„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, z. B. 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 ggf. 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 (z. B. 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, etc. als Interventionen Anwendung finden.

Bei der Terminservicestelle kann über die bundesweite kostenfreien Rufnummer 116 117 u. a. auch angefragt werden, welche Psychotherapeut:innen kurzfristig Termine zur Krisenintervention anbieten.

Gesundheitsregion plus Stadt Fürth
gefördert durch Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Autor: SRH WLH Fürth, Prof. Dr. Stang
Ausgabe der INFÜ [23]2023

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

Bei akuten Krisen und Notfällen wenden Sie sich bitte u.a. an folgende Stellen:

Anlaufstelle	Telefonnummer
Polizei	110
Feuerwehr und Rettungsdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst der KV	116 117
Krisendienst Mittelfranken	0911 - 42 48 55 0
Telefonseelsorge	0800 - 11 10 111 0800 - 11 10 222
NummergegenKummer Kinder- und Jugendtelefon	116 111
NummergegenKummer Elterntelefon	0800 - 11 10 550
Kinder- und Jugendschutztelefon	0800 - 20 10 111
Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch	0800 - 22 55 530
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter Nürnberg	0911 - 39 82 800
Kinder- und Jugendabteilung für Psychische Gesundheit des Uniklinikums Erlangen	09131 - 85 39 123
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters Ansbach	0981 - 46530
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Nürnberg Nord	0911 - 39 82 82 9
Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik des Universitätsklinikums Erlangen	09131 - 8533001
Klinikum am Europakanal in Erlangen – Klinik für Psychiatrie, Sucht, Psychotherapie und Psychosomatik	09131 - 75 30

Autor: SRH WLH Fürth, Prof. Dr. Stang
Ausgabe der INFÜ [23]2023

Gesundheitsregion plus Stadt Fürth
gefördert durch Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Anlaufstelle	Telefonnummer
Bezirksklinikum Ansbach – Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie	0981- 46 53 0
Bezirksklinikum Engelthal – Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie	09158 - 9260
Neuhland – Hilfe in Krisen	030 - 390 634 10
Youth – Life – Line – Beratung für Jugendliche und junge Erwachsenen bis 21 Jahre	070 - 712 542 81 www.youth-life-line.de
[U25-Deutschland – anonyme Online-Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene	www.u25-deutschland.de