



Erkennen und Handeln in psychischen Krisen

Ein Leitfaden für Hilfe und Selbsthilfe in psychischen Ausnahmesituationen

I. Einführung: Die Bedeutung der Erkennung und Reaktion auf psychische Krisen

Das Erleben einer psychischen Krise oder eines psychischen Ausnahmezustands kann eine beängstigende und überwältigende Erfahrung sein. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, diese Situationen frühzeitig zu erkennen und die notwendigen Schritte einzuleiten, um die Sicherheit und das Wohlbefinden der betroffenen Person zu gewährleisten. Hilfe ist verfügbar, und die Inanspruchnahme von Unterstützung ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche. In der Region Ostwestfalen-Lippe (OWL) steht mit dem app:Praxisnetz Psychotherapie OWL eine wertvolle Ressource zur Verfügung, die Unterstützung und Informationen rund um das Thema Psychotherapie bietet. Dieses Netzwerk spielt eine zentrale Rolle in der regionalen Versorgung und kann Betroffenen helfen, den Weg zu geeigneten Therapieangeboten zu finden.

II. Was sind psychische Krisen?

Eine akute psychische Krise oder ein psychischer Ausnahmezustand beschreibt eine Situation, in der die üblichen Bewältigungsstrategien einer Person nicht mehr ausreichen, um mit einer überwältigenden Situation oder intensiven Emotionen umzugehen. Was für eine Person eine Krise darstellt, kann für eine andere weniger belastend sein, da die Wahrnehmung und die individuellen Belastungsgrenzen sehr unterschiedlich sind. Entscheidend ist, dass die

Betroffenen einen Zustand erleben, der von erheblichem Leid und einer deutlichen Beeinträchtigung der Funktionsfähigkeit im Alltag gekennzeichnet ist. Eine psychische Krise unterscheidet sich von alltäglichem Stress oder vorübergehenden Schwierigkeiten durch ihren plötzlichen Beginn oder die rasche Zuspitzung von Symptomen. Oftmals geht eine Krise mit dem Gefühl einher, die Situation nicht mehr kontrollieren zu können, und kann von Gedanken an Selbstverletzung oder Fremdgefährdung begleitet sein. Es handelt sich bei einer akuten psychischen Krise um einen emotionalen Ausnahmezustand mit hohem Leidensdruck. Diese Intensität des emotionalen Erlebens und das Ausmaß des Leidens sind zentrale Merkmale einer psychischen Krise.

III. Anzeichen einer psychischen Krise: Schlüsselmerkmale erkennen

Die frühzeitige Erkennung der Anzeichen einer psychischen Krise bei sich selbst oder bei anderen ist der erste und wichtigste Schritt, um rechtzeitig Hilfe zu suchen und zu erhalten. Es ist hilfreich, sich mit den verschiedenen Symptomen vertraut zu machen, die auf eine solche Notlage hindeuten können.

- **Emotionale Symptome:** Anhaltende Gefühle von tiefer Traurigkeit, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit können ein deutliches Warnsignal sein. Insbesondere wenn Gedanken aufkommen, dass das Leben sinnlos ist oder sogar Suizidgedanken bestehen, ist es dringend notwendig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch das Erleben von extremer Angst, Panikattacken oder überwältigender Furcht kann auf eine akute Krise hindeuten. Weiterhin können ungewöhnliche Reizbarkeit, starke innere Unruhe oder eine allgemeine Rastlosigkeit Anzeichen einer psychischen Notlage sein. Schnelle und unvorhersehbare Stimmungsschwankungen oder das Gefühl, die eigenen Emotionen nicht mehr kontrollieren zu können, können ebenfalls auf eine Krise hindeuten.
- **Kognitive Symptome:** Schwierigkeiten, klar zu denken, Verwirrung oder Desorientierung können Anzeichen einer akuten psychischen Krise sein. Eine Quelle beschreibt dies als "Störungen des Bewusstseins", bei denen die Person benommen wirkt, verwirrt ist oder nicht mehr ansprechbar erscheint. Auch rasende Gedanken, die das Lesen oder andere konzentrierte Tätigkeiten unmöglich machen, können ein Hinweis auf eine Überforderung und eine mögliche Krise sein. Verzerrte Denkweisen oder Überzeugungen, die realitätsfern sind, sowie quälende Suizidgedanken oder Gedanken, anderen Schaden zuzufügen, sind alarmierende Symptome, die sofortiges Handeln erfordern.
- **Verhaltensbezogene Symptome:** Ein Rückzug von sozialen Kontakten und gewohnten Aktivitäten kann ein Anzeichen für eine beginnende oder akute psychische Krise sein. Veränderungen im Schlafverhalten, wie Schlaflosigkeit oder exzessives Schlafen, können ebenfalls auf eine psychische Belastung hindeuten. Auch deutliche Veränderungen im Appetit oder Gewicht, entweder in Form von starkem Gewichtsverlust oder -zunahme, können Anzeichen einer Krise sein. Ein erhöhter Konsum von Substanzen wie Alkohol oder Drogen, Vernachlässigung der persönlichen Hygiene oder wichtiger Verantwortlichkeiten, sowie aufgeregtes oder riskantes Verhalten können ebenfalls auf eine psychische Notlage hindeuten. Das Verschenken von persönlichen

Gegenständen oder das Treffen von Vorbereitungen für den eigenen Tod können ernste Anzeichen für Suizidalität sein und erfordern sofortige Intervention.

- **Körperliche Symptome:** Unerklärliche körperliche Schmerzen und Beschwerden ohne organische Ursache können in Zusammenhang mit psychischem Stress und einer Krise auftreten. Auch anhaltende Müdigkeit oder ein Gefühl von Energiemangel können Begleiterscheinungen einer psychischen Krise sein.

IV. Sofortige Selbsthilfe: Praktische Schritte in den ersten Momenten einer Krise

Es ist wichtig zu betonen, dass die folgenden Selbsthilfestrategien dazu dienen, die Situation in den ersten Momenten einer Krise zu stabilisieren. Sie ersetzen jedoch keine professionelle Hilfe, sondern können eine erste Unterstützung bieten, bis professionelle Hilfe erreicht ist.

- **Sicherheit gewährleisten:** Wenn Gedanken an Selbstverletzung oder Fremdgefährdung bestehen, hat die Sicherheit oberste Priorität. Betroffene sollten umgehend den Zugang zu potenziellen Mitteln zur Selbstschädigung entfernen und sofort professionelle Hilfe suchen (siehe Abschnitt V). Eine Quelle betont nachdrücklich, dass bei Bewusstseinsverlust, Verwirrung, lebensbedrohlichen Verletzungen oder unabweisbaren Suizidgedanken sofort medizinische oder psychiatrische Hilfe in Anspruch genommen werden sollte.
- **Vertrauensperson kontaktieren:** Das Gespräch mit einer vertrauten Person wie einem Freund, einem Familienmitglied oder einer anderen Person, bei der man sich sicher fühlt, kann in einer Krise sehr hilfreich sein. Das Teilen der eigenen Gefühle kann die unmittelbare Belastung reduzieren und das Gefühl der Isolation verringern. Eine Quelle hebt hervor, dass der erste Schritt oft darin bestehen kann, mit nahestehenden Menschen zu sprechen, da dies helfen kann, sich von dem Gefühl zu lösen, mit der Erkrankung allein zu sein.
- **Beruhigende Aktivitäten:** Das Ausüben von beruhigenden Aktivitäten kann helfen, die akute Anspannung zu reduzieren. Dazu gehören beispielsweise tiefe Atemübungen, das Hören von entspannender Musik, die Ausübung eines ruhigen Hobbys (wenn möglich) oder ein warmes Bad oder eine warme Dusche.
- **Erdungstechniken:** Bei Gefühlen der Überwältigung oder des Verlusts des Realitätsbezugs können "Erdungstechniken" helfen, sich wieder mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden. Dies kann durch die bewusste Wahrnehmung der eigenen Sinne geschehen: Was sehe ich, höre ich, rieche ich, schmecke ich und was fühle ich? Das Festhalten eines vertrauten Gegenstands oder die detaillierte Beschreibung der unmittelbaren Umgebung können ebenfalls hilfreich sein.
- **Stressoren begrenzen:** Wenn möglich, sollte man sich aus der belastenden Situation entfernen oder den Kontakt zu Auslösern, die die Krise verstärken könnten, einschränken.
- **Grundbedürfnisse beachten:** Ausreichend Ruhe, Flüssigkeitszufuhr und eine ausgewogene Ernährung sind auch in Krisenzeiten wichtig. Selbst kleine Akte der Selbstfürsorge können einen positiven Unterschied machen.

- **Selbsthilfe-Apps nutzen:** Ressourcen wie die "KrisenKompass"-App der Telefonseelsorge können in akuten Situationen unterstützend wirken. Diese App wird als ein Werkzeug erwähnt, das bei leichteren oder mittelschweren Depressionen zur Stabilisierung beitragen kann.
- **Persönlichen Krisenplan konsultieren (falls vorhanden):** Wenn die betroffene Person bereits einen Krisenplan mit einem Therapeuten entwickelt hat, sollte dieser Plan mit den darin enthaltenen Bewältigungsstrategien und Kontaktdaten konsultiert werden.

V. Sofortige Hilfe suchen: Notdienste, Krisentelefone und psychiatrische Notaufnahmen

In einer akuten psychischen Krise ist es entscheidend, schnell professionelle Hilfe zu erhalten. Es gibt verschiedene Anlaufstellen, die in solchen Notlagen Unterstützung bieten.

- **Notruf (112):** In Fällen akuter Gefahr für das eigene Leben oder das Leben anderer, wie bei aktiver Suizidabsicht oder gewalttätigem Verhalten, sollte umgehend der Notruf 112 gewählt werden.
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst (116117):** Für dringende, aber nicht lebensbedrohliche medizinische oder psychische Probleme außerhalb der regulären Sprechzeiten von Arztpraxen kann der ärztliche Bereitschaftsdienst unter der bundesweiten Rufnummer 116117 kontaktiert werden. Diese Nummer ist auch für akute psychische Krisen eine wichtige Anlaufstelle.
- **Telefonseelsorge (0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 oder 116 123):** Die Telefonseelsorge bietet rund um die Uhr anonyme, kostenfreie und vertrauliche Unterstützung per Telefon, E-Mail oder Chat für Menschen in seelischen Notlagen. Diese Dienste sind jederzeit erreichbar und bieten ein offenes Ohr für Menschen in Krisen. Online über den Link: <http://www.chat.telefonseelsorge.org>
- (Onlineberatung/ Chatberatung)
- **Psychiatrische Notaufnahmen:** Bei akuten psychischen Krisen können Betroffene sich direkt an die psychiatrische Notaufnahme des nächstgelegenen Krankenhauses wenden. Dort erhalten sie umgehend eine professionelle Einschätzung und Versorgung. Bei psychischen Krisen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder an die zuständigen Psychiatrischen Institutsambulanzen:
 - Bielefeld: EvKB Tel. 0521-77278526,
 - Kreis Gütersloh: LWL Tel. 05241-5022204,
 - Kreis Lippe: GPZ Tel. 05231-45850540,
 - Herford: Klinikum Herford Tel. 05221-940,
 - Paderborn: LWL Tel.: 05251-2950
- **Krisendienste:** Obwohl ein spezifischer Krisendienst für die Region OWL in den vorliegenden Materialien nicht explizit genannt wird, existieren in Deutschland regionale Krisendienste, die telefonische Beratung, mobile Einsätze und Weitervermittlung anbieten. Es ist ratsam, online nach dem Krisendienst in Ihrer Stadt zu suchen oder das örtliche Gesundheitsamt zu kontaktieren, um Informationen über entsprechende Angebote in der Region zu erhalten. In Bielefeld finden Sie z.B. Hilfe unter: <https://www.bielefeld.de/de/biju/fp/ghk/krd>

- **Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche) (0800 111 0 333 oder 116 111):** Für Kinder und Jugendliche in psychischen Krisen steht die "Nummer gegen Kummer" als spezielle Hotline zur Verfügung, die kostenlose und anonyme Beratung bietet.

VI. Längerfristige Unterstützung finden: Wege zur psychotherapeutischen Hilfe

Für anhaltende psychische Probleme oder zur Stabilisierung nach einer akuten Krise ist die psychotherapeutische Behandlung eine wichtige Option. Das app:Praxisnetz Psychotherapie OWL spielt hierbei eine zentrale Rolle in der regionalen Versorgung.

- **Erstgespräch und probatorische Sitzungen:** Der erste Schritt in der Psychotherapie ist in der Regel ein Erstgespräch, in dem die Problematik und die Eignung für eine Therapie besprochen werden. Daran schließen sich sogenannte probatorische Sitzungen (meist zwei bis vier) an, die dazu dienen, die Passung zwischen Therapeut und Patient weiter zu prüfen und die Ziele und Rahmenbedingungen der Therapie zu klären.
- **Formen der Psychotherapie:** In Deutschland werden verschiedene psychotherapeutische Verfahren von den Krankenkassen übernommen. Dazu gehören die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, die analytische Psychotherapie, die Verhaltenstherapie (kognitive Verhaltenstherapie) und die systemische Therapie.
- **Therapeutensuche:** Patienten in Deutschland haben seit 1999 das Recht, direkt einen Psychotherapeuten ihrer Wahl mit ihrer Krankenversicherungskarte aufzusuchen (Erstzugangsrecht). Bei der Suche nach einem geeigneten Therapeuten kann die Online-Suchfunktion der Kassenärztlichen Bundesvereinigung unter psychotherapiesuche.116117.de genutzt werden. Auch die Terminservicestelle der KVWL unter der Rufnummer 116117 kann bei der Suche behilflich sein. Das app:Praxisnetz Psychotherapie OWL ist ebenfalls eine wichtige regionale Anlaufstelle für Informationen und möglicherweise auch für die Vermittlung von Therapeuten in der OWL-Region. Empfehlungen können auch vom Hausarzt oder anderen Gesundheitsdienstleistern eingeholt werden.
- **Formaler Rahmen der Psychotherapie:** Es gibt verschiedene Behandlungsformen wie die Akutbehandlung (bis zu zwölf Sitzungen bei sofortigem Bedarf), Kurzzeit- und Langzeittherapie mit unterschiedlichen Sitzungskontingenten, abhängig von der Indikation und dem Therapieverfahren. Die Kosten für Psychotherapie werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen, entweder direkt bei Therapeuten mit Kassenzulassung oder im Rahmen der Kostenerstattung, wenn innerhalb einer angemessenen Zeit kein Therapieplatz gefunden werden kann.
- **Verlauf einer Psychotherapie:** Der Beginn einer Psychotherapie ist oft durch ein gegenseitiges Kennenlernen geprägt, gefolgt von einer ausführlichen Anamnese und der Formulierung von Therapiezielen. Der weitere Verlauf ist individuell und hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich des Patienten, des Therapeuten, des Problems und des angewandten Verfahrens.

- **Qualität eines psychotherapeutischen Angebots:** Die Qualität eines psychotherapeutischen Angebots lässt sich an verschiedenen Faktoren festmachen, wie dem ersten Eindruck der Praxis, der Aufmerksamkeit und dem Respekt des Therapeuten, klaren Absprachen, Verlässlichkeit, dem Umgang mit Gefühlen und dem Fehlen jeglicher sexueller Kontakte. Entscheidend ist auch das eigene Gefühl des Wohlbefindens und des Vertrauens.

VII. Konkrete Schritte: Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung

Hier sind konkrete Schritte, die unternommen werden können, wenn eine psychische Krise erlebt wird oder bei einer anderen Person beobachtet wird:

1. **Anzeichen erkennen:** Achten Sie auf die in Abschnitt III beschriebenen emotionalen, kognitiven, verhaltensbezogenen und körperlichen Symptome. Nehmen Sie diese Anzeichen ernst, sowohl bei sich selbst als auch bei anderen.
2. **Sicherheit priorisieren:** Bei Gedanken an Selbst- oder Fremdgefährdung müssen sofort Maßnahmen zur Sicherheit getroffen werden. Dies kann bedeuten, potenziell gefährliche Gegenstände zu entfernen, die Person nicht allein zu lassen und professionelle Hilfe zu rufen.
3. **Kontakt aufnehmen:** Sprechen Sie mit einer vertrauten Person oder wählen Sie eine Krisenhotline (116117, Telefonseelsorge).
4. **Professionelle Hilfe suchen:**
 - In lebensbedrohlichen Situationen: Notruf **112**.
 - In dringenden, aber nicht lebensbedrohlichen Situationen: **116117** oder die psychiatrische Notaufnahme eines Krankenhauses aufsuchen.
 - Für emotionale Unterstützung und Beratung: **Telefonseelsorge** unter 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123.
5. **Bei Bedarf längerfristige Therapie suchen:**
 - Den Hausarzt für Beratung oder eine Überweisung kontaktieren (optional).
 - Die Online-Suche unter [psychotherapiesuche.116117.de](https://www.psychotherapiesuche.116117.de) nutzen oder 116117 anrufen, um einen Psychotherapeuten in der Nähe zu finden.
 - Das app:Praxisnetz Psychotherapie OWL für Informationen und Ressourcen in der Region kontaktieren (siehe Abschnitt VIII).
 - Ein Erstgespräch mit einem Therapeuten vereinbaren.
 - An probatorischen Sitzungen teilnehmen, um die Eignung der Therapie zu prüfen.
 - Den Behandlungsplan besprechen und gegebenenfalls die Kostenübernahme bei der Krankenkasse beantragen.
6. **Verfügbare Ressourcen nutzen:** Selbsthilfe-Apps (z.B. KrisenKompass), Online-Foren und Selbsthilfegruppen können zusätzliche Unterstützung bieten.

VIII. Unterstützung für Kinder und Jugendliche

Bei psychischen Krisen von Kindern und Jugendlichen sind einige Besonderheiten zu beachten. Eltern können ihr Kind direkt zu einem Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten bringen. Jugendliche ab 15 Jahren können ohne Zustimmung oder Wissen der Eltern eine Therapie beginnen. In der Kinderpsychotherapie spielt das Spiel eine zentrale Rolle als Ausdrucksmittel für Ängste und Konflikte. Die "Nummer gegen Kummer" (0800 111 0 333 oder 116 111) ist eine spezielle Anlaufstelle für junge Menschen in Krisen. In die Therapie von Kindern werden die Eltern in der Regel einbezogen. Wenden Sie sich auch an das Praxisnetz der Kinder und Jugendlichenpsychotherapeut*innen in OWL unter www.kjp-owl.de

IX. Zusammenfassung:

Eine psychische Krise zu erleben ist kein Zeichen von Schwäche, und es gibt in der Region Ostwestfalen-Lippe und in ganz Deutschland vielfältige und effektive Hilfsangebote. Es ist wichtig, sich bei Schwierigkeiten Unterstützung zu suchen, da eine frühzeitige Intervention den Verlauf positiv beeinflussen kann. Die verschiedenen Ressourcen, von sofort erreichbaren Krisenhotlines und Notdiensten bis hin zur längerfristigen psychotherapeutischen Unterstützung durch Netzwerke wie das app:Praxisnetz Psychotherapie OWL und niedergelassene Therapeuten, stehen zur Verfügung. Es besteht Hoffnung auf Genesung und ein verbessertes psychisches Wohlbefinden mit der richtigen Unterstützung und Behandlung.



Das app:Praxisnetz Psychotherapie OWL ist ein Informationsportal für ambulante Psychotherapie in der Region Ostwestfalen-Lippe. Es bietet Bürgern in OWL telefonische und Video-Beratungen zu Fragen rund um das Thema Psychotherapie an.

Die Kontaktdaten lauten wie folgt:

Website: www.app-bielefeld.de

Telefonische Sprechzeiten: Montags 9:00-10:30 Uhr und Donnerstags 17:00-18:30 Uhr

Telefonnummer: 0521 56077982

E-Mail: info@app-bielefeld.de

Adresse: Gerichtstr. 3, 33602 Bielefeld

Das Netzwerk bietet Unterstützung bei der Suche nach einem Therapieplatz und kann möglicherweise auch in der Wartezeit bis zum Therapiebeginn beratend zur Seite stehen. Der Flyer des app:Praxisnetz Psychotherapie OWL betont seine Rolle bei der Bereitstellung von Informationen und Beratung zur Psychotherapie, einschließlich der Hilfe bei der Therapeutensuche und der Unterstützung während Wartezeiten. Dies beantwortet direkt die Frage des Nutzers nach Unterstützungsmöglichkeiten und konkreten Handlungsoptionen in der Region OWL.