



Eine Handreichung für Führungskräfte

# Unterstützung in Krisenzeiten

Umgang mit psychischen Belastungen  
während einer Krise



**Lebenshilfe**  
Neumarkt e.V.

# Unterstützung in Krisenzeiten

Einleitung .....	3
Was ist eine Krise? .....	3
Wie können Führungskräfte ihre Beschäftigten in einer Krise unterstützen?.....	5
Raus aus dem Krisenmodus.....	6
Pädagogik in Krisenzeiten – Angebote zur Unterstützung von Klienten und Klientinnen .....	9
Bereich Arbeit/Werkstatt .....	9
Bereich Wohnen.....	11
Bereich Kinder/Jugendliche .....	15
Anhang .....	18
Impressum.....	20

## Einleitung

Krisenzeiten stellen alle Menschen vor besondere Herausforderungen. Neben dem gebotenen sachlichen und professionellen Handeln ist es ebenso wichtig -aber auch schwierig-, den Überblick zu behalten und zuversichtlich zu bleiben.

Diese kleine Handreichung ist diesbezüglich als Unterstützung gedacht, selbst mit Belastungen besser umgehen zu können. Zusätzlich bietet sie Gedankenanstöße und Hilfestellungen für die Arbeit mit Klienten und Klientinnen bzw. Kindern und Jugendlichen in unseren Einrichtungen in Krisenzeiten.



## Was ist eine Krise?

### **Definition**

Eine Krise ist „eine vom Normalzustand abweichende Situation, mit dem Potential, Schäden zu verursachen und die mit der normalen Ablauf- und Aufbauorganisation nicht mehr bewältigt werden kann“. (vgl. Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe)

### Mögliche Anlässe einer Krise können sein

- Naturereignisse: Extremwetterlagen wie z.B. Stürme, Hochwasser, Erdbeben, Epidemien/Pandemien
- Technisches/menschliches Versagen: Unfälle etc.
- Terrorismus, Kriminalität, Anschläge
- Individuelle Krisen: Todesfälle, Krankheiten etc.

### Phasen einer Krise und deren mögliche Auswirkungen

Phasen einer Krise	Auswirkungen auf drei Ebenen
<b>1. Schock &amp; Verleugnung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Gefühle:</b> Empfindungslosigkeit; wie versteinert, Gefühl der Leere</li><li>- <b>Verhalten:</b> blockiert, Routineaufgaben werden wie automatisiert erledigt,</li><li>- <b>Verstand:</b> vernebelt, wie im Traum, klar denken fällt schwer</li></ul>
<b>2. Realisierung &amp; Reaktion</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Gefühle:</b> sehr intensiv: Schmerz, Wut, Zorn, Angst vor Leben und Tod</li><li>- <b>Verhalten:</b> unruhig, starke Auseinandersetzung mit dem Thema, man muss ständig daran denken</li><li>- <b>Verstand:</b> „Warum ich?“ Suche nach „Schuldigen“</li><li>- Evtl. Schlafstörungen, Krankheitsanfälligkeit steigt</li></ul>
<b>3. Bewältigung &amp; Neuorientierung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Gefühle:</b> Schwanken zwischen Hoffnung und Trauer, Ablösen von alten Bedürfnissen</li><li>- <b>Verhalten:</b> Versuch, neue Wege zu gehen, neues Verhalten ausprobieren, Rückschläge und Neuanfänge</li><li>- <b>Verstand:</b> Akzeptanz, das Geschehene wird verarbeitet, der Blick richtet sich wieder mehr in die Gegenwart und Zukunft, das Vergangene rückt allmählich in den Hintergrund</li></ul>

#### **Achtung!**

Gelingt die Bewältigung & Neuorientierung nicht und es setzen Verdrängungsmechanismen ein, kann es zu posttraumatischen Belastungsstörungen und/oder zum Entstehen von körperlichen Erkrankungen oder Suchterkrankungen kommen.

Das Erleben der Krise ist abhängig von der individuellen Resilienz. Nicht bei allen Menschen prägen sich Krisensymptome aus.

Phasen einer Krise – nach Cullberg (1978) und Kast (1989)

# Wie können Führungskräfte ihre Beschäftigten in einer Krise unterstützen?

(Quellen: u.a. bgw-online; DGUV – Fachbereich Gesundheit im Betrieb)

Führungskräfte haben in Krisenzeiten zum einen das Geschäft am Laufen zu halten und noch stärker als im Alltag das Personal zu führen und auf die Belange einzugehen – zum anderen sind aber letztendlich ja auch selbst Betroffene der Krise und müssen persönlich damit umgehen (können). Deswegen ist auch gerade bei Führungskräften wichtig, auf das eigene Wohlergehen zu achten – nur so ist ein achtsamer Umgang, ein überlegtes, optimistisches Auftreten gegenüber anderen möglich, um sachliche, rationale Entscheidungen zu treffen.

Um Personal in einer Krisenzeit unterstützen zu können sind u.a. folgende Punkte zu berücksichtigen, die grundsätzlich als Führungskraft gelebt werden sollten und eben verstärkt in einer Krise Beachtung finden müssen:

## **Strukturelle Unterstützung**

- Arbeitsorganisation: klare Rollen – und Aufgabenverteilung sicherstellen, kontinuierliche Verbesserung, Anpassung der Arbeitsabläufe, klare Aufgaben, abgegrenzte Verantwortlichkeiten und Zuständigkeiten für die Krisensituation formulieren
- Für Transparenz sorgen, Kommunikation fördern, klare Kommunikationsstrukturen (z. B. evtl. Ausbau von Dienstbesprechungen, Übergabegesprächen)
- Information und klare Informationswege, Aufbau von Informationskaskaden – wer informiert wann wen? Wieviel Information ist wo nötig? Informationsplattform bieten
- Zeitnah Unterweisungen, wenn neue Abläufe nötig sind oder neue Bestimmungen eintreten
- Pausen und Erholung fördern, Selbstfürsorge unterstützen – Einhaltung von Pausen ermöglichen, Kurzpausen, Freizeitausgleich in ruhigeren Zeiten ermöglichen, Überlastung aufgrund struktureller Gegebenheiten versuchen zu vermeiden

## **Psychosoziale Unterstützung**

- Psychische Belastung im Blick behalten und ernst nehmen – Fürsorgepflicht wahrnehmen, Berücksichtigung von Ängsten, Unsicherheiten und Überforderung
- Wertschätzung, Akzeptanz und Vertrauen vermitteln
- Konstruktiver Umgang mit Fehlern – Rückendeckung geben, Rückversicherung durch die Führungsebene bieten
- Zugeben von eigener Ratlosigkeit und Fehlbarkeit eingestehen
- Gemeinsame Perspektive zur aktuellen Situation entwickeln
- Kollegiale Unterstützung ermöglichen
- Zugang zu psychosozialen Hilfen aufzeigen und ermöglichen
- Eigene Selbstfürsorge aufrechterhalten und dadurch handlungsfähig bleiben

# „Raus aus dem Krisenmodus“

(Quelle: bgw-online)

## **Tipps, um Belastungen besser zu bewältigen**

Egal in welchem Arbeitsumfeld – Krisen fordern extrem. Das Problem: Häufig „funktionieren“ Menschen unter einem solchen Druck im Arbeitsalltag sehr gut und ignorieren ihre persönlichen Belastungsgrenzen. Diese Tipps helfen dabei, mit der Belastung konstruktiv umzugehen – und auf sich selbst zu achten. Wichtig ist hierbei nicht, „möglichst viele Maßnahmen abzarbeiten“, sondern das herauszufinden und anzuwenden, was einem persönlich am meisten und besten hilft.

## **Die eigene Belastungsgrenze kennen**

Gerade wenn die aktuelle Situation am Arbeitsplatz hoch belastend ist, Befürchtungen und Sorgen überhandnehmen, ist es wichtig, seine eigenen Grenzen zu kennen und frühzeitig auf Anzeichen für Überforderung zu achten. Dazu gehören beispielsweise:

- gedankliche Reaktionen wie Konzentrationsmangel, Denkblockaden oder Gedankenkreisel
- emotionale Reaktionen wie Angst, Nervosität, Gereiztheit oder Panik
- vegetativ-hormonelle Reaktionen wie eine beschleunigte Atmung, ein trockener Mund, Schweißausbrüche, Herzklopfen oder Übelkeit
- muskuläre Reaktionen wie eine starre Mimik, zittrige Hände, ein schmerzender Rücken oder angespannte Schultern

Denkblockaden, Furcht, Angst oder auch körperliche Beschwerden sind normale Reaktionen auf außergewöhnliche Belastungen. Wichtig ist es, starke emotionale und körperliche Reaktionen zuzulassen, sie nicht zu verdrängen und sich nicht die Schuld dafür zu geben. Diese Reaktionen sind ein wichtiges Warnsignal und erinnern daran, frühzeitig etwas für sich zu tun – etwa mittels Bewegung, Schlaf und Entspannung, durch Gespräche mit Freunden und Familie oder mit einer 10-Minuten-Auszeit.

Wer trotz Erholungszeiten nicht mehr abschalten kann, sollte unbedingt professionelle Unterstützung einfordern.

## **Schutzmechanismen aktivieren**

Oft helfen in akuten Belastungssituationen einfache Strategien, um den Kopf wieder frei zu bekommen: Zum Beispiel sich daran zu erinnern, was einen schützt und was in früheren Krisen nützlich war. Es tut auch gut, an Entlastendes zu denken – etwa an sein Team, auf das man sich verlassen kann. Oder sich auf einzelne Maßnahmen oder Routinetätigkeiten zu konzentrieren, um dadurch innezuhalten und etwas zur Ruhe zu kommen.

Zeigen Körper oder Seele, dass die persönliche Belastungsgrenze erreicht ist, zum Beispiel, wenn die Hände zittern, die Knie weich werden, der Kopf blockiert oder sich Fehler häufen, ist es das Beste, sich vorübergehend ablösen zu lassen und eine kurze Auszeit zu nehmen. Hilfreich sind in solchen Momenten Kolleginnen, Kollegen oder Vorgesetzte, die auffangen, zuhören und unterstützen.

## **In Bewegung bleiben**

Körperliche Aktivität hilft bei der Stressbewältigung: Einerseits baut sie Stresshormone ab, andererseits können viele Menschen mit ihrer Hilfe gut abschalten. Schon regelmäßige kleine Bewegungseinheiten lohnen sich. Das können zum Beispiel Dehnungsübungen sein – wie etwa Hüft- und Schulterkreisen, Nacken dehnen oder das Strecken der Wirbelsäule im Stand. Auch ein Spaziergang in schöner Umgebung, Fahrrad fahren oder 10 bis 20 Minuten kraftvolles Gehen sind förderlich, um sich selbst und die Muskulatur aufzulockern, Spannungen abzubauen und den Kopf wieder frei zu bekommen.

## **Auf eine gesunde Ernährung achten**

Eine gesunde, bewusste Ernährung ist die richtige Basis, um den herausfordernden Arbeitsalltag besser zu bewältigen. Dazu gehört beispielsweise:

- ausreichend und regelmäßig trinken
- sich Zeit nehmen für ein energiereiches Frühstück als Start in den Tag
- in den Pausen regelmäßig trinken oder Obst essen
- auf zu viel Koffein verzichten
- nicht hungrig ins Bett gehen, aber üppige Mahlzeiten vermeiden
- Alkohol zum Abschalten oder als Einschlafhilfe meiden.

## **Für ausreichend Schlaf sorgen**

Ausreichend Schlaf ist eine wesentliche Voraussetzung, damit Körper, Seele und Geist sich erholen können. Rituale wie ein Spaziergang, eine Tasse Tee, Musik, Lektüre oder Zeit mit der Familie sorgen für Abstand zum Tag.

- Entspannungsübungen erleichtern das Einschlafen
- Kein Sport bis zur Erschöpfung direkt vorm Schlafengehen
- Nicht hungrig ins Bett, aber üppige Mahlzeiten vermeiden
- Schlafplatz bequem und rückengerecht gestalten
- Schlafzimmer gut lüften und abdunkeln und Geräusche abschirmen
- Störfaktoren wie Fernsehen, Laptop oder Mobiltelefone wirken sich negativ auf die Schlafqualität aus
- Gedanken aufschreiben, die beim Einschlafen hinderlich sind – das entlastet den Kopf

## **10-Minuten-Auszeit nehmen**

Kleine Auszeiten zwischendurch haben viele positive Effekte – gerade wenn die Arbeitssituation extrem belastend ist. Wer Pausen auslässt, um mehr zu schaffen, schadet nicht nur sich selbst, sondern auch anderen: Dauerbelastung macht müde, die Arbeitsergebnisse werden schlechter und es passieren mehr Fehler. Deshalb ist es wichtig, bei der Arbeit – und auch privat – Ruhezeiten einzulegen.

### **Entspannen mit Atemübungen**

Verzögert ausatmen: aufrecht auf einen Stuhl setzen, die Füße flach auf den Boden stellen und die Handflächen auf die Oberschenkel legen. Normal einatmen, verlangsamt ausatmen – das Ausatmen soll länger dauern als das Einatmen. Etwa zwei Minuten durchführen und die Übung mit Recken und Strecken beenden.

Bewusst ausatmen: beim Ausatmen bewusst alles Negative aus dem Körper ausströmen lassen.

3-Minuten-Atemraum: mit geschlossenen Augen aufrecht auf einen Stuhl setzen. In der ersten Minute alle Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen. Danach eine Minute lang den Atem beobachten und im Moment bleiben. In der dritten Minute den Körper als Ganzes wahrnehmen.

### **Entspannen mit Fantasiereisen**

Kurze Fantasiereisen sind ein gutes Mittel, um Abstand zu einer belastenden Situation oder von einem anstrengenden Tag zu gewinnen. Dabei kann man beispielsweise an einen schönen Urlaubsort denken, sich an einen Traumstrand oder auf eine Blumenwiese versetzen.

Hilfreich ist auch, sich eine Person vorzustellen, die einem nahesteht. Von dieser kann man sich in der Fantasie anleiten lassen: Was würde sie an meiner Stelle tun? Was würde sie mir raten, wenn sie jetzt hier wäre.

### **Austausch im Team stärken**

In Krisenzeiten ist es gut, sich aufeinander verlassen zu können. Deshalb sollten Teams gerade jetzt besonders aufeinander achten, wertschätzend miteinander umgehen und sich gegenseitig stärken. Manchmal hilft schon eine einfache Geste: ein aufmunternder Blick oder ein verständnisvolles Kopfnicken. Ein Lächeln oder ein kurzer kollegialer Austausch verbinden und reduzieren die eigene Belastung – weil alle gerade ähnliche Erfahrungen machen.

Wenn Kolleginnen oder Kollegen konkrete Anzeichen einer akuten Überlastung zeigen, ist es wichtig, sie darauf anzusprechen, ihnen eine Pause vorzuschlagen und sie auf vorhandene Unterstützungsangebote aufmerksam zu machen. Im Gegenzug bekommt man selbst auch Hilfe, wenn es nottut.

### **Unterstützung suchen**

Gefühle von Überforderung, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Erschöpfung, die Schwierigkeit sich zu entspannen oder auch körperliche Beschwerden: In der aktuellen Situation sind dies völlig normale Reaktionen. Sie bedeuten nicht, dass man dem Job nicht gewachsen ist. Viele Menschen, die in medizinischen und sozialen Berufen tätig sind, erleben gerade in Krisenzeiten starken Stress.

Wer das Gefühl hat, sich in gewissen Situationen überfordert zu fühlen und „nicht mehr zu funktionieren“, sollte das frühzeitig im Team oder mit Vorgesetzten ansprechen und um Unterstützung bitten.



## Pädagogik in Krisenzeiten – Angebote zur Unterstützung von Klientinnen und Klienten



### Bereich Arbeit/Werkstatt

**Was brauchen Mitarbeitende/Betreute in den Werkstätten, um eine Krise gut bewältigen zu können?**

- **Feste Ansprechpartner/-innen**

Ansprechpartner/-innen, die verlässliche Aussagen treffen und Sicherheit bieten, die Befürchtungen und Ängste ernst nehmen. „Dasein“ und über Präsenz Stabilität bieten.

- **Angepasster Zugang zu Informationen**

Verschiedene Wege müssen genutzt werden, damit Informationen für alle zugänglich sind und möglichst von allen verstanden werden. Unterstützende Elemente wie Unterstützte Kommunikation, Leichte Sprache, Sprachausgabe werden verwendet. Bei Neuerungen ist darauf zu achten,

dass zeitnah informiert wird. Neuerungen machen oftmals Angst. Deswegen ist Geduld und Nachsicht erforderlich, um mit neuen, komplexen Gegebenheiten klar zu kommen.

- **Anleitung**

Optimistische Führung und Anleitung durch das Personal im Sinne von: „Es wird wieder gut werden!“. Die Anleitungen dienen hier als zuversichtliche Vorbilder.

- **Einheitliche Vorgehensweisen**

Nach Möglichkeit ist ein in allen Abteilungen und bis hin in die Wohnstätten abgesprochenes einheitliches Vorgehen einzuhalten. Müssen gleiche Vorgänge unterschiedlich gehandhabt werden, so bedarf dies der Information und entsprechender Erklärungen.

- **Rückzugsmöglichkeiten**

Zeit und Platz für Rückzug und Ausruhen für Mitarbeitende ist wichtig und muss ermöglicht werden. Der Umgang mit neuen Situationen ist gerade für Menschen mit Behinderung und/oder psychischer Erkrankungen sehr anstrengend und meist mit Ängsten verbunden. Dies raubt Kraft und Energie. Ein Rückzug kann z.B. auch ein kleiner Spaziergang sein.

- **Familiäres Umfeld**

Besonders auch für Familien und Angehörige ist eine Krisen-Situation sehr belastend und erfordert Geduld, Kraft und Zuversicht. Ein enger Kontakt zu Angehörigen, wo nötig und gewünscht, ist wichtig und hilfreich. Zum einen, um auch hier einen möglichst gleichen Infostand zu haben, zum anderen, um unterstützend zur Seite zu stehen.

Sollte ein akuter Krisenfall auftreten, ist als Hilfestellung der Ablauf des Prozesses „Begleitung“ in ConSense zum Nachlesen zu finden.



## Bereich Wohnen

### Was brauchen Bewohnerinnen und Bewohner in den Wohneinrichtungen, um eine Krise gut bewältigen zu können?

Der Wohnbereich ist vielleicht mit der sensibelste Bereich beim professionellen Umgang mit Krisen – Das private Wohnumfeld sollte eigentlich ein – individuell angepasster - Rückzugsort sein, eine friedvolle Umgebung, in dem man sich gerade eben vor Krisen schützen will.

Deswegen ist es hier wichtig, auch - oder gerade in Krisenzeiten – soweit wie möglich „Normalität“ zu leben.

Analog zu dem Bereich Arbeit/Werkstatt lassen sich grundlegend die gleichen Punkte zur Unterstützung nennen:

- Feste Ansprechpartner/-innen bieten
- Angepasster Zugang zu Informationen sicherstellen (Unterstützte Kommunikation etc.)
- Anleitung und Vorbild sein
- Einheitliche Vorgehensweisen in allen Bereichen präferieren
- Rückzugsmöglichkeiten schaffen und gewähren
- Familiäres Umfeld berücksichtigen und ggf. miteinbeziehen, wenn gewünscht

Zusätzlich lassen sich im Wohnumfeld nochmal andere differenziertere Angebote und Aspekte zur Stress- und Krisenbewältigung nennen:

### **Erkennen und Abbau belastender Faktoren für die Bewohnerinnen und Bewohner**

Sensibilisierung des Personals und der Bewohner/-innen für die Wahrnehmung belastender Strukturen und Abläufe. Das Ziel dabei ist, das Stressniveau kurz-, mittel- und langfristig zu senken.

### **Lebensumfeld bewusster gestalten**

Aktivitäten anbieten, um „aktiv“ zu werden und aus einer möglichen passiven Rolle hervorzutreten – dies kann beispielhaft sein: (Um-)Dekorieren des Wohnraums, Schöpfungsprozesse gestalten: Konfitüren selber herstellen, Joghurt selber machen etc.

### **Entwicklung des kreativen Potentials**

Ver mehrt kreative Angebote entwerfen: z.B. Musizieren, Singen, Nähen und Batiken. Die Förderung und Entwicklung des kreativen Potentials führt zu mehr Selbstbewusstsein und Erfahrung von Selbstwirksamkeit.

### **Kontakt mit der Natur**

Kontakt mit der Natur wirkt spannungslösend und stabilisierend. Hierbei bieten sich – wenn möglich - beispielhaft regelmäßige Spaziergänge, Ausflüge in die nähere Umgebung und/oder in Tierparks und Reittherapie an.

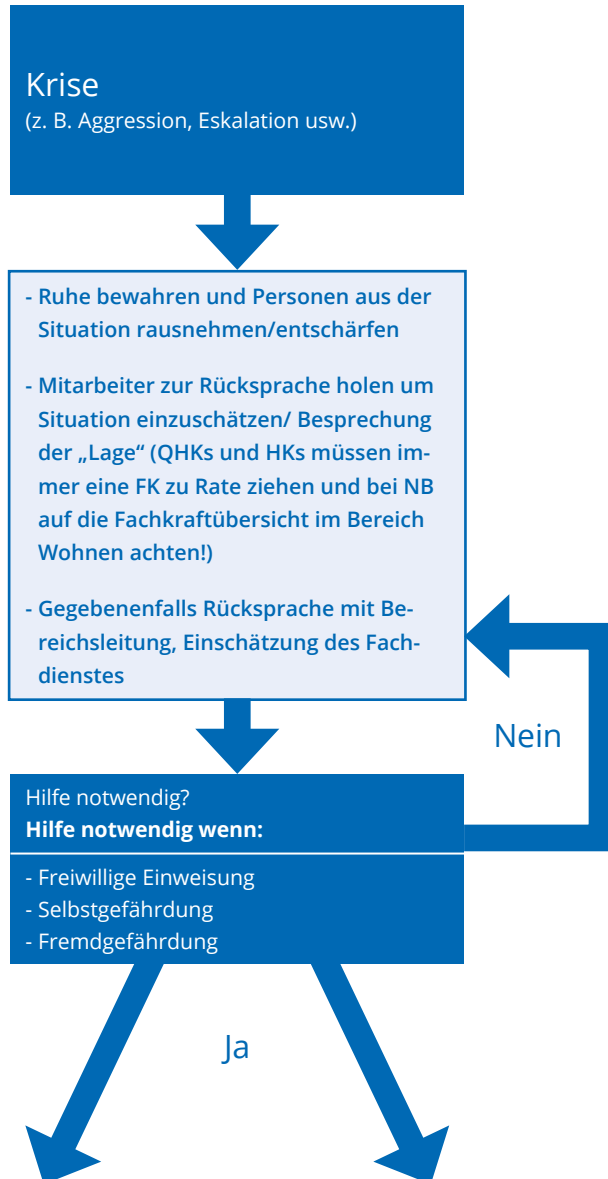
### **Bedürfnis nach Bewegung und Entspannen**

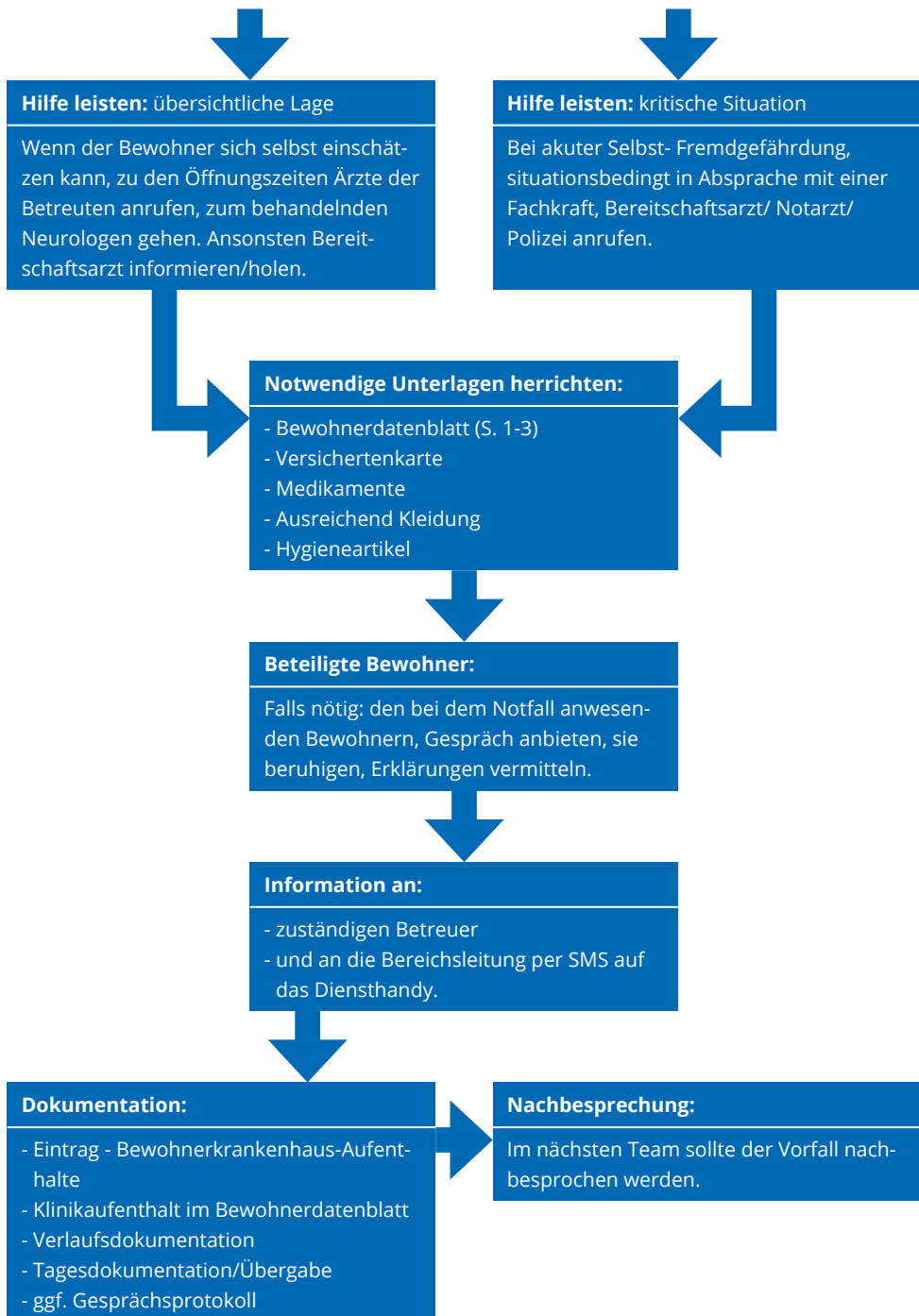
Ein breitgefächerte Angebot an Bewegungs-, Entspannungs- und Yogagruppen kann maßgeblich helfen, Stress und Ängste abzubauen.

### **Gesprächsrunden**

Angebot von Gesprächskreisen, Schaffung von Kommunikationsplattformen zum Austausch von Informationen, Neuigkeiten, Raum zum Besprechen von (gemeinsamen) Ängsten, zum Diskutieren, zum gemeinsamen Hoffnung schöpfen, zum Eruiere n von neuen Angeboten etc.

## Verhaltensleitfaden bei körperlich, aggressiven Verhalten eines/r Bewohners/in







## Bereich Kinder/Jugendliche

### Was brauchen Kinder und Jugendliche, um eine Krise gut bewältigen?

In Krisenzeiten brauchen Kinder besondere Hilfestellungen. Die Erwachsenen, egal ob Eltern, Pädagogen/-innen, Lehrer/-innen oder alle anderen Kontaktpersonen müssen Kindern noch mehr Halt und Sicherheit geben und das Gefühl der Geborgenheit vermitteln. Gleichzeitig stellen Kinder aber auch evtl. unangenehme Fragen, auf die es nicht immer eine einfache Antwort gibt. Die Gefahr der Traumatisierung in Krisenzeiten ist bei Kindern nicht zu unterschätzen.

Dabei sind Kinder,

- die für längere Zeit von ihren vertrauten Bezugspersonen und ihrer vertrauten Umgebung getrennt waren,
- ebenso Kinder, die medizinischen Maßnahmen unterzogen werden müssen, grundsätzlich besonders gefährdet.

### Die Merkmale von Traumatisierung im Kindesalter lassen sich wie folgt beschreiben

- Wiederkehrende, sich aufdrängende Erinnerungen
- Sich ständig wiederholende Verhaltensweisen
  - Bsp. Traumatisches Spiel: Das Kind wiederholt beständig das traumatische Ereignis (dabei ist dem Kind der Zusammenhang zwischen dem Spiel und dem Ereignis nicht zwingend bewusst)

- eine angemessene Reaktion darauf kann folgendermaßen aussehen: Spiel nicht unterbrechen, sondern begleiten, da sein, es unterstützen – es kann lange dauern, bis sich der immer gleiche Ablauf verändert, dies gilt es auszuhalten! Das Eingreifen und Aufzeigen von alternativen Handlungsabläufen ist nicht sinnvoll.

- Ängste: Diese richten sich auf die traumatische Situation und tauchen immer wieder auf, wenn etwas an das Trauma erinnert.
- Veränderte Einstellung zu Menschen, zum Leben und zur Zukunft. Verlust des Vertrauens und negative Erwartungen an das Leben.
- Nicht alle Kinder sprechen über belastende Erlebnisse, sondern zeigen stattdessen Verhaltensweisen, die vorher nicht zu beobachten waren. Sowohl ein deprimiert wirkendes und teilnahmsloses, als auch ein „übertrieben aktives“ und tyrannisches Auftreten ist möglich.

### **Was brauchen Kinder in Krisen**

- Verlässliche Beziehungen
- Transparenz
- Sichere Orte
- Aktives Zuhören
- Positive Verstärkung des Kindes
- Entlastung des Kindes
- Berücksichtigung /Versorgung von Traumasymptomen

### **Acht konkrete Tipps zum Umgang mit Kindern während Krisen**

- Mit dem Kind über das Thema sprechen und ihm gut zuhören – dabei ist es wichtig, das Kind NICHT dazu zu nötigen. Hierbei besteht die Gefahr der Retraumatisierung.
- Auf eine angenehme Umgebung achten
- Malen/Geschichten/Spiele können helfen, das Thema anzusprechen
- Kindgerechte und situationsangemessene Sprache
- Auf Fragen und Themen des Kindes eingehen
- Ehrlich sein, Erklärungen auf kindgerechte Weise
- Dem Kind zeigen, wie es sich schützen kann
- Das Kind beruhigen
- Herausfinden, ob das Kind Stigma oder Vorurteile erlebt
- Erzählen von „Helden-Geschichten“
- Auf sich selbst achten und sich im Handeln reflektieren
- Reflexion, wie das Gespräch auf das Kind gewirkt hat



### **Normalität – so weit wie möglich**

- Alltag, Gewohnheiten und Struktur so weit wie möglich aufrecht erhalten □ das gibt Sicherheit
- neue, positive Rituale etablieren
- Pläne für „danach“ machen, mit allen Sinnen visualisieren

### **Angst gemeinsam bewältigen**

- Erwachsene nehmen die Rolle des Vorbildes ein
- Angst ist eine normale Reaktion, der man stehen sollte
- Auf Formulierungen achten: z.B. „Wie groß ist deine Angst?“ statt „Hast du Angst?“ □ so wird eine Leugnung der Angst vermieden
- Ängste visualisieren – durch Bilder oder Ähnliches
- Angst realistisch einordnen (Bsp. Corona: Häufigkeit verschiedener Krankheitsverläufe durch Gummibärchen visualisieren)
- Zuversicht geben: „Es kommen auch wieder andere Zeiten“

### **Was tun, wenn bei einem Kind Verhaltensveränderungen aufgrund einer (vermuteten) Traumatisierung beobachtet werden**

- Das Gespräch mit Leitungen, Fachdiensten, Kollegen und Kolleginnen suchen – und so auch vor eigener Überlastung schützen
- Die Verantwortung für die von uns betreuten Kinder liegt in der Hand der Eltern: Deswegen ist ein Führen Gesprächen mit Eltern unerlässlich. Die Entscheidung über weitere Vorgehensweisen liegt letztendlich bei den Eltern. Für das Gespräch oder die Vorbereitung auf das Gespräch soll/kann Unterstützung bei der Einrichtungsleitung/Leitung oder beim Fachdienst geholt werden.
- Pädagogen/-innen sind keine Psychotherapeuten/-innen – sie müssen und können das Kind nicht „heilen“. Die Aufgabe der Pädagogen/-innen besteht darin es durch liebevolle, achtsame Begleitung und Wahrnehmen seiner individuellen Bedürfnisse gut zu unterstützen.
- Es sollte auch auf die anderen Kinder geachtet werden, denn Veränderungen eines Einzelnen wirken sich oft auf alle aus.

Im Anhang befindet sich eine Liste mit möglichen externen Ansprechpartnern/-innen bei Traumatisierung und anderen psychischen Krisen, die Eltern empfohlen werden können.

## Anhang

Externe Ansprechpartner/-innen & Adressen (für Bereich Kinder und Jugendliche)

### Kinder- und Jugendlichenpsychiater

- [Dr. Niebler Matthias](#)

Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie  
Bahnhofstr. 4, 92318 Neumarkt  
09181 48 79 20

- [Dr. Kohlmann Bernd](#)

Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie  
Bahnhofstr. 3, 92318 Neumarkt  
09181 6 98 88-0

### Weitere niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie

- Ärztesuche unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de)

### Ärztlicher Bereitschaftsdienst

- bundesweite Tel.: 116117

### Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

- [Gebhard Evelyn](#)

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin  
Hallstr. 3A, 92318 Neumarkt  
(09181) 29 69 52

- [Kellermann Christina](#)

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin  
Löwenthalstr. 9, 92318 Neumarkt  
(09181) 5 47 90 51

- [Andreas Steiger](#)

Praxis für Kinder- und Jugendlichenpsycho-  
therapie  
Schlierfer Holz 1, 92369 Sengenthal  
Tel: 09181/511 23 01  
Fax: 09181/511 23 03  
E-Mail: [kontakt@kjp-steiger.de](mailto:kontakt@kjp-steiger.de)

### Psychologische Psychotherapeuten

- Therapeutesuche online unter  
[www.kvb.de](http://www.kvb.de) oder [www.bptk.de](http://www.bptk.de)  
(Bundespsychotherapeutenkammer)  
- telefonisch über die Koordina-  
tionsstelle Psychotherapie unter  
0921/787765-40410

### **Erziehungsberatungsstelle**

- Caritas

Ringstraße 59, 92318 Neumarkt

Telefon: 09181 29740

### **KOKI Neumarkt**

- Landratsamt Neumarkt, Gebäude A,  
1. Stock, Zimmer A 104, A106

Nürnberg Str. 1, 92318 Neumarkt

Tel.: 09181-470111

E-Mail: [koki@landkreis-neumarkt.de](mailto:koki@landkreis-neumarkt.de)

### **Jugendamt Neumarkt**

- Tel.: 09181 470-162

Fax: 09181 470-6983

E-Mail: [kreisjugendamt@landkreis-neumarkt.de](mailto:kreisjugendamt@landkreis-neumarkt.de)

### **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):**

- Kinderzentrum St. Martin, Regensburg

Wieshuberstr. 4, 93059 Regensburg

Telefon: 0941 - 46502-0

Fax: 0941 - 46502-40

E-Mail: [info@kinderzentrum-regensburg.de](mailto:info@kinderzentrum-regensburg.de)

- Sozialpädiatrisches Zentrum der Kinder- und  
Jugendklinik, Erlangen

Loschgestraße 15, 91054 Erlangen

Tel.: 0 9131/8 53 21 46 oder 85 358 41

Fax: 0 9131/8 53 39 37

E-Mail: [SPZ@uk-erlangen.de](mailto:SPZ@uk-erlangen.de)

### **Kinder- und Jugendpsychiatrie**

- KJP Regensburg

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

Universitätsstraße 84, 93053 Regensburg

Tel.: 0941 941-4001

Fax: 0941 941-4005

E-Mail: [linik.kip-r@medbo.de](mailto:linik.kip-r@medbo.de)

- KJP Amberg

Standort Amberg der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik  
und Psychotherapie der Universität Regensburg am Bezirksklinikum Regensburg

Marienstraße 12, 92224 Amberg

Tel +49 (0) 9621/91666-8310

Fax +49 (0) 9621/91666-8315

E-Mail: [kjpp-am@medbo.de](mailto:kjpp-am@medbo.de)

**Herausgeber:**

Lebenshilfe Neumarkt e.V.

Voggenthaler Str. 7, 92318 Neumarkt

**Redaktion:**

Stefanie Winkler

Inhaltliche Mitwirkung/Gestaltung:

Kerstin Fink, Carina Bieber, Christa Schäfer, Anna Nisselbeck, Leonhard Oesterle, Gerhard Seitz

**Texte:**

bgw-online

DGUV – Fachbereich Gesundheit im Betrieb

Phasen einer Krise nach Cullberg/Kast

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

**Bilder:**

Lebenshilfe/David Maurer, Pixabay.com

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung der Lebenshilfe Neumarkt e.V.

Lebenshilfe Neumarkt e.V.  
Voggenthaler Str. 7  
92318 Neumarkt

Tel. 09181 / 46 79 0  
Fax 09181 / 46 79 68

[info@lebenshilfe-neumarkt.de](mailto:info@lebenshilfe-neumarkt.de)  
[www.lebenshilfe-neumarkt.de](http://www.lebenshilfe-neumarkt.de)