

Leitfaden im Umgang mit jungen Menschen bis 27 Jahre in psychischen Krisen



Leitfaden im Umgang mit jungen Menschen bis 27 Jahre in psychischen Krisen

Inhaltsverzeichnis:

1. Welche Zielgruppe steht im Vordergrund?
Um wen geht es genau? Seite 6
2. Welche Verhaltensweisen können in diesem Kontext häufig
beobachtet werden? Seite 8
3. Was kann in akuten Krisensituationen helfen? Seite 10
4. Welche Handlungsoptionen stehen grundsätzlich zur
Verfügung? Seite 13
5. Welche Informationen können noch von Interesse sein? Seite 14



Die Oberbürgermeisterin

Gesundheitsamt
Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Gestaltung
Zentrale Dienste der Stadt Köln

Druck
LVR-Druckerei
Integrationsabteilung
Ottoplatz 2, 50679 Köln

Liebe Leserinnen und Leser,

der vorliegende Leitfaden möchte Fachkräften Informationen und Anregungen an die Hand geben, die Kontakt zu jungen Menschen mit psychischen Problemen, gegebenenfalls noch nicht diagnostizierten psychischen Erkrankungen oder seelischen Behinderungen haben. Dies können beispielsweise Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sein, die in der Jugendhilfe, in Schulen sowie in den Freizeit-, Arbeits- und Bildungseinrichtungen tätig sind.

Der Leitfaden soll Antworten auf verschiedene Fragestellungen liefern und der praxisnahen Unterstützung dienen. Er wurde vom „Netzwerk psychosozialer Angebote U 27-Köln“ in Zusammenarbeit mit der „Koordinierungsgruppe für junge Menschen mit psychischen Problemen U 27“, bestehend aus Vertreterinnen und Vertretern des Amtes für Kinder, Jugend und Familie, der Alexianer Köln GmbH, des Gesundheitsamtes, des Jobcenters Köln, des Landschaftsverbandes Rheinland, der LVR-Klinik Köln und der Stiftung Die Gute Hand.

Die Koordinierungsgruppe U 27 entwickelte bereits in 2014 eine Sammlung von Adressen und Hintergrundinformationen, die unter dem Titel „Kölner Broschüre für junge Menschen bis 27 Jahre mit psychischen Problemen“ online auf den Seiten der Stadt Köln (www.stadt.koeln) bzw. auf dem Internetportal der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Köln (www.psychiatrie-koeln.de) zu finden ist und von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten gleichermaßen genutzt wird.

Der Leitfaden ist auf der Grundlage vieler Gespräche mit betroffenen jungen Menschen, ihren Angehörigen sowie zahlreichen Fachleuten entstanden und soll die „Kölner Broschüre für junge Menschen bis 27 Jahre mit psychischen Problemen“ um Aspekte des Umgangs mit jungen Menschen bis 27 Jahre in psychischen Krisen ergänzen.

Änderungs- und Ergänzungsvorschläge zu diesem Wegweiser senden Sie bitte an:

Gesundheitsamt der Stadt Köln
Psychiatrie- und Suchtkoordination,
Gesundheitsberichterstattung und -aufklärung
Neumarkt 15 – 21
50667 Köln
53-Gesundheitskoordination@stadt-koeln.de

1. Welche Zielgruppe steht im Vordergrund? Um wen geht es genau?

Sie haben Kontakt zu einem jungen Menschen und Ihnen fällt etwas auf, das Sie vielleicht noch nicht sofort einordnen können. Dabei ist es unerheblich, ob Sie die Person bereits länger kennen oder ihr zum ersten Mal begegnen. Vielleicht beobachten Sie oder können den Äußerungen entnehmen, dass Ihr Gegenüber

- sich nicht konzentrieren kann, um einem Gespräch zu folgen.
- immer wieder gedanklich abdriftet und von großer Unruhe getrieben wird.
- sich von anderen zurückgezogen hat.
- nicht mehr leistungsfähig ist.
- sehr niedergeschlagen und antriebsarm wirkt.
- sich in letzter Zeit verändert hat (zum Beispiel vormals gesprächig und jetzt unzugänglich).
- ein impulsives Verhalten zeigt.
- sich selbst verletzt.
- Todeswünsche formuliert.

In diesen und anderen Situationen möchte Ihnen dieser Leitfaden mögliche Optionen aufzeigen und Hilfestellungen geben. Das Gefühl – es könnte etwas nicht stimmen – ist ein wichtiger Hinweis, dem nachgegangen werden sollte, um die Chancen einer möglichst frühzeitigen Unterstützung nutzen zu können.

Die Lebenssituationen dieser jungen Menschen sind oftmals sehr komplex und werden von ganz unterschiedlichen Faktoren beeinflusst. Die Betroffenen empfinden nicht selten eine Perspektivlosigkeit und nehmen möglicherweise selbst wahr, dass sie an Grenzen stoßen und Probleme für sie unüberwindbar erscheinen.

Vielleicht haben Sie bereits mit jungen Menschen Kontakt gehabt,

- die ihre schulische Laufbahn ohne Zukunftsplanung enden lassen.
- die seit ihrem – teilweise Jahre zurückliegenden – Abschluss oder Abbruch der Schule keine klare Lebensperspektive entwickeln konnten.
- die im Haushalt ihrer Herkunftsfamilie oder ohne festen Wohnsitz bei Bekannten leben und keine gezielten Aktivitäten zur Verselbstständigung in Angriff nehmen.
- die unter immer stärker werdenden familiären Konflikten leiden.
- die aus einer Einrichtung der stationären Jugendhilfe in die Obdachlosigkeit entlassen werden mussten, ohne dass eine Perspektive erarbeitet werden konnte.
- die an beruflichen Maßnahmen teilgenommen haben und diese nicht durchhalten konnten.
- die nicht genau wissen, wie sie ihre Ziele in den unterschiedlichen Lebensbereichen verwirklichen können.
- die eine Ausbildung begonnen oder abgeschlossen haben, danach oder während dessen jedoch (immer wieder) in eine psychische Krise geraten sind.

Diese Lebenssituationen können Ihnen in der Praxis beispielhaft begegnen. Darüber hinaus fallen Ihnen vielleicht weitere Phänomene und Verhaltensweisen auf, die bei jungen Menschen mit psychischen Problemen zusätzlich auftreten und letztendlich zum Beispiel zu einem Schulabbruch, Obdachlosigkeit, psychischen Krisen und Erkrankungen führen können.

2. Welche Verhaltensweisen können in diesem Kontext häufig beobachtet werden?

Junge Menschen auf dem Weg ins Erwachsenenalter durchlaufen eine für sie schwierige Lebensphase. Körperliche Veränderungen werden als belastend und notwendige Entwicklungsschritte als große Hürde erlebt. Manche junge Menschen meistern diese Herausforderungen, andere reagieren mit Rückzug und Abwehr, nehmen Drogen oder trinken Alkohol, um dem Druck zu entgehen und sich in eine eigene Welt zu flüchten.

Die folgenden Fallbeispiele beschreiben drei junge Menschen in unterschiedlichen Situationen mit Verhaltensweisen, die eine Lebensplanung noch zusätzlich beeinflussen.

Daniel ist gerade 18 Jahre alt geworden und hat kaum soziale Kontakte. Seine alten Freunde aus der Schule sieht er nicht mehr, da er nur ungern das Haus verlässt. Meist spielt er bis tief in die Nacht Computerspiele und wacht dann erst am Nachmittag auf. Seine Eltern drängen ihn ständig, wieder in die Schule zu gehen oder sich einen Ausbildungsplatz zu suchen, doch Daniel kann sich zu nichts aufraffen. Er findet immer wieder Gründe, die ihn daran hindern, etwas in Angriff zu nehmen. Gleichzeitig scheint er mit seiner Situation sehr unzufrieden zu sein. Das Gefühl verschwindet aber schnell, wenn er Cannabis raucht und laute Musik hört.

Nadine, 21 Jahre, hat erneut die Ausbildung zur Friseurin abgebrochen, weil sie im ersten Lehrjahr in ihren Augen „niedere Dienste“ wie den Boden fegen, Handtücher waschen und Kaffee kochen übernehmen musste. Sie sieht ganz klar die Schuld bei ihrer Chefin, die ihr Talent nicht richtig gefördert hat. Bisher konnte sie immer wieder Menschen finden, die sich für ihre Interessen einspannen ließen. Daher ist sie zuversichtlich, dass sie – nach den drei Ausbildungsabbrüchen – wieder eine neue Stelle finden wird. Nadines Gedanken kreisen sehr um sich selbst und sie fühlt sich in vielen Momenten abgelehnt, einsam oder nicht verstanden. Manchmal hält sie den inneren Druck nicht mehr aus und verletzt sich mit einer Rasierklinge. Ihre letzte Chefin hatte die Spuren an ihren Armen entdeckt und wollte mit ihr eine Beratungsstelle oder einen Therapeuten aufsuchen. Als sie nicht locker ließ, ist Nadine mit den Worten: „... wer braucht denn schon so was!“ einfach gegangen.

Carsten ist 24 Jahre alt. Er besucht ein Berufskolleg und hat sich am Anfang dort auch gut einlebt. Jetzt sieht er immer wieder, dass seine Mitschüler hinter seinem Rücken über ihn lachen. Er glaubt, dass sie ständig Handyfilme von ihm drehen, um diese mit fiesen Kommentaren ins Netz zustellen. Carsten kann sich in der Schule gar nicht mehr konzentrieren und muss ständig den Klassenraum für ein paar Minuten verlassen. Dann kontrolliert er den Schulhof, da er glaubt, Jugendliche aus seiner Straße würden ihm draußen auflauern. Wenn die Lehrer ihn ansprechen, sagt er meist das, was ihm gerade durch den Kopf geht und in keinem Zusammenhang mit der Gesprächssituation steht.

3. Was kann in akuten Krisensituationen helfen?

Im Folgenden werden Situationen beschrieben aus denen sich möglicherweise Handlungsbedarfe ergeben können.

- Sie treffen auf einen jungen Menschen, der Ihnen gegenüber sehr gereizt auftritt und scheinbar von innerer Unruhe getrieben wird. Er oder Sie fühlt sich vielleicht sogar verfolgt, äußert, Stimmen zu hören oder beschreibt Ihnen, dass andere Menschen sich ständig über ihn/ über sie lustig machen. Im Kontakt stellen Sie fest, dass die Gedanken Ihres Gegenübers langsamer oder rasend schnell werden und nur eine bedingte Bereitschaft/Fähigkeit besteht, sich auf ein Gespräch einzulassen. Es kommt sogar vor, dass ein Gespräch mit Ihnen unvermittelt abgebrochen und der Raum verlassen wird. Sie haben das Gefühl, den jungen Menschen gar nicht mehr erreichen zu können und jegliche Realitätsüberprüfung scheitert bzw. löst eher Angst und Verunsicherung aus.
 - Diese Hinweise lassen vermuten, dass eine psychotische Störung vorliegen könnte und professionelle medizinische Hilfe sinnvoll wäre.
- Sie treffen auf einen jungen Menschen, der Ihnen mit einer extrem gedrückten Stimmung begegnet. Ihnen wird berichtet, dass er/sie den Alltag nicht bewältigen und die sonst so geschätzten Aktivitäten nicht mehr durchführen kann. Eine ausgeprägte Müdigkeit nach jeder kleinsten Anstrengung wird Ihnen geschildert. Des Weiteren erfahren Sie, dass Ihr Gegenüber unter Appetitlosigkeit leidet, häufig die ganze Nacht wach liegt und den versäumten Schlaf erst am Tag nachholen kann. Im Gespräch bemerken Sie, dass der junge Mensch kaum Freude empfindet und sich nutzlos vorkommt. Er oder Sie spricht mit Ihnen über Schuldgefühle oder Gedanken zur eigenen Wertlosigkeit. Die gedrückte Stimmung ändert sich während Ihres Kontaktes nur wenig

bis gar nicht oder wird sogar noch schlimmer. Sie können regelrecht spüren, dass der junge Mensch dringend Unterstützung benötigt.

- Diese Hinweise lassen vermuten, dass eine depressive Störung vorliegen könnte und professionelle medizinische Hilfe sinnvoll wäre.

- Sie treffen auf einen jungen Menschen, der das Gespräch mit Ihnen auf Themen wie Tod oder Sterben fokussiert. Vielleicht werden auch in etwas flapsiger oder spaßiger Art und Weise Kommentare wie „... da kann ich mir doch gleich einen Strick nehmen“ geäußert. Die Ernsthaftigkeit und Entschlossenheit solcher oder ähnlicher Reaktionen sind in der Situation für Sie nur schwer einschätzbar und es bleibt ein Rest von Unsicherheit übrig. Sollten Sie allerdings mit konkreten Aussagen wie „... ich kann mir genau vorstellen, wie ich mir das Leben nehmen will“ oder aber auch „... ich würde mich am liebsten von einer Brücke stürzen“ konfrontiert werden, sind Anhaltspunkte gegeben, die auf eine akute Krise schließen lassen.

Wenn Ihnen die aufgeführten Beschreibungsmerkmale im Kontakt mit jungen Menschen begegnen, können folgende Strategien helfen:

- Zunächst einmal sollten Sie in der Situation Ruhe bewahren.
- Bleiben Sie möglichst im Kontakt mit der Person.
- Zeigen Sie Verständnis für die persönliche Situation des jungen Menschen.
- Fragen Sie bei einem depressiven jungen Menschen, ob es in der Vergangenheit bestimmte Handlungen oder andere Dinge gab, die ihm/die ihr geholfen haben und zeigen Sie Verständnis, dass zurzeit alles sehr viel Kraft kostet.
- Bei auftretender Unruhe kann das Setting verändert und beispielsweise das enge Büro verlassen werden. Schlagen Sie alternativ einen gemeinsamen Spaziergang vor.
- Bei Reizüberflutung ist es gut, die Person in eine wohlwollende und reizärmere Umgebung zu bringen. Sorgen Sie für eine entspannte Situation und gehen Sie möglichst auf die Symptome ein.

- Bei paranoiden Menschen, die sich verfolgt fühlen und/oder Stimmen hören, nützt ein Realitätsabgleich nicht sehr viel, denn Sie werden die Person damit nicht erreichen. Zeigen Sie auch hier Verständnis zum Beispiel für seine/ihre Ängste – auch das kann beruhigend wirken.
- Bei suizidalen Äußerungen sollten Sie Ihre Befürchtungen offen äußern und rückmelden, dass Sie sich Sorgen machen.

Haben Sie den Eindruck, dass eine massive Gefährdung für den jungen Menschen oder für eine andere Person besteht, ist ein unmittelbares Handeln angezeigt und über den Notruf 112 Hilfe zu holen.

4. Welche Handlungsoptionen stehen grundsätzlich zur Verfügung?

Wenn Sie die in Punkt 2 aufgeführten Beobachtungen und Äußerungen feststellen oder die in Punkt 3 beschriebenen Verhaltensweisen erkennen, haben Sie je nach Situation mehrere Handlungsoptionen. Sie können beispielsweise

- einen Kollegen oder eine Kollegin beratend hinzuziehen und mögliche weitere Vorgehensweisen besprechen.
- das nächste Gespräch zusammen mit einem Kollegen oder einer Kollegin führen.
- Informationen bei Fachleuten aus dem psychiatrischen Bereich einholen und sich beraten lassen. Dies ist auch anonym möglich, ohne Nennung des Namens der betroffenen Person (siehe hierzu unter Punkt 5). Scheuen Sie sich nicht, einen kollegialen Rat einzuholen, der Ihnen in der Situation sicher weiterhelfen kann.
- dem jungen Menschen anbieten, gemeinsam telefonischen Kontakt zu einer psychiatrisch ausgerichteten Stelle aufzunehmen und einen Termin zu vereinbaren. Vielleicht ist es Ihnen auch möglich, ihn/sie zu begleiten oder eine Begleitung durch eine Vertrauensperson zu organisieren.
- vorschlagen, dass der junge Mensch (gegebenenfalls auch mit den Eltern) eine Beratungsstelle aufsucht (zum Beispiel Beratungscafé Proberaum) oder die Online-Beratung nutzt (siehe unter Punkt 5).

Sollte der junge Mensch – ganz gleich was Sie vorschlagen – jede Hilfe ablehnen, dann nehmen Sie Kontakt zu den Fachleuten aus dem psychiatrischen Bereich auf (siehe unter Punkt 5) und überlegen mit ihnen gemeinsam, wie es weitergehen könnte.

5. Welche Informationen können noch von Interesse sein?

Sämtliche Angebote finden Sie in der „Kölner Broschüre für junge Menschen bis 27 Jahre mit psychischen Problemen“. Sie ist online unter anderem auf dem Internetportal der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Köln (www.psychiatrie-koeln.de) zu finden. Aus diesem Grund werden nachfolgend nur einige Angebote benannt, die Betroffene, Angehörige und Fachleute bei psychiatrischen Problemen von jungen Menschen beraten können:

Beratung für junge Leute bis 27 Jahre und ihre Angehörigen bei psychischen Krisen und psychischen Erkrankungen

Das Beratungscafé „Proberaum“ der Alexianer Köln GmbH bietet für junge Leute mit psychischen Problemen und ihre Angehörigen aus ganz Köln Beratung und offene Angebote an.
Adamstraße 27, 50996 Köln
Telefon 0221/170 50 78 21
proberaum.koeln@alexianer.de

Beratung für Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren

Die Kinder- und Jugendpsychiatrische Beratungsstelle im Gesundheitsamt beantwortet psychiatrische oder psychotherapeutische Fragen beispielsweise über Erkrankungen und Therapiemöglichkeiten.
Neumarkt 15 – 21, 50667 Köln
Telefon 0221/221 - 2 73 82 oder - 2 47 05
KJP-Beratungsstelle@stadt-koeln.de

Beratung für erwachsene Menschen über 18 Jahre bei psychischen Krisen und psychischen Erkrankungen

Der Sozialpsychiatrische Dienst des Gesundheitsamtes unterstützt bei Fragen zu psychischen Erkrankungen oder Suchterkrankungen.
Neumarkt 15 – 21, 50667 Köln
Telefon 0221/221 - 2 47 10
sozialpsychiatrischerdienst@stadt-koeln.de

Online-Beratung

www.jugendnotmail.de

... bietet anonyme und kostenlose Online-Beratung durch qualifizierte Experten an: www.jugendnotmail.de

Online-Beratung des Caritasverbandes

... berät kompetent, vertraulich, kostenfrei und schnell per Mail und vermittelt bei Bedarf ein persönliches Gespräch mit einer Beraterin/einem Berater.

Online-Beratung für suizidgefährdete Jugendliche

www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/u25/

Beratung für Kinder und Jugendliche

www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinderjugendelternerfamilie/

Online-Beratung bei Behinderung und psychischen Erkrankungen

www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/behinderungundpsychischeerkrankung/

