

A person is seen from behind, standing on a concrete ledge with their arms outstretched horizontally. They are wearing a dark t-shirt and dark trousers. The background shows a brick building on the left and a grassy area with trees on the right.

krisen▶hilfe

OBERÖSTERREICH

RAT UND HILFE BEI PSYCHISCHEN KRISEN
RUND UM DIE UHR UNTER **0732 / 2177**

JUGENDLICHE IN KRISEN, WAS TUN?

Claudia Lehner u. Elisabeth Hack

EINE PSYCHISCHE KRISE IST
KEIN KRANKHAFTER ZUSTAND!
SIE KANN JEDEN MENSCHEN IN
JEDER LEBENSPHASE
BETREFFEN.

Was ist eine Krise?

PUBERTÄT ALS KRISE

- körperliche Entwicklung
- gesellschaftliche Erwartungen
- Planung der eigenen Zukunft
- Ablösung vom Elternhaus
- Selbstbild anpassen

... eher Lebensfrust denn Lebenslust.

PUBERTÄT ALS KRISE

- ▶ Zeit erheblicher Instabilität
- ▶ Grenzen zwischen Normalität und Pathologie sind unscharf
- ▶ Fähigkeit d. Selbstregulation noch nicht voll entwickelt - erhöhte Risikobereitschaft
- ▶ Kognitive Veränderung
- ▶ Identitätsfindung

SUIZIDALITÄT BEI JUGENDLICHEN

Eine suizidale Krise ist immer eine psychische und emotionale Ausnahmesituation.

Zusammenhang mit akuter Belastungsreaktion, akuten Konflikten und Überforderungserleben.

Suizidale Menschen wollen nicht sterben. Sie können/wollen nur nicht so weiterleben.

SUIZIDALITÄT BEI JUGENDLICHEN

Typisch für eine suizidale Entwicklung ist die Einengung der Wahrnehmung und des Urteilsvermögens.

Gefühle der Ohnmacht, des Ausgeliefertseins, der Schuld, Scham und Minderwertigkeit dominieren.

Positive Aspekte werden nicht mehr wahrgenommen, Leere und Sinnlosigkeit nehmen überhand.

DARAN DENKEN!

DARAUF ANSPRECHEN!

DARÜBER REDEN!

Die 3 „D“

DARAN DENKEN

- ▶ Mobbing
- ▶ Psychische, körperliche und/oder sexuelle Gewalt
- ▶ Anschluss an die „peer group“ fehlt
- ▶ Probleme in Bezug auf die Geschlechter-Identität und sexuelle Orientierung
- ▶ Hoher Erwartungsdruck, verbunden mit dem Gefühl hinter den Erwartungen zurück zu bleiben

DARAN DENKEN

- ▶ Schulwechsel oder Wechsel des gewohnten Umfeldes
- ▶ Frühere Verluste von nahestehenden Personen
- ▶ Alkohol und Drogenmissbrauch
- ▶ Psychische Erkrankungen
- ▶ Verlust eines Familienangehörigen oder Freundes durch Suizid
- ▶ Frühere Suizidversuche

DARAN DENKEN

Treten **Verhaltensänderungen**, oder **körperliche Beschwerden**, oder **emotionale Auffälligkeiten** abrupt auf, sind sie meist mit einem sozialen Kick im Leben des jungen Menschen verbunden!

DARAN DENKEN

- ▶ Handlungsunabhängige Zeichen

z.B. Freudlosigkeit, tiefe Trauer und Hoffnungslosigkeit, Selbstzweifel, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen, psychosomatische Beschwerden...

- ▶ Appellative Zeichen

Gedichte, Zeichnungen, Briefe die sich mit dem Tod, Verabschiedung beschäftigen

- ▶ Verschenken persönlicher Gegenstände

- ▶ Aussagen wie: „Alles ist sinnlos...“

DARAN DENKEN

► Reaktive Zeichen

Rückzug, plötzlicher Leistungsabbruch,
Leistungsverweigerung, Schulschwänzen, Weglaufen

Grenzüberschreitungen, aggressives und delinquentes
Verhalten

Verlust des Interesses an Freunden

VORURTEILE

- ▶ „Wer von Selbsttötung spricht, macht das doch nicht wirklich....“

Mindestens 80 % der Menschen, die einen Suizid begehen, kündigen diesen vorher an

- ▶ „Wer sich wirklich umbringen will, ist nicht davon abzuhalten....“

Gute soziale Unterstützung (privat oder professionell) bei der Bewältigung einer schwierigen Lebenssituation kann viele Suizide verhindern.

- ▶ Wenn man jemanden auf Suizidgedanken anspricht, bringt man ihn erst recht auf die Idee....“

Die Möglichkeit einer offenen Aussprache ist für die Betroffenen fast immer erleichternd.

VORURTEILE

- ▶ „Wer es einmal versucht hat, versucht es immer wieder“

80 % der Suizidversuche sind einmalige Ereignisse. Jene Menschen die wiederholt versuchen sich das Leben zu nehmen, sind besonders gefährdet.

- ▶ „....das ist doch nur Erpressung...!“

Starker Druck ist zunächst ein Hinweis auf das Ausmaß der Verzweiflung und die Intensität des Anliegens.

- ▶ „Das ist doch kein Grund sich umzubringen....!“

Die Einschätzung von Problemen und von Situationen ist etwas sehr Subjektives.

VORURTEILE

- ▶ „Wer Suizidgedanken hat, ist verrückt...“

Gedanken über den Tod und den Sinn des Lebens, gehören im Jugendalter zum Entwicklungsprozess. Daher ist es ganz normal, dass Jugendliche über Suizid nachdenken. Das ist keine krankhafte Entwicklung.

- ▶ „Das liegt in der Familie...“

Suizidalität ist nicht erblich! Es gibt Familien, wo suizidales Verhalten als „Problemlösungsstrategie“ vorgelebt und weitergegeben wird.

DARAUF ANSPRECHEN

- ▶ Die eigene Sorge mitteilen, gegebenenfalls nach Suizidgedanken konkret fragen
- ▶ Verständnis zeigen, die Probleme des Kindes würdigen
- ▶ Hilfe, Unterstützung anbieten

DARÜBER REDEN

- Da sein = Halt, Sicherheit, Zuversicht vermitteln, ohne sein Leiden zu bagatellisieren
- Druck rausnehmen
- Kleine überschaubare Schritte zur Problemlösung
- Zurückweisung und Provokationen nicht persönlich nehmen
- Für sich und den Jugendlichen Unterstützung holen bewahren, Sicherheit vermitteln

SCHUTZFAKTOREN

- ▶ Stärkung des Selbstvertrauens und entwickeln eines positiven Selbstkonzeptes
- ▶ Stärkung des Gefühls selbst etwas bewirken zu können
- ▶ Stärkung kommunikativer Fähigkeiten.
- ▶ Unterstützung bei Problem- und Konfliktlösungen
- ▶ Fördern eines angemessenen Umgangs mit schwierigen Gefühlen und Impulsen

www.krisenhilfeooe.at

www.rataufdraht.at

www.bittelebe.at

www.kija.at

Links von Hilfsangeboten