

# Psychische Erste Hilfe


10-18 Jahre


## Stundenziel

Die Jugendlichen beschäftigen sich mit dem Thema Psychische Erste Hilfe, lernen wichtige Maßnahmen rund um Look, Listen und Link und können diese Prinzipien in der Praxis anwenden.


**Kompetenzgewinn** 

- Unterstützung für Andere
- Hilfsbereitschaft

	Dauer	Inhalt & Ablauf	Hinweise	Material & Vorbereitung
<b>Einstieg</b>	5 Min. 	<p>Die Betreuungsperson leitet ein:</p> <p>Jeder Mensch ist im Laufe des Lebens mit schwierigen Situationen konfrontiert. Das können alltägliche Situationen sein, z.B. eine schlechte Schulnote, ein Streit mit Freund:innen oder das Treffen einer schwierigen Entscheidung. Das können aber auch Ereignisse sein, die große Veränderungen zur Folge haben können, z.B. eine Trennung, ein Unfall oder ein Todesfall.</p> <p>In all diesen Situationen ist es wichtig, dass wir Personen haben, die für uns da sind und uns unterstützen. Die Unterstützung von wichtigen Personen hilft uns bei der Bewältigung und kann Krisen abmildern oder sogar ganz verhindern. Mit Psychischer Erster Hilfe lernt man, wie man andere gut unterstützen kann. Das funktioniert mit drei sehr einfachen Schritten: Look-Listen-Link.</p>	Es können gerne andere Worte gewählt werden.	

	Dauer	Inhalt & Ablauf	Hinweise	Material & Vorbereitung
Hauptteil	45 Min 	<p>Erklärungen durch Betreuungspersonen und Übungen mit den Jugendlichen (Beispiele für Flipcharts siehe Anhang 3)</p> <p><b>Look:</b> Jugendliche lernen Krisensituationen wahrzunehmen und einzuschätzen.</p> <p>Die Betreuungsperson erklärt den Unterschied zwischen psychosozialer Krise und psychiatrischem Notfall und klebt die vier Parameter zur Situationseinschätzung auf ein Flipchart. Danach schätzen die Jugendlichen bei verschiedenen Anzeichen für eine Krise ein, ob es aus ihrer Sicht eher eine psychosoziale Krise oder ein psychiatrischer Notfall sein könnte.</p> <p>Die Begriffe psychosoziale Krise und psychiatrischer Notfall werden zur Verdeutlichung einer unterschiedlichen Dringlichkeit vorgestellt. Die Betreuungsperson erklärt, wie man anhand der vier Parameter einschätzen kann, um welche Situation es sich handelt. Bei Selbst-/Fremdgefährdung ist immer von einem psychiatrischen Notfall auszugehen.</p> <p><u>Übung:</u> Verschiedene Anzeichen einer Krise werden anhand der vier Parameter zur Situationseinschätzung aufs Flipchart geklebt und besprochen.</p> <p><b>Listen:</b> Jugendliche lernen, was aktives Zuhören bedeutet und können aktives Zuhören im Alltag umsetzen.</p> <p>Die Symbole zu nonverbaler und verbaler Kommunikation werden auf ein Flipchart geklebt (siehe Anhang 1). Im Anschluss raten die Jugendlichen, was die Symbole jeweils bedeuten könnten und üben aktives Zuhören in zweier Teams. Die Übung wird zum Schluss nachbesprochen.</p> <p>Mit den Jugendlichen wird besprochen, was aktives Zuhören bedeutet und was man dabei beachten soll.</p>	<p>Die Schritte Look-Listen-Link werden mit den Jugendlichen besprochen und erarbeitet.</p> <p>Bei Look geht es darum hinzuschauen und Situationen danach einzuschätzen, wie schnell gehandelt werden muss. Wir unterscheiden dabei zwischen psychosozialer Krise und psychiatrischem Notfall. Für eine Einschätzung, ob es eher eine psychosoziale Krise oder ein psychiatrischer Notfall sein könnte, orientieren wir uns an vier Parametern:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bauchgefühl</li> <li>• Verhaltensänderung</li> <li>• Kontaktfähigkeit</li> <li>• Selbst- oder Fremdgefährdung</li> </ul> <p>Bei Listen ist wichtig zu wissen: Aktives Zuhören ist für unser Miteinander allgemein sehr wichtig und vor allem in Krisensituationen eine große Hilfe. Wir unterscheiden bei aktivem Zuhören zwischen nonverbaler und verbaler</p>	<p>Flipchart (nach Muster)</p> <p>Symbole Kommunikation</p>

	Dauer	Inhalt & Ablauf	Hinweise	Material & Vorbereitung
Hauptteil		<p><u>Übung</u>: Eine Person erzählt eine Geschichte und die andere hört aktiv zu. Danach erfolgt ein Rollenwechsel und die andere Person hört aktiv nicht zu - macht also genau das Gegenteil. Auswahl unter folgenden Geschichten:</p> <p>So war mein Tag gestern / Eine schöne Erinnerung / Eine gute Urlaubsreise</p> <p>Die Zubereitung des Lieblingsessens / Die Handlung eines Films/einer Serie</p> <p><u>Übung</u>: Das Still-Face Experiment (siehe Anleitung im Anhang)</p> <p><b>Link</b>: Die Gruppe überlegt gemeinsam, welche Personengruppen in einem sozialen Netzwerk vorkommen und unterstützen können.</p> <p>Die Vielfaltigkeit des sozialen Netzwerks soll dabei abgebildet werden, das bedeutet: Je mehr, desto besser. Danach wird der Bezug zu Look hergestellt: Je dringender ich handeln muss, desto weiter außen im Netzwerk hole ich zusätzliche Unterstützung. Je weniger dringend die Situation scheint, desto eher kann ich mich noch in den inneren Bezugskreisen orientieren zur Unterstützung.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Betreuungsperson zeichnet ein soziales Netzwerk auf ein Flipchart. Die Gruppe überlegt gemeinsam, welche Personen in dem Netzwerk vorkommen.</li> <li>• Enge Bezugspersonen: Eltern, Geschwister, enge Freund:innen, Partner:innen</li> <li>• Entferntere Bezugspersonen: Verwandte, Nachbar:innen, Betreuer:innen, Kolleg:innen, Lehrer:innen, Trainer:innen</li> <li>• Professionelle Hilfspersonen: Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen, Hausärzt:innen, Sozialarbeiter:innen, Krisenhotlines, Beratungsstellen, etc.</li> <li>• Einsatzkräfte: Rettungsdienst, evtl. Polizei</li> </ul>	<p>Link: Das soziale Netzwerk ist eine der wichtigsten Ressourcen in Krisensituationen und darüber hinaus. Wer aber für wen und wie wichtig ist, ist natürlich vollkommen unterschiedlich. Deshalb soll die betroffene Person nach Möglichkeit immer in weitere Schritte eingebunden werden. Sie selbst weiß am besten, wer oder was als hilfreich empfunden wird.</p> <p>Es kann ein Arbeitsblatt (siehe Anhang 2) zum sozialen Netzwerk mit nach Hause gegeben werden.</p>	<p>Flipchart</p> <p>Stifte</p>

	Dauer	Inhalt & Ablauf	Hinweise	Material & Vorbereitung
<b>Abschluss &amp; Reflexion</b>	10 Min. 	Die Betreuungsperson bespricht mögliche Fragen und Gedanken mit den Jugendlichen nach.	Das Prinzip Look-Listen-Link kann nicht nur bei anderen angewendet werden, sondern hilft auch, bei sich selbst genauer hinzuschauen.	