



Impressum

Erste Hilfe in mentalen Krisen – Ein praxisnaher Leitfaden für die Jugendverbandsarbeit

Herausgeber
Hessischer Jugendring e.V.
Schiersteiner Straße 31 – 33
65187 Wiesbaden
www.hessischer-jugendring.de

In Kooperation mit
BDKJ Diözesanverband Limburg
Grabenstraße 56
65549 Limburg
www.bdkj-limburg.de

Texte und Konzept
Paula Martin (BDKJ DV Limburg)

Redaktion
Sophie Barth (Hessischer Jugendring e.V.)

Psychologisches Lektorat
Sabine Finster

Inhaltliche Beratung
Paavo Käseberg

Satz und Layout
Rocky Beach Studio

Illustrationen
Katharina Hantke

1. Auflage: 2.000 Exemplare
Wiesbaden, Dezember 2025



In Kooperation mit



Gefördert durch



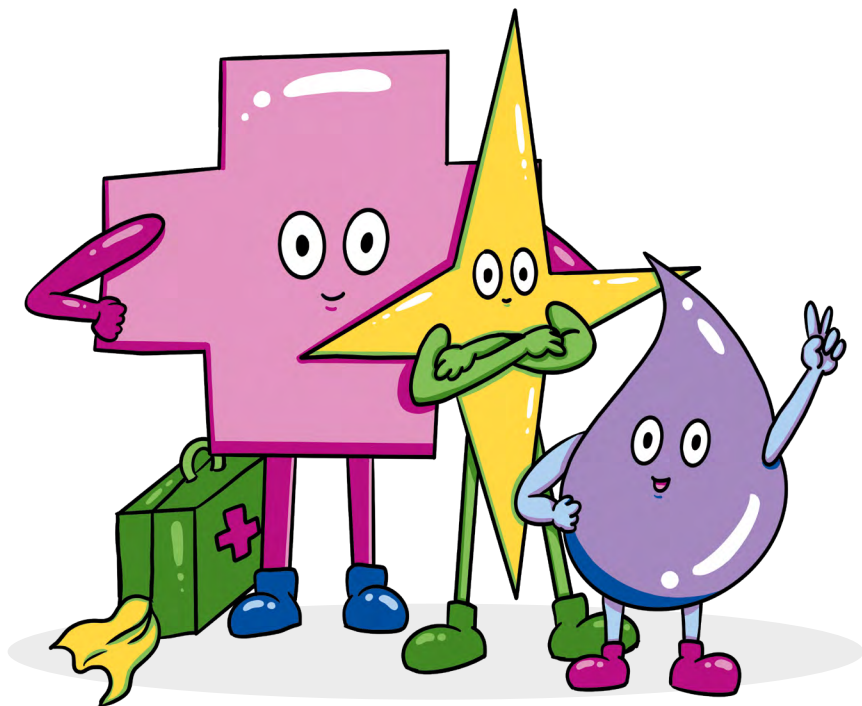
Umweltfreundlich gedruckt:
Klimaneutral produziert mit
Biodruckfarben und Papier
aus nachhaltiger Forstwirtschaft.
printpool.com

Erste Hilfe in mentalen Krisen

Ein praxisnaher Leitfaden
für die Jugendverbandsarbeit

Inhalt

Warum gibt es diesen Leitfaden?	4
Vorbereiten – Gute Rahmenbedingungen schaffen	6
Erkennen – Mögliche Warnzeichen für Krisen wahrnehmen	8
Unterstützen – Erste-Hilfe-Koffer einsetzen	10
Reagieren – Gute Gespräche führen	13
Handeln – In der akuten Krise begleiten	16
Grenzen setzen – Die Rolle von Jugendleitungen	19
Hilfe suchen und informieren – Hilfeangebote und Anlaufstellen	20
Quellen	22



Warum gibt es diesen Leitfaden?

Psychische Belastungen nehmen bei jungen Menschen zu – sei es durch globale Krisen, Leistungsdruck, Zukunftssorgen oder persönliche Herausforderungen. Gleichzeitig wird heute offener über mentale Gesundheit gesprochen, was eine wichtige und positive Entwicklung ist. Emotionale Krisen sind Teil der normalen jugendlichen Entwicklung. Auch in der Jugendverbandsarbeit, in der Gemeinschaft, Spaß und Miteinander im Mittelpunkt stehen, können Situationen entstehen,

die psychisch belastend sind und Unsicherheit auslösen. Solche Momente können für alle Beteiligten zunächst überfordernd wirken – sowohl für die betroffenen jungen Menschen, als auch für die Engagierten, die Verantwortung übernehmen.

Diese Broschüre richtet sich an alle, die sich ehrenamtlich in der Jugendarbeit engagieren und möchte dabei unterstützen, mit psychischen Krisensituationen im Sinne einer Ersten Hilfe

angemessen umzugehen. Sie soll die Handlungssicherheit stärken, Wissen vermitteln und Mut machen, im Ernstfall nicht allein zu bleiben.

Ziel ist es, für das Thema mentale Gesundheit zu sensibilisieren und einen respektvollen, achtsamen Umgang mit psychischen Krisen zu fördern. Gleichzeitig ist wichtig zu betonen: Jugendleitende sind keine Therapeut_innen. Sie können zuhören, begleiten und Hilfe vermitteln – aber sie müssen keine psychologische Unterstützung leisten und sollten ihre eigenen Grenzen ernst nehmen. Denn zur Verantwortung von Jugendleitungen gehört es auch, eigene Grenzen zu setzen.

Die Broschüre nennt Beispiele für mögliche psychische Krisen, wie sie etwa in einem Zeltlager oder anderen Gruppenangeboten auftreten können, und enthält Tipps für Erste-Hilfe-Maßnahmen in der Krise. Die ausgewählten

Beispiele erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sollen aber besonders herausfordernde Situationen beleuchten, die einen achtsamen und verantwortungsvollen Umgang erfordern. Gleichzeitig handelt es sich nicht um „Anleitungen“, die in jeder Situation und mit jedem jungen Menschen gleichermaßen gut funktionieren – die individuellen Umstände und Personen sollten beim Handeln immer berücksichtigt werden.

Im letzten Teil gibt es außerdem eine Übersicht über Anlauf- und Beratungsstellen, an die sich Lesende im Krisenfall oder bei Unsicherheiten wenden können. Niemand muss in schwierigen Situationen allein bleiben, jede_r darf sich Unterstützung holen. Dazu möchte dieser Leitfaden ermutigen und einen Beitrag für einen guten Umgang mit emotionalen Krisen leisten.





Vorbereiten – Gute Rahmenbedingungen schaffen

Gemeinschaft erfahren, Neues entdecken, Spaß haben – Gruppenstunden, Freizeiten und Veranstaltungen sind ein wesentlicher Bestandteil der Jugend(verbands)arbeit. Gleichzeitig können sie durch wenig Schlaf, die Suche nach Anschluss und eine Fülle an Eindrücken auch herausfordernd sein. Wir können mentale Krisensituationen nicht verhindern, aber wir wollen sichere Räume gestalten und mentale

Gesundheit auf Veranstaltungen der Jugendverbandsarbeit fördern.

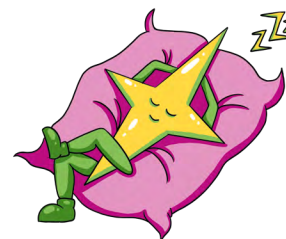
Gut vorbereitet sein

Schon bei der Anmeldung für Veranstaltungen können psychische Erkrankungen oder Verhaltensauffälligkeiten – vertraulich wie bei anderen Krankheiten oder Allergien – abgefragt werden. Wichtig ist, sensibel mit diesen Informationen umzugehen. Eine offene Haltung und ein gezieltes Ansprechen des Themas bei Infoveranstaltungen kann dazu beitragen, dass Erziehungsberechtigte das Leitungsteam frühzeitig über Auffälligkeiten ihrer Kinder informieren.

Rückzugsräume schaffen

Schafft Räume oder Zelte, die jederzeit offen sind und in die man sich zurückziehen kann. Das kann ein Raum der Stille für Pausen oder Zeiten zum Alleinsein, aber auch ein Raum für

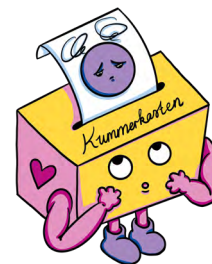
ruhige Aktivitäten, der zum gemütlichen Verweilen einlädt, z.B. mit ruhiger Musik, Kissen, Büchern, Kreativangeboten, Puzzeln etc.



Awareness-Teams oder Vertrauenspersonen einsetzen

Ein Awareness-Team besteht aus geschulten Personen, die offen ansprechbar sind, wenn Teilnehmende Sorgen, Stress oder persönliche Belastungen erleben.

Mitglieder solcher Teams sind oft an ihrer Kleidung erkennbar, z.B. durch Buttons, Halstücher oder Westen. Das Team kann an bestehende Awareness-Strukturen andocken oder diese gezielt um den Bereich mentale Gesundheit erweitern.



Kummerkasten nutzen

Ein Kummerkasten ist ein verschlossener Briefkasten, über den Teilnehmende ihre Sorgen, Fragen oder Wünsche (auch anonym) weitergeben können.

Vertrauenspersonen bzw. das Awareness-Team kümmern sich um die Anliegen.

Fünf Tipps für Wohlbefinden auf Veranstaltungen

- 1 Zeit für Erholung schaffen – Genügend Pausen und Schlafenszeiten im Programm berücksichtigen und Rückzugsräume ermöglichen.
- 2 Gut versorgen – Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten und ausreichend (zuckerfreie) Getränke sicherstellen.
- 3 Sensibilisieren und ansprechbar sein – Offene Haltung im Team signalisieren, Vertrauenspersonen oder Awareness-Team benennen.
- 4 Als Team agieren – Bedürfnisse und Belastungen des (Leitungs-)Teams im Blick behalten, gegenseitig unterstützen und Grenzen achten.
- 5 Transparente Kommunikation und aktive Feedbackkultur – Aktiv Stimmungsbilder und Feedback der Gruppe einholen und anonyme Rückmeldungen ermöglichen.

Mentale Gesundheit

ist „ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre eigenen Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen und produktiv arbeiten kann sowie in der Lage ist, einen Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten“.

(Definition der Weltgesundheitsorganisation, WHO 2004)

Vorbereitung im Team

Stellt euch im Team die Fragen:
Wie machen wir mentale Gesundheit auf Veranstaltungen sichtbar?
Wie können wir für das Thema sensibilisieren?



Erkennen – Mögliche Warnzeichen für Krisen wahrnehmen

Mentale Krisensituationen richtig einzuschätzen ist nicht immer einfach. Nicht jedes Stimmungstief oder jeder Wutausbruch weist auf eine langfristige mentale Krise hin.

Warnzeichen für mentale Belastungen können sehr unterschiedlich aussehen und sich von Person zu Person unterscheiden. Manche wirken nach außen deutlich, andere eher unauffällig. Manche zeigen sich körperlich, andere im Verhalten oder im sozialen Miteinander. Gemeinsam ist allen Signalen, dass sich etwas bei der betroffenen Person verändert: Sie verhält sich anders als man es bisher von ihr kennt.

Solche Veränderungen sollten aufmerksam machen.

Gefühle

Gefühle gehören zum Alltag – und sie dürfen und müssen sein. Sie helfen uns, Erlebnisse zu verarbeiten, Spannungen abzubauen und unser Verhalten zu regulieren. Gerade in der Pubertät und Adoleszenz (Übergangsphase von der Kindheit zum Erwachsenenalter) sind diese Gefühle besonders intensiv, weil das Gehirn sich noch entwickelt. Das bedeutet: Jugendliche erleben Gefühle oft sehr stark und impulsiv. Das ist normal und wichtig für ihre Entwicklung, zum Beispiel beim Ausprobieren von Grenzen, dem Aufbau von Selbstbewusstsein oder beim Umgang mit Freundschaften und Beziehungen.



Mögliche Warnsignale:

Verhalten

- Sozialer Rückzug
- Grenzüberschreitendes oder riskantes Verhalten („Risk- and Sensationseeking“)
- Aggressives Verhalten, impulsiv und schwer kontrollierbares Verhalten, Wutausbrüche
- Permanente Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, innere Leere
- Übermäßige Anhänglichkeit
- Deutlicher Leistungsabfall, z.B. in Schule, Ausbildung, Sport
- Substanzmittelmissbrauch, z.B. Drogen, Alkohol

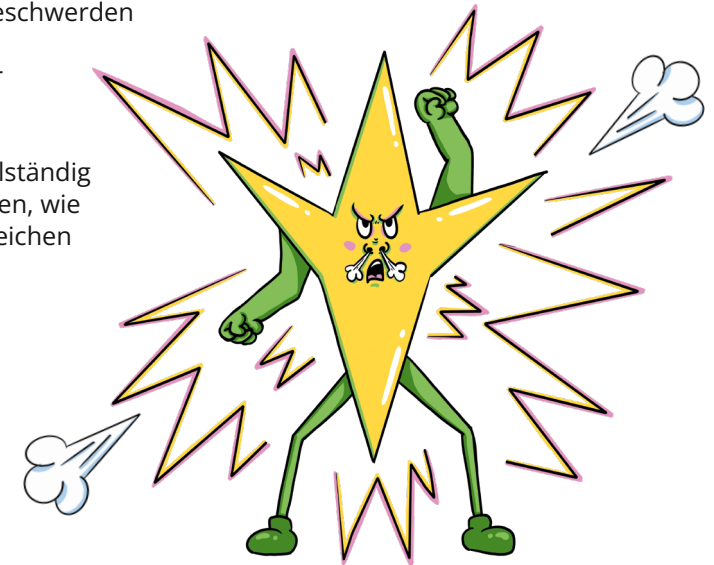
Körperliche Anzeichen

- Schlafprobleme oder extreme Müdigkeit
- Deutliche Gewichtsveränderungen, auffälliges Essverhalten
- Häufige Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder andere unklare psychosomatische Beschwerden
- Panikattacken
- Vernachlässigung der Körperhygiene

Diese Liste ist nicht vollständig und soll deutlich machen, wie unterschiedlich Warnzeichen aussehen können.

Rollenverständnis

Es ist nicht Aufgabe von Jugendleitungen, eine psychische Erkrankung zu erkennen oder gar zu diagnostizieren! Wenn aber Veränderungen im Verhalten auffallen, sollte das Anlass sein, nachzufragen und (ggf. mit den Erziehungsberechtigten) das Gespräch zu suchen!



Atemübung

Ob allein, zu zweit oder in der Gruppe – Atemübungen lassen sich vielseitig in jedem Alter einsetzen, z.B. bei Angst, starkem Heimweh, tobender Wut oder kurz vor der Panikattacke.

Die gezielten Übungen helfen durch kontrollierte Atmung, das Gehirn besser mit Sauerstoff zu versorgen und das vegetative Nervensystem zu beruhigen. So wird Stress abgebaut, Gefühle können wieder reguliert werden und kontrolliertes Handeln ist möglich.

Boxatmung

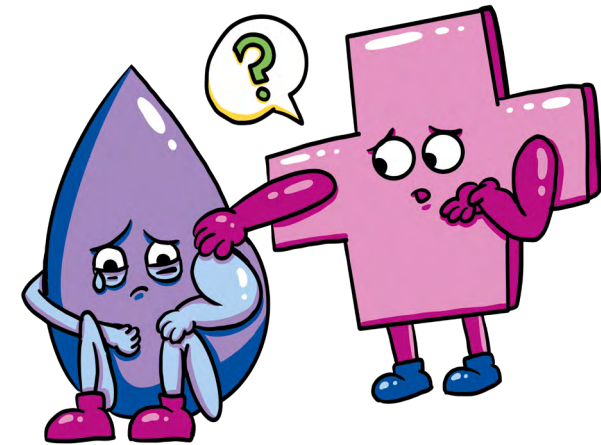
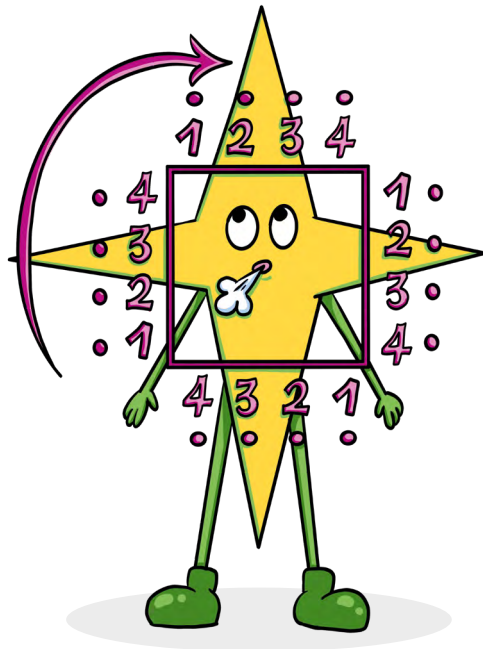
auch 4-4-4-4-Atmung genannt.

So geht's: Stelle Dir ein Quadrat vor. Jede Seite steht für einen Atemschritt.

- 1 Vier Sekunden einatmen.
- 2 Vier Sekunden Atem anhalten.
- 3 Vier Sekunden ausatmen.
- 4 Vier Sekunden Atem anhalten.

Wiederhole diesen Zyklus mehrere Male.

Die Übung kann man gut zu zweit machen: Während die eine Person versucht, ihre Atmung zu kontrollieren, zählt die andere laut mit.



Reagieren – Gute Gespräche führen

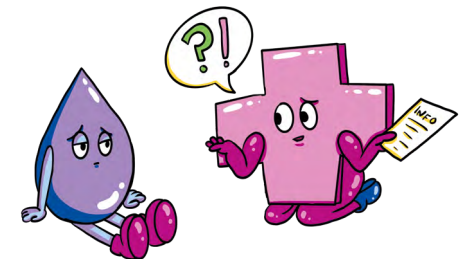
Veränderungen im Verhalten sollten ernst genommen und angesprochen werden. Schon ein einfaches Nachfragen zeigt: Die betroffene Person wird wahrgenommen und ist nicht allein mit ihren Gedanken und Gefühlen. Gespräche können entlasten und Unsicherheiten nehmen. Es braucht keine perfekten Worte – entscheidend ist, aufmerksam und offen im Kontakt zu sein.

Ins Gespräch kommen

- „Ich brauche mal wieder frische Luft. Begleitest Du mich auf einen Spaziergang?“
- „Ich möchte gerne in Ruhe mit Dir reden. Wann hättest Du mal Zeit?“

Gesprächsleitfaden

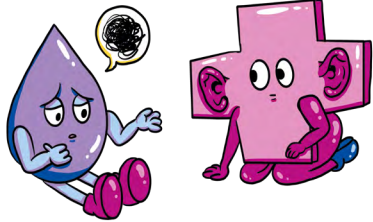
Ein hilfreicher Leitfaden für Gespräche in Krisensituationen ist das ROGER-Prinzip. Es umfasst fünf Schritte, die Orientierung geben:



R: Reagieren, wahrnehmen und ansprechen

Verhalten benennen, ohne zu werten. Konkret, sachlich die Beobachtungen ansprechen. Vorwürfe und Schuldzuweisungen vermeiden.

- „Mir ist aufgefallen, dass Du Dich in letzter Zeit sehr zurückgezogen hast.“
- „Ich mache mir Sorgen um Dich.“
- „Ich habe das Gefühl, Du bist gerade sehr traurig / wütend ...“
- „Möchtest Du mir erzählen, was Dich traurig / wütend ... macht?“



O: Offen begegnen und unvoreingenommen zuhören
Aufmerksam, geduldig zuhören und dem Gegenüber Zeit geben.



Gute Gespräche

Gespräch anbieten, wenn man sich selbst sicher fühlt und das Gespräch zutraut.

Vertrauen schaffen und einen geschützten Rahmen bieten.

Ruhe und Sicherheit ausstrahlen.

Zuhören ist wichtiger als perfekte Antworten.

Geduld haben und Schweigen aushalten.

Schuldzuweisungen und Vorwürfe vermeiden.

Keine Diagnosen vornehmen.

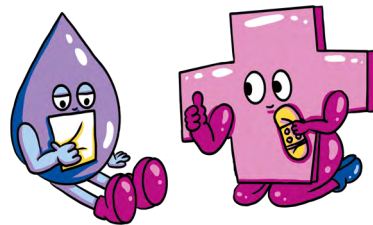
Offene Fragen stellen / formulieren:

- „Wie geht es Dir damit?“ „Wie erlebst Du das gerade?“
- Loben / anerkennen, dass die Person sich öffnet: „Es ist stark, dass Du darüber sprichst.“
- Bestätigen: „Du fühlst Dich im Moment so wütend / leer ...“
- Paraphrasieren, Gehörtes zusammenfassen und Nachfragen: „Habe ich richtig verstanden, dass ...?“

G: Gib Unterstützung und Informationen

Konkrete Unterstützung anbieten und informieren, auf Möglichkeiten hinweisen und bei Bedarf Begleitung anbieten.

- „Was brauchst Du gerade?“
- „Wie kann ich Dich unterstützen?“
- „Ich bin für Dich da.“
- „Wen würdest Du am liebsten ansprechen? Z.B. Eltern, Freund_innen, Bezugspersonen?“

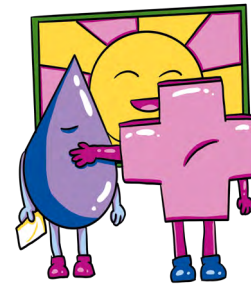


E: Ermutigen, sich helfen zu lassen

Ermutige, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen und ggf. Kontakt gemeinsam aufzunehmen, mögliche Ängste vor Hilfe ansprechen und entkräften.

Professionelle Hilfe erklären, z.B. Vergleich Arztbesuch beim Beinbruch.

„Wollen wir bei der Beratungsstelle morgen um 18 Uhr gemeinsam anrufen?“



R: Ressourcen reaktivieren

Auf vorhandene Stärken, Bewältigungsstrategien und soziale Unterstützer_innen hinweisen. Kleine, realistische Schritte gemeinsam überlegen.

- „Was hat Dir in schwierigen Zeiten bisher geholfen?“
- „Was müsste passieren, damit Du wieder (z.B. lachen) kannst?“
- „Wie kannst Du abschalten und Dich entspannen?“

Gespräch beenden

Für Gespräch bedanken und signalisieren, dass man zu weiteren Gesprächen bereit ist und ggf. direkt weitere Gespräche vereinbaren.

- „Du kannst gerne wieder mit mir darüber reden, wenn Du magst.“
- „Wollen wir heute Abend nach dem Abendessen noch mal sprechen?“
- „Du meldest Dich wieder bei mir / Du kommst auf mich zu, wenn Du Dich ... fühlst.“

Mut und Grenzen

Zieh' Dich nicht zurück aus Angst, etwas Falsches zu sagen. Habe Mut, das Gespräch zu suchen! Gleichzeitig gilt auch: Es ist in Ordnung, sich ein Gespräch nicht zuzutrauen und die eigenen Grenzen zu wahren. Dann kann man z.B. gemeinsam nach einer Person suchen, die das Gespräch stattdessen führen kann.

Wann sollten Erziehungsberechtigte bei mentalen Krisen einbezogen werden?

- Bei deutlichen Veränderungen im Verhalten, die anhalten oder stärker werden.
- Wenn die Sicherheit der betroffenen Person und der Gruppe gefährdet ist.
- Wenn die Situation für Jugendleitungen nicht mehr tragbar oder zumutbar ist.
- Wenn die Verantwortung die eigenen Möglichkeiten überschreitet oder die Sicherheit der Gruppe gefährdet ist.

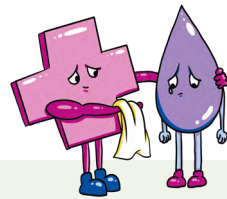
Tipp: Je jünger das Kind ist, desto wichtiger ist der Einbezug der Erziehungsberechtigten. Es sollte vorher mit der betroffenen Person besprochen werden, dass die Jugendleitung bestimmte Beobachtungen nicht für sich allein behalten kann und darf. In manchen Situationen ist es notwendig, weitere Personen – zum Beispiel Erziehungsberechtigte – einzubeziehen und das auch nachvollziehbar zu erklären.

Handeln – In der akuten Krise begleiten

Manchmal geraten junge Menschen in Situationen, die sie allein kaum bewältigen können. Konflikte, Verlust, starker Druck oder belastende Erlebnisse können dazu führen, dass Gefühle, Gedanken und Handlungen vorübergehend kaum noch zu steuern sind. Eine psychische Krise ist ein Zustand starker Überforderung und Belastung – eine emotionale Ausnahmesituation, in der das innere Gleichgewicht gestört ist. In einer Krise greifen die üblichen Bewältigungsstrategien nicht, die wir im Laufe des Lebens gelernt haben und normalerweise anwenden. Deshalb sind Krisen gekennzeichnet durch Verunsicherung, Orientierungslosigkeit und ein Gefühl von Ohnmacht und Kontrollverlust.

Ampelsystem für den Umgang mit psychischen Krisen

Dieses Ampelsystem kann dabei helfen, eine Situation einzuschätzen und angemessen zu reagieren. Je nach Schweregrad kann sich eine Situation verändern: Aus Grün kann Gelb oder Rot werden – oder sich wieder beruhigen. Gleichzeitig handelt es sich nicht um fertige „Anleitungen“, die in jeder Situation und mit jedem jungen Menschen gleichermaßen gut funktionieren – die individuellen Umstände und Personen sollten beim Handeln immer berücksichtigt werden.



Belastende, aber vorübergehende Situation

Was kennzeichnet diese Stufe:

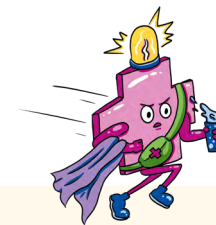
- Die Person wirkt belastet, ist aber grundsätzlich ansprechbar und handlungsfähig.
- Die Situation ist unangenehm, aber kein akuter Notfall.
- Gefühle oder Reaktionen sind nachvollziehbar und klingen meist von selbst wieder ab.

Beispiele:

- Heimweh oder Trennungsschmerz
- Liebeskummer
- Ärger, Enttäuschung, Erschöpfung
- Trauer oder Frustration über eine Situation
- Prüfungsangst oder leichte Überforderung

Handlungsschritte:

- Gespräch anbieten und aktiv zuhören.
- Anteilnahme zeigen, ohne zu bewerten.
- Kleine Schritte anregen (z. B. rausgehen, durchatmen, etwas essen oder schlafen).
- Ermutigen, sich selbst etwas Gutes zu tun, soziale Unterstützung zu suchen und vorhandene Stärken sowie frühere Bewältigungsstrategien zu aktivieren.
- Situation beobachten: Bleibt sie stabil oder verschlechtert sie sich?



Akute Krise und Handeln erforderlich

Was kennzeichnet diese Stufe:

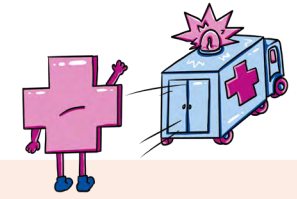
- Die Person steht deutlich unter Stress, wirkt überfordert oder emotional instabil.
- Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass die Person sich selbst oder andere gefährdet – das ist aber aktuell nicht eindeutig erkennbar.
- Die Situation ist ernst, verlangt Aufmerksamkeit und gezielte Unterstützung.

Beispiele:

- Panikattacke, Ess- oder Brechattacken
- Emotionaler Kontrollverlust (z. B. heftige Wutausbrüche, anhaltendes Weinen)
- Deutliche Wesensveränderung
- Selbstabwertung und starke Hoffnungslosigkeit

Handlungsschritte:

- Person begleiten, ruhig ansprechen.
- Ruhiges, sicheres Umfeld schaffen (wenig Reize, keine Zuschauer_innen).
- Handlungsfähigkeit durch kleine Schritte fördern (z.B. trinken, mit einer Bezugsperson sprechen).
- Im Team handeln, andere Verantwortliche einbeziehen.
- Bei Minderjährigen ggf. Erziehungsberechtigte informieren.
- Situation einschätzen: Situation beruhigt sich und Person ist handlungsfähig → **wird Grün**. Situation verschärft sich → **wird Rot**.



Akute Gefahr und sofortiges Einschreiten notwendig

Was kennzeichnet diese Stufe:

- Es liegt eine akute Gefahr vor und die Situation kann sich ohne professionelle Hilfe nicht mehr stabilisieren.

Ein Notfall liegt vor, wenn:

- Die Person sich selbst oder andere Menschen bedroht und nicht mehr kontrollierbar ist.
- Die Person nicht mehr ansprechbar, abwesend oder stark verwirrt ist.
- Die Person sich selbst verletzt oder ankündigt, sich etwas anzutun.
- Die Person Suizidgedanken hat und konkrete Pläne, sich das Leben zu nehmen.

Handlungsschritte:

- Betroffene Person nicht allein lassen.
- Rettungsdienst (112) anrufen und die Situation ruhig und sachlich schildern.
- Handlungsanweisungen des Rettungsdienstes befolgen.
- Ruhiges Umfeld schaffen, nach Möglichkeit von einer Menschengruppe abschirmen.
- Eigene Sicherheit beachten.
- Nach dem Einsatz: Situation dokumentieren, Erziehungsberechtigte informieren, im Team nachbesprechen, ggf. selbst Unterstützung suchen.



Krisen begleiten

Krisen können unterschiedlich stark sein und erfordern daher unterschiedliche Handlungsschritte.

In der Begleitung von Krisen gilt immer:

Ruhe bewahren und die betroffene Person beruhigen.

Sicherheit ausstrahlen und Orientierung geben.

Beistand leisten, der betroffenen Person zuhören und Gespräche anbieten.



Nach der akuten Krise

Konkrete Absprachen mit der betroffenen Person treffen und weitere Gespräche planen.

Reflektion im Team:

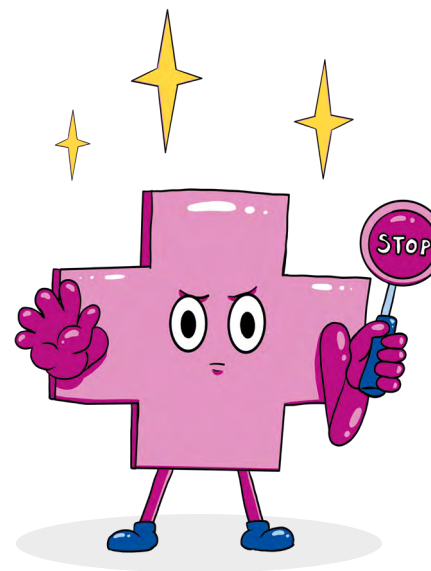
- Erlebtes vertraulich besprechen und das Team informieren
- Klären, ob und in welcher Form Erziehungsberechtigte informiert werden.
- Klären, ob weitere Unterstützung von Fachpersonal benötigt wird.
- Evtl. Notizen/Gedächtnisprotokolle über die Situation anfertigen, damit man sich für spätere Gespräche (z.B. mit den Erziehungsberechtigten) besser erinnern kann.

Umfeld im Blick behalten:

- Andere Teilnehmende können die Situation miterlebt haben und mitbetroffen sein. Sie gilt es, transparent und angemessen zu informieren, ohne Persönlichkeitsrechte zu verletzen.
- Möglichkeit zu eigenen Gesprächen anbieten.

Eigene Entlastung:

- Begleitung kann Kraft kosten! Es ist vollkommen okay, wenn Du merkst: „Hier bin ich gerade an meine Grenzen gekommen!“
- Schau auf Dich, sprich mit anderen darüber und achte auf Pausen und Ausgleich nach belastenden Situationen.



Aufsichtspflicht

Die Aufsichtspflicht verpflichtet dazu, Schutzbefohlene vor Schaden zu bewahren. Das Maß der erforderlichen Aufsicht bestimmt sich nach Alter, Eigenart und Situation des Kindes, sodass bei untragbaren Risiken auch die Entscheidung getroffen werden darf, die Teilnahme an Veranstaltungen zu untersagen oder eine Rückkehr nach Hause zu veranlassen.

Grenzen setzen – Die Rolle von Jugendleitungen

Gruppenleitungen sind wichtige Bezugspersonen und tragen Verantwortung für die Gruppe. In akuten Krisen leisten sie Erste Hilfe: Wahrnehmen, Sicherheit geben und Gespräche suchen.

Darüberhinausgehende Maßnahmen – Diagnostik oder therapeutische Interventionen – gehören in die Hände von Fachpersonen, z.B. Psycholog_innen und Ärztz_innen.

Zur Verantwortung gehört auch, die eigenen Grenzen zu kennen.

Niemand muss eine Situation allein tragen. Im Team kann besprochen werden, welche Schritte notwendig sind – etwa die Einbindung von Erziehungsberechtigten, hauptberuflichen Ansprechpersonen, Fachstellen oder im Extremfall die Entscheidung, dass eine Teilnahme nicht mehr möglich ist.

Auch Selbstfürsorge ist Teil dieser Rolle: Pausen, Abgrenzung, Entlastung und gemeinsame Reflexion sichern die Handlungsfähigkeit und schützen die Leitungen selbst.

Hilfe suchen und informieren – Hilfangebote und Anlaufstellen

Die Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAGE) hat landesweit nach Themen gebündelte Anlaufstellen zusammengestellt:

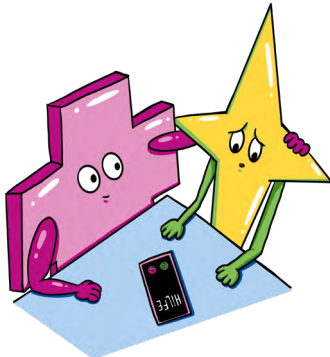
www.hage.de/arbeitsbereiche/gesund-aufwachsen/hilfs-und-beratungsangebote



Diese Übersicht hilft dabei, geeignete Anlaufstellen und Angebote für junge Menschen und ihre Angehörigen in mentalen Belastungssituationen zu finden. Die Beratung ist anonym und kostenlos.

Bei akuter Gefahr (Selbst- und Fremdgefährdung) – Notruf 112

Viele psychiatrische Kliniken haben auch Notfall-Hotlines für akute Krisensituationen.



Beratung in Krisensituationen

- **Telefonseelsorge**
(rund um die Uhr erreichbar)
0800 1110111 / 0800 1110222
<https://online.telefonseelsorge.de>
- **Muslimisches Seelsorgetelefon**
(rund um die Uhr erreichbar)
030 443509821
- **Kinder- und Jugendtelefon**
116111 / 1110333
www.nummergegenkummer.de
- **Elterntelefon**
0800 111 0550
- **Krisenchat – Chatberatung für junge Menschen**
www.krisenchat.de
- **JugendNotmail – Online-Beratung & Live-Chat**
www.jugendnotmail.de
- **Mailberatung für junge Menschen in suizidalen Krisen**
www.u25-deutschland.de
- **KrisenKompass – App der Telefonseelsorge für akute Krisen**
www.telefonseelsorge.de/krisenkompass

Spezifische Anlaufstellen

- **Depression**
0800 3344533
www.deutsche-depressionshilfe.de
- **Online-Beratung bei Cybermobbing**
www.juuuport.de
- **Hilfetelefon Sexueller Missbrauch**
0800 2255530
- **Infotelefon für Essstörungen**
0221 89 20 31
- **Notteléfono Sucht**
0180 3652407
- **Substanzmittelmissbrauch – Sucht- und Drogen-Hotline**
01806 31 30 31
- **Infotelefon zur Suchtvorbeugung**
0221 89 20 31
- **Telefonberatung zur Glücksspielsucht**
0800 1 37 27 00



Medizinische und therapeutische Hilfe

- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**
116 117
www.bereitschaftsdienst-hessen.de
- **(Kinder und Jugend-) Sozialpsychiatrische Dienste** in hessischen Städten und Landkreisen (können in jeder Stadt / jedem Landkreis im Internet gefunden werden)
- **Kinder- oder Hausärzt_innen sowie Praxen für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie**
Gesetzlich Versicherte: arztsuche.hessen.de
Privat Versicherte: portal.laekh.de
- **Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie**

Wissen und Informationsportale

- **Übersicht der Krisenhilfe- und Beratungsangebote in Hessen**
www.offeneohren-hessen.de
- **Wegweiser für Jugendliche zur psychischen Gesundheit**
www.meinkompass.org
- **Digitales Hilfsangebot für Jugendliche**
www.between-the-lines.de
- **Infoportal für Depression und psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen**
www.ich-bin-alles.de

Quellen

Tipps zur Prävention und auch die Zusammenstellung des Erste-Hilfe-Koffers sind in Gesprächen, Diskussionen und Seminaren mit Psycholog_innen entstanden, welche die Autorin besucht hat und sind in der Praxis erprobt. Das Ampelsystem wurde auf dieser Basis von der Autorin entwickelt. Ausgewählte Grundlagen für die Publikation, insbesondere den Gesprächsleitfaden:

MHFA Ersthelfer (2025).
Handbuch. Erwachsene helfen Jugendlichen.
Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim.

Lasogga, F. & Gasch, B. (2014).
Notfallpsychologie.
Stumpf + Kossendey, Edewecht.

Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2021)
Psychische Gesundheit in Deutschland. Erkennen – Bewerten – Handeln. Schwerpunktbericht Teil 2 – Kindes- und Jugendalter.
Robert-Koch-Institut, Berlin.





www.hessischer-jugendring.de www.bdkj-limburg.de

Ein Projekt des Hessischen Jugendrings in Kooperation mit dem BDKJ DV Limburg.