

Psychische Ausnahme- und Krisensituationen in der Alltagsbegleitung

Prof. Dr. André Posenau

Handlungssicherheit | Praxisnahe Ansätze | Erste Hilfe bei psychischen Krisen

Überblick

Leitfragen:

- Wie erkenne ich eine psychische Krise und wie grenze ich sie ab?
- Wie handle ich sicher, ohne zu überfordern oder zu schaden?
- Welche Erste-Hilfe-Maßnahmen kann ich als Begleitperson ergreifen?
- Was kann ich für mich tun?

Was ist eine psychische Krise?

Definition: Ein zeitlich begrenzter Zustand psychischer Destabilisierung, bei dem gewohnte Bewältigungsstrategien versagen und die Person vorübergehend handlungsunfähig oder gefährdend werden kann.

Belastungsreaktion

Normale Reaktion auf außergewöhnliche Belastung. Vorübergehend und reversibel.

Bsp.: Trauer nach Verlust, Erschöpfung nach intensiver Pflege, kurze Niedergeschlagenheit

Psychische Krise

Überforderte Bewältigung und Destabilisierung. Bisherige Strategien reichen nicht mehr aus.

Bsp.: Akute Panikattacke, dissoziativer Zustand, suizidale Äußerungen

Psychiatrischer Notfall

Akute Selbst- oder Fremdgefährdung. Sofortige professionelle Hilfe erforderlich.

Bsp.: Akuter Suizidversuch, schwere psychotische Episode mit Eigengefährdung

Häufige Erscheinungsbilder im Kontext der Alltagsbegleitung

Akute Suizidalität

Hoffnungslosigkeit, Todesgedanken, Abschiedshandlungen

Panikattacken

Plotzliche Angst, Herzrasen, Atemnot, Kontrollverlust

Schwere depressive Episoden

Antriebslosigkeit, sozialer Rückzug, Immobilität

Dissoziative Zustände

Abwesenheit, Starre, keine Reaktion auf Ansprache

Psychotische Episoden

Wahnvorstellungen, Halluzinationen, desorganisiertes Denken

Traumatische Reaktionen

Flashbacks, starke Schreckhaftigkeit, Reizüberflutung

Frühindikatoren erkennen – Handlungssicherheit gewinnen

Drei Wahrnehmungsebenen:

Verbal

- Äußerungen von Hoffnungslosigkeit
- Sterbenswunsch, Sinnlosigkeit
- Verwirrtheit, inkohärentes Sprechen
- Ungewöhnliches Schweigen

Nonverbal / körperlich

- Starre, Reglosigkeit, Abwesenheit
- Zittern, Hyperventilation
- Selbstverletzungen, motorische Unruhe
- Veränderte Körperspannung

Kontextuell / situativ

- Kürzliche Verlustereignisse
- Soziale Isolation, veränderte Tagesstruktur
- Abweichung von gewohnten Mustern
- Häufung belastender Ereignisse

Handlungsorientierung: Das ABCDE-Schema

Ein strukturierter Rahmen für die Erstreaktion

A

Assess - Einschätzen

Situation sichern, Gefährdung beurteilen, eigene Sicherheit prüfen

B

Be present - Präsenz zeigen

Ruhig bleiben, körperliche Nähe/Distanz situationsangepasst, nicht allein lassen

C

Communicate - Ansprechen

Klare, ruhige Sprache. Fragen statt Annahmen: Wie geht es Ihnen gerade?

D

Decide - Entscheiden

Selbst handeln, Fachperson einbeziehen oder Notruf (112) absetzen

E

End & Evaluate - Abschließen

Nachsorge sicherstellen, dokumentieren, eigene Belastung reflektieren

Handlungssicherheit: Was darf ich - was muss ich tun?

Das kann ich tun

- Zuhören, da sein, beruhigen
- Sicherheit herstellen
- Ressourcen der Person aktivieren
- Angehörige informieren
- Professionelle Hilfe herbeirufen

Das muss ich tun

- Notruf 112 bei akuter Gefährdung
- Dokumentation des Vorfalls
- Meldung an zuständige Fachstelle
- Schweige- vs. Meldepflicht kennen

Das überschreitet meine Rolle

- Diagnosen stellen
- Psychiatrische Einschätzungen abgeben
- Medikamente verabreichen
- Allein therapeutisch handeln

Psychische Erste Hilfe - Fünf Kernprinzipien (PFA)

Psychological First Aid (PFA) - Evidenzbasierter Ansatz der WHO

1. Sicherheit herstellen

Physische und psychologische Sicherheit schaffen. Ruhige Umgebung. Bedrohliche Reize reduzieren.

2. Beruhigung ermöglichen

Ruhige Präsenz, gleichmäßige Atmung vorleben. Keine Dramatisierung. Einfache Erdungsübungen.

3. Verbindung herstellen

Kontakt zu Angehörigen und Bekannten aktivieren. Isolation entgegenwirken.

4. Selbstwirksamkeit stärken

Person einbeziehen: Was hat Ihnen früher geholfen? Kontrolle und Handlungsfähigkeit zurückgeben.

5. Weitervermittlung anbahnen

An professionelle Hilfe verweisen: Krisentelefon 0800 111 0 111 (kostenlos, 24/7). Hausarzt, SpDi, PIA.

Konkrete Gesprächsstrategien und De-Eskalation

Hilfreiche Haltungen

- Ich bin bei Ihnen. Sie sind nicht allein.
- Was brauchen Sie gerade am dringendsten?
- Ruhige, langsame Stimme - tief atmen
- Körperliche Nähe nur wenn gewünscht
- Einfache, klare Sätze sprechen
- Handlungsoptionen aufzeigen, nicht vordiktieren
- Ressourcen benennen: Früher hat Ihnen X geholfen...

Ungünstige Reaktionen vermeiden

- Nicht: Stellen Sie sich nicht so an!
- Nicht: Bagatellisieren oder überreden
- Nicht: Lautes, schnelles, hektisches Sprechen
- Nicht: Körperkontakt ohne Zustimmung
- Nicht: Allein lassen bei akuter Gefährdung
- Nicht: Eigene Unsicherheit krampfhaft verbergen
- Nicht: Therapeutische Rolle übernehmen

Praxisübungen: Grounding und Atemregulation

5-4-3-2-1 Grounding-Übung

Aktiviert Sinneswahrnehmung, unterbricht dissoziativen Rückzug

5

Dinge sehen

Benennen Sie 5 Dinge, die Sie sehen

4

Dinge berühren

Spüren Sie 4 Oberflächen um Sie herum

3

Geräusche

Hören Sie 3 Geräusche im Raum

2

Gerüche

Nehmen Sie 2 Gerüche wahr

1

Geschmack

Was schmecken Sie gerade?

4-7-8 Atemtechnik

Aktiviert den Parasympathikus, dämpft Stressreaktion

Einatmen - 4 Sekunden

Langsam durch die Nase einatmen

Halten - 7 Sekunden

Luft anhalten, Körper entspannen

Ausatmen - 8 Sekunden

Langsam durch den Mund ausatmen

Wiederholen - 3 Zyklen

Gemeinsam durchführen, voratmen

Take-Home-Botschaften



Krisen erkennen: Frühindikatoren auf verbaler, nonverbaler und situativer Ebene wahrnehmen.



Sicherheit geben: Ruhe, Präsenz und verlässliche Beziehung sind wirksamer als jede Technik.



Grenzen kennen: Begleitung ist kein Ersatz für professionelle Hilfe – Weitervermittlung ist Kompetenz.



Ressourcen aktivieren: Fragen statt Antworten geben. Selbstwirksamkeit der Person stärken.



Selbstfürsorge: Belastende Situationen reflektieren, Supervision und kollegialen Austausch nutzen.

Ausgewählte Literatur und Quellen

1. Berzewski, H. (2009). Der psychiatrische Notfall (3.Aufl.). Heidelberg: Springer Medizin.
2. Brymer, M. et al. (2006). Psychological First Aid. Field Operations Guide (2nd ed.). NCTSN.
3. Fisher, J. (2017). Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors. New York: Routledge.
4. Flatten, G. et al. (2011). S3-Leitlinie Posttraumatische Belastungsstörung. Trauma & Gewalt, 5(3).
5. Hausmann, C. (2010). Handbuch Notfallpsychologie und Traumabewältigung (3.Aufl.). Wien: Facultas.
6. Roberts, A. R. (2005). Crisis Intervention Handbook (3rd ed.). Oxford University Press.
7. Sonneck, G., Kapusta, N., Tomandl, G. & Vesely, C. (2016). Krisenintervention (3.Aufl.). Wien: Facultas.
8. WHO & War Trauma Foundation (2011). Psychological First Aid: Guide for field workers. Genf:WHO.
9. World Health Organization (2022). ICD-11: International Classification of Diseases (11th Rev.). Genf.
10. AWMF (2021). S2k-Leitlinie Psychosoziale Notfallversorgung. AWMF-Register Nr. 084-002.

Dieser Vortrag dient der Orientierung im Rahmen der Alltagsbegleitung und ersetzt keine Fachausbildung in Krisenintervention.

Literatur von dem Vortrag

Salzgeber, Jonas: *Das kleine Handbuch des Stoizismus. Zeitlose Betrachtungen um Stärke, Selbstvertrauen und Ruhe zu erlangen.* München: FinanzBuch Verlag, 2019. 304 S. ISBN 978-3-95972-270-4.**

Das Buch stellt die wesentlichen Lehrsätze der stoischen Philosophen vor und gibt einen Einblick in den historischen Hintergrund, wobei der Schwerpunkt auf der praktischen Nutzenanwendung der Prinzipien liegt. Die stoische Schule wurde um 300 v. Chr. von Zenon von Kiton gegründet und von Denkern wie Seneca, Mark Aurel und Epiktet vertreten. Salzgeber zeigt, wie sich die antiken Prinzipien auf das eigene Leben übertragen lassen, und richtet sich dabei ausdrücklich auch an Einsteiger. Das Buch verbindet philosophiegeschichtliche Grundlagen mit konkreten Alltagsübungen für mehr Gelassenheit und innere Stabilität.

Kahneman, Daniel: *Schnelles Denken, langsames Denken.* Orig.: Thinking, Fast and Slow (2011). Übers. v. Thorsten Schmidt. München: Siedler Verlag / Penguin Verlag, 2012 (geb.); Taschenbuchausg. 2016. 624 S. ISBN 978-3-32-810034-8.**

Kahneman zeigt anhand nachvollziehbarer und verblüffender Beispiele, welchen mentalen Mustern wir folgen und wie wir uns gegen verhängnisvolle Fehlentscheidungen wappnen können. Das Buch unterscheidet zwei Denksysteme: das schnelle, intuitive Denken (System 1) und das langsame, überlegte Denken (System 2), die beide unsere Entscheidungen maßgeblich beeinflussen und nicht selten zu systematischen Denkfehlern führen. Kahneman war Professor für Psychologie an der Princeton University und wurde 2002 mit dem Wirtschaftsnobelpreis ausgezeichnet. Das Werk gilt als eines der einflussreichsten populärwissenschaftlichen Bücher zur Kognitionspsychologie und Verhaltensökonomie.

Cialdini, Robert B.: *INFLUENCE – Wie man (andere) überzeugt. Nützliche Erkenntnisse der Psychologie.* Orig.: Influence. The Psychology of Persuasion (1984). Hamburg: HarperCollins, 2023 (Neuübersetzung). 624 S. ISBN 978-3-36-500129-5.**

Cialdini erläutert in seinem Standardwerk die sieben wesentlichen Prinzipien, die uns in unseren täglichen Entscheidungen beeinflussen, basierend auf über 40 Jahren Forschung. Vordergründig warnt er vor den Tricks der Verkäufer, während er gleichzeitig demonstriert, wie wir diese Mechanismen selbst nutzen können. Cialdini ist emeritierter Professor für Psychologie und Marketing der Arizona State University; das Buch gilt als Standardwerk zu Marketing, Verkauf und Beeinflussung. Die vorliegende deutsche Ausgabe ist eine vollständige Neuübersetzung, ergänzt um neue Studien und aktuelle Fallbeispiele.