

## **„Psychotherapie geht alle an“ – eine Aufklärungsreihe**

### **Psychische Notfälle und Krisen**

Psychische Notfälle und Krisen sind häufig sehr heikel, da sie oft umgehende Hilfe und Maßnahmen einfordern. Zur Notfallintervention gibt es in Deutschland verschiedene Versorgungsstrukturen. Auf wesentliche Unterstützungsmöglichkeiten sei im Folgenden eingegangen.

Bei Krisen kann unterschieden werden, ob es sich um eine Krise aufgrund einer Veränderung der Lebenssituation oder ob es sich um eine traumatische Krise handelt, die häufig mit einem Schock beginnt. Allgemein ist es wichtig, einem Menschen Verständnis und Hilfsbereitschaft zu zeigen, der sich in einer Krise befindet.

Primär geht es darum die Sicherheit für Leib und Leben herzustellen oder zu garantieren. Das bedeutet, wenn eine Person körperlich verletzt ist, dass als erstes diese Verletzungen versorgt werden sollten. Bei Äußerungen von Suizidalität und Fremdgefährdung sollten diese immer ernst genommen und nicht bagatellisiert werden. Besteht eine akute Selbst- oder Fremdgefährdung, sollte dies konkret angesprochen werden. Umgehend sollte die Sicherheit für die Person selber und/oder für andere Menschen hergestellt und gewährleistet werden. Das kann über unterschiedliches Vorgehen passieren.

Sofern ein Mensch absprachefähig und bereit ist, mit in eine Klinik zu fahren, können Angehörige die Person zur weiteren Abklärung der Selbst- oder Fremdgefährdung begleiten. Dort wird neben der weiteren Abklärung auch versucht, den/die Auslöser zu eruieren, zum Beispiel auch die über die Diagnostik einer zugrundeliegenden psychischen Störung. Kommt es jedoch zu riskanten Situationen oder zeigt sich eine Person nicht absprachefähig und bereitwillig, sollte je nach Situation Amtshilfe über die Polizei und gegebenenfalls Notarzt geholt werden.

Bei anderen Notfallsituationen und Krisen, jenseits der Selbst- oder Fremdgefährdung kann abgewogen werden, wodurch eine Person Unterstützung erfahren kann. Wichtig ist, dass die Person nicht alleine mit der Krisenbewältigung gelassen wird. Es können grundsätzlich telefonische Unterstützungsmöglichkeiten (siehe Schaukasten) in Betracht gezogen werden, sowie hausärztliche Beratung über weitere Interventionsmöglichkeiten, psychotherapeutische oder fachärztlich/psychiatrische Unterstützung, schulpsychologischer Dienst sowie sozialpsychiatrische Dienste, Kriseninterventionsdienste, Beratungsstellen oder Kliniken einbezogen werden.

Als Interventionen können je nach unterstützender Stelle beispielsweise Ruhe vermitteln, Gesprächstechniken (zum Beispiel validieren, aktives und empathisches Zuhören, Konfrontation und Klarifikation), Informationsvermittlung, sensitives Aufzeigen von Perspektiven, imaginative Techniken, Entspannungstechniken, Handlungsanweisungen, Fürsorglichkeit und Vermittlung von Hoffnung, Erarbeitung von (Struktur-)Plänen, Grenzen setzen, medikamentöse Behandlung und so weiter als Interventionen Anwendung finden.

Bei der Terminservicestelle kann über die bundesweite kostenfreien Rufnummer 116 117 unter anderem auch angefragt werden, welche Psychotherapeut\*innen kurzfristig Termine zur Krisenintervention anbieten.

Auch der Einbezug des sozialen Netzwerks (wichtige Bezugspersonen, Familie und/oder Freunden), kann einen stützenden und strukturierenden Rahmen bieten. Geistliche oder Theolog\*innen und Seelsorger bieten zudem auch Krisengespräche an.

Bei akuten Krisen und Notfällen wenden Sie sich bitte unter anderem an folgende Stellen:

<u>Anlaufstelle</u>	<u>Telefonnummer</u>
Polizei	110
Feuerwehr und Rettungsdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst der KV (KVB)	116 117
Krisendienst Mittelfranken	0911 4248550
Telefonseelsorge	0800 11 10 111 0800 11 10 222
Nummer gegen Kummer: Kinder- und Jugendtelefon	116 111
Nummer gegen Kummer: Elterntelefon	0800 11 10 550
Kinder- und Jugendschutztelefon	0800 2 55 530
Hilfe-Telefon sexueller Missbrauch	0800 22 55 530
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter Nürnberg	0911 39 82 800
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters Ansbach	0981 46530
Kinder- und Jugendabteilung für Psychische Gesundheit des Uniklinikums Erlangen	09131 85 39 123
Bezirksklinikum Engelthal – Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie	09158 9260
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Nürnberg Nord	0911 39 82 82 9
Bezirksklinikum Ansbach – Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie	0981 46 53 0
Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik des Universitätsklinikums Erlangen	09131 8533001

Klinikum am Europakanal in Erlangen – Klinik für Psychiatrie, Sucht, Psychotherapie und Psychosomatik	09131 75 30
Neuhland – Hilfe in Krisen	030 390 634 10
Youth – Life – Line – Beratung für Jugendliche und junge Erwachsenen bis 21 Jahre	070 - 712 542 81 <a href="http://www.youth-life-line.de">www.youth-life-line.de</a>
[U25] Mailberatung für Kinder u. Jugendliche mit Suizidgedanken Begleitung bei Suizidgedanken und Krisen	<a href="http://www.u25-deutschland.de">www.u25-deutschland.de</a>

Autor: SRH WLH Fürth, Prof. Dr. Stang