | Berliner Standort der bundesweiten [U25]-Onlineberatung (siehe unten) – auf der Fachveranstaltung mit eigenem Programmpunkt vertreten. |

# Fazit: Betroffene unterstützen

KOPF SACHEN

- Macht Gesprächsangebote
  - Thematisiert die Entwicklung der letzten Zeit und eure Sorge
  - Hört offen zu und versucht euch ein Bild über die Situation zu machen
- Seid wachsam!
  - Beobachtet den/die Jugendliche*n über den Verlauf der Zeit
- Bezieht das Umfeld mit ein:
  - Beratung vom Schulpsychologischen Dienst / Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst / Beratungsstellen einholen
  - Lehrkräfte mit einbinden (Erlaubnis erfragen!) und Klassenklima fördern
  - Eltern informieren & gemeinsam Anschluss an passende Hilfe finden
- Unterstützt im Alltag
  - bei Aufrechterhaltung / Wiederaufnahme von sozialen Kontakten & Freizeitaktivitäten
  - Ressourcen aktivieren
  - Beziehung stärken!

KOPF SACHEN

# Danke!

Wir freuen uns über euer Feedback.