

M5 Situationsbeschreibungen „Rock the Horror-Picture-Show“

Situation	Thema und Hintergrundinformationen	Hinweise zum Umgang
<p>Bei der Ferienfreizeit entdeckst du am zweiten Abend frische Ritzspuren auf dem Arm eines sechzehnjährigen Mädchens.</p>	<p>Selbstverletzendes Verhalten ohne Suizidabsichten (Ritzen, Schneiden, Brennen, Beißen, Kratzen etc.) Ca.17% aller Jugendlichen verletzen sich mindestens einmal selbst. Bei Selbstverletzungen wird relativ oft die Begleitdiagnose Depression gestellt.</p> <p>Hauptursachen: Mit Gefühlen, wie Stress oder Anspannung umgehen, Selbstbestrafung, anderen Personen persönliche Belastungen mitteilen.</p>	<p>Selbstverletzendes Verhalten sollte immer ernst genommen werden, egal wie schwer die Verletzungen sind. Vermutungen oder Beobachtungen sollten auf jeden Fall in Ruhe im Einzelgespräch angesprochen werden, z.B. „Es kommt vor, dass jemand emotional so leidet, der er sich absichtlich selbst verletzt. Ist deine Verletzung so entstanden?“</p> <p>Reagiere unterstützend und nicht wertend! Ziel des Gespräches ist vor allem, herauszufinden, welche Unterstützung die Person braucht, um mit ihren Belastungen umzugehen.</p> <p>Große Wunden müssen ggf. ärztlich versorgt werden. Rufe den Rettungsdienst bei schweren Verletzungen.</p>
<p>Der kleine Alexander zeigt sich bei den Aktivitäten in der Gruppe sehr aufgekratzt. Er ist enorm unruhig und ständig in Bewegung. Selbst beim Essen springt er ständig auf. Die anderen Jugendlichen finden ihn anstrengend und nehmen zunehmend Abstand zu ihm.</p>	<p>Aufmerksamkeitsstörung (ADHS) Häufigste seelische Störung im Kindes- und Jugendalter</p> <p>Kernsymptome von ADHS sind Aufmerksamkeitsstörungen, Hyperaktivität und Impulsivität. Am häufigsten zeigen Kinder und Jugendliche mit ADHS zusätzlich oppositionelle und aggressive Verhaltensweisen.</p> <p>Problem: Alle Reize aus der Umgebung erreichen das Gehirn, ohne dass sie gefiltert werden. Jugendliche haben dann viel mehr Eindrücke und Reize zu verarbeiten als andere. Sie sind schneller gestresst, angespannt, gereizt, wütend und reagieren oft mit überschießenden Emotionen.</p>	<p>Anstatt sich von der (Über-)Erregung des hyperaktiven Kindes anstecken zu lassen, solltest du selbst beruhigend wirken, z. B. durch leise Stimme und langsame Bewegungen. Setz ihn immer wieder ruhig auf seinen Platz. Achte klar und konsequent auf die Befolgung der Regeln, aber wohlwollend und auf keinen Fall aggressiv (das führt sonst zu weiterem Stress bei dem Kind).</p> <p>Ohne eine Diagnose zu stellen, solltest du mit Alex und ggf. seinen Eltern über sein Verhalten ins Gespräch kommen. Vielleicht wurde es schon untersucht, bzw. sollte untersucht werden. Dabei sollte es nicht um Anschuldigungen gehen, sondern um die Frage, was ihm hilft, Stress zu vermeiden und Teil der Gruppe zu sein.</p> <p>Biete Ruhe- und Rückzugsräume an, vermeide alle zusätzlichen Aufreger (Stress, Zucker, Alkohol, Koffein etc.). Gib ihm die Möglichkeit sich zu bewegen und sich ggf. sich draußen abzureagieren.</p>

Situation	Thema und Hintergrundinformationen	Hinweise zum Umgang
<p>Eine Gruppe von Mädchen kommt aufgeregt auf dich zu: „<i>Melinas Vater hat angerufen, ihre Mutter hatte heute einen schweren Verkehrsunfall – Melina geht es gar nicht gut!</i>„</p>	<p>Emotionale Überwältigung/Emotionaler Schock/Traumatisches Ereignis Intensive Gefühle von Trauer, Angst oder Hoffnungslosigkeit können so stark belasten, dass ein selbstbestimmter Umgang damit schwierig wird. Verhaltensweisen, wie Rückzug, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen können Reaktionen sein.</p>	<p>Dränge nicht dazu, über das traumatische Ereignis zu sprechen. Ermutige aber, über ihre Reaktionen darauf zu sprechen, wenn sie dazu bereit ist. Zeige, dass du sie verstehst, dass du für sie da bist und frage, wie du sie unterstützen kannst. Bei dem Gespräch geht es nicht darum, das Richtige zu sagen, sondern Fürsorge auszudrücken. Ermutige sie eigene Bedürfnisse zu benennen. Je nach Wunsch, ermögliche Ruhe, Abwechslung oder das Zusammentreffen mit einer vertrauten Person.</p>
<p>Bei einer erlebnispädagogischen Übung hast du Augenbinden an alle verteilt. Alle sollen blind ein Seilquadrat formen. Bei der Übung wird ein kräftiges Mädchen plötzlich ohnmächtig.</p>	<p>Über die Ursachen kann nur spekuliert werden, von Kreislaufproblemen bis zu psychischen Ursachen (z.B. Trauma oder Angststörung) ist alles möglich. Auch wenn der Auslöser unbekannt ist, ist klar, dass es sich hier um einen Schock handelt, der dementsprechend behandelt werden muss. (Beine hoch)</p>	<p>Die Übung muss sofort abgebrochen werden. Der Schock muss mit zunächst mit Maßnahmen der ersten Hilfe (liegend lagern, Beine hoch, Wasser zu trinken geben) behandelt werden. Im Zweifelsfall Rettungsdienst rufen!</p> <p>Ist der Schock überstanden, sollte mindestens eine Gruppenleitung die betroffene Person an einen ruhigen Ort bringen und betreuen. Im Gespräch sollte versucht werden, gemeinsam die Ursache für die Ohnmacht herauszufinden.</p> <p>Hilfreiche Fragen: Ist das schon öfter passiert? War es die Augenbinde/Dunkelheit, die der Auslöser war? Hattest Du vor etwas Angst? Sollten wir bei Übungen etwas vermeiden? Wie wollen wir mit künftigen Übungen umgehen? Was brauchst du jetzt?</p> <p>Biete Unterstützung beim Finden von professioneller Hilfe an.</p>
<p>Bei einem Spaziergang erzählt dir ein 17-jähriger Junge, dass er einen sexuellen Missbrauch von einem Bekannten erlebt hat.</p>	<p>Sexueller Missbrauch/Traumatisches Erlebnis Sexueller Missbrauch ist eine Straftat. Wenn sich dir jemand anvertraut, geht es zum einen darum, das Opfer beim Umgang mit den Folgen zu unterstützen und zum anderen auch um eine strafrechtliche Verfolgung des Täters/der Täterin.</p>	<p>Frage, ob der Junge schon mit anderen darüber gesprochen hat. Hat er sich Hilfe geholt? Frage, wie sehr es ihn belastet und was er hier der Gruppe braucht? Mache deutlich, dass es Menschen gibt, die sich auf die Hilfe von Missbrauchsoptionen spezialisiert haben.</p> <p>Gib ihm Informationen zu Anlaufstellen und biete ggf. Hilfe beim Kontakt zu professioneller Hilfe an. Mache deutlich, dass der Täter ggf. noch andere bedroht und überlege mit ihm zusammen, wie ihr vorgehen könntet. Schalte Hauptamtliche und das Jugendamt (ggf. ohne Namensnennung der Quelle) ein.</p>

Situation	Thema und Hintergrundinformationen	Hinweise zum Umgang
<p>Ein Junge in eurer Gruppe zieht sich zunehmend zurück. Erst fehlt er bei den gemeinsamen Aktivitäten, dann auch in den Freizeiten. Er liegt stundenlang allein im Bett und wenn andere reinkommen geht er weg. Auf deine ersten Fragen nach seinem Befinden hat er nur mit: „alles okay“ geantwortet.</p>	<p>Du kannst und sollst keine Diagnose stellen. Die Symptome deuten auf eine Depression oder Angststörung hin. Allerdings kann es sich auch um eine vorübergehende Traurigkeit oder Verstimmung handeln.</p> <p>Bei einer depressiven Störung halten die Symptome länger an und belasten die Person enorm.</p>	<p>Bitte um ein Gespräch, ohne Druck aufzubauen. Er selbst soll entscheiden, wo und wann ihr miteinander sprecht! Mache deutlich, dass du dir Sorgen machst. Frage, wie es ihm geht und wie lange es ihm schon so geht. Frage, was ihm guttun würde. Biete Unterstützung und praktische Hilfe an. Weise auf professionelle Hilfe hin und bietest ggf. Unterstützung bei der Kontaktaufnahme an. Sollte er Hilfe ablehnen, kannst du selbst Hilfsdienste anrufen und Dich bezüglich der Situation beraten lassen. Wenn Du Suizid Gedanken vermutest, frage ihn direkt danach! Hole dir bei Suizidgedanken unbedingt auch Kolleg:innen, Hauptamtliche und professionelle Suizidberatungsstellen zu Hilfe (ggf. ohne Namensnennung).</p>
<p>In der Nacht wirst du gerufen, weil Thomas stark betrunken ist. Er ist halb bewusstlos und reagiert kaum noch auf dich.</p>	<p>Substanzmittelmissbrauch/Alkoholmissbrauch Bei hohen Mengen an Alkohol, kann es zu einer lebensbedrohlichen Alkoholvergiftung kommen.</p>	<p>Sichere bei Bewusstlosigkeit die Atemfunktion (stabile Seitenlage) und rufe den Rettungswagen. Bei einem späteren Gespräch (nachdem er außer Lebensgefahr und nüchtern ist, kannst du versuchen, den Alkoholmissbrauch anzusprechen. Versuche herauszufinden, wie er selbst den übertriebenen Konsum an diesem Abend sieht. Mache Deine Besorgnis in „Ich-Botschaften“ deutlich. Bewerte die Handlung, nicht die Person. Frage, ob er momentan in einer Krise steckt. Biete Hilfe und Beratungsstellen an, wenn er starke Belastungen oder Anzeichen einer Sucht äußert. Vereinbare ggf. Abstinenz in der Jugendgruppe.</p>
<p>Einige Mädchen erzählen, dass Maria aus ihrem Zimmer gesagt hat, dass sie sich umbringen will. Sie haben Angst. Maria hat ihnen erzählt, dass sie schon einen Suizidversuch gemacht hat.</p>	<p>Suizidgedanken/Suizidales Verhalten Unter jungen Erwachsenen ist Suizid die zweithäufigste Todesursache nach Unfällen</p> <p>Hauptgründe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Wunsch, nichtaushaltbare schmerzhaft Gefühle oder Gedanken zu beenden, sich und andere zu entlasten. • Der Wunsch nach Kommunikation mit anderen. Die Betroffenen möchten anderen ihre Gefühle mitteilen, sich zugehörig fühlen und Hilfe erhalten. 	<p>Handle sofort und suche umgehend das Gespräch. Verstehe, wenn sie nicht mit dir sprechen will, bestehe aber darauf, dass sie spricht und helfe jemanden zu finden, mit dem sie sprechen will (ggf. Suizidberatungsstelle oder Hilfstelefon). Wenn du das Gespräch führst, solltest du unbedingt direkt nach den Suizidgedanken fragen: „Denkst du daran, dir das Leben zu nehmen? Die direkte Frage danach erhöht laut Studien nicht das Risiko eines Suizids. Sie bietet aber Raum, sich mitzuteilen und zu entlasten. Frage, wie oft Suizidgedanken da sind und ob es schon einen Suizidversuch gegeben hat. Frage, ob sie jemand erzählt hat, wie sie fühlt. Bei dem Gespräch ist es wichtiger einfühlsam sein, als die „richtigen“ Worte zu finden. Gib kein Versprechen nichts zu erzählen. Weihe umgehend Hauptamtliche, Eltern oder professionelle Anlaufstationen in die Situation ein und hole Dir damit selbst Hilfe und Unterstützung. Sorge möglichst umfassend (und notfalls gegen ihren Willen) für die Sicherheit von Maria. Lass sie z.B. nicht länger allein.</p>

Situation	Thema und Hintergrundinformationen	Hinweise zum Umgang
<p>Beim Zeltlager fällt dir Nadine auf. Sie möchte bei keiner Aktivität mitmachen, bei der es zu körperlicher Berührung kommt. Beim Schwimmen gehen macht sie auch nicht mit. Sie wirkt insgesamt eingeschüchtert und empfindlich.</p>	<p>Die Ursachen für Nadines Verhalten könnte z. B. auf eine traumatische Erfahrung (z. B. nach einem Missbrauch) oder auf eine Angststörung (z. B. Soziale Phobie) hinweisen. Etwa 13 Prozent aller Menschen leiden in ihrem Leben zeitweise unter sozialen Phobien, d.h. sie entwickeln starke Ängste in Gruppen zu agieren.</p> <p>Es ist allerdings nicht an uns eine Diagnose zu stellen. Im Vordergrund steht ein angemessener Umgang mit Nadine und ihren Bedürfnissen, ein offenes Ohr, wenn sie Hilfe benötigt und auch eine Stärkung.</p>	<p>Da das Verhalten auffällt und auch die Integration in die Gruppe ggf. gefährdet ist, sollte ein Gespräch gesucht werden. Da die Anzeichen auch Richtung sexueller Missbrauchs Erfahrung gehen könnten, sollte das Gespräch möglichst von einer weiblichen Gruppenleitung gesucht werden.</p> <p>Beim Gespräch sollte gefragt werden, ob sie sich wohl fühlt und welche Übungen sie nicht so mag. Je nachdem, wie offen sie im Gespräch reagiert, kann auch die Beobachtung der körperlichen Kontaktvermeidung angesprochen werden. Hier könnte man fragen, ob sie schlechte Erfahrungen gemacht hat. Da du kein:e Therapeut:in bist, solltest du nicht nachbohren. Es geht vielmehr darum, einen Gesprächsraum zu öffnen, den Nadine betreten kann, wenn sie dafür bereit ist. Signalisiere Unterstützung und biete ggf. ein weiteres Gespräch an. Sollte sich der Verdacht eines sexuellen Missbrauchs erhärten, wende dich an eine Hilfshotline (z.B. Wildwasser), an Hauptamtliche (ggf. ohne Nennung des Namens) oder das zuständige Jugendamt.</p> <p>Versuche im Gruppenalltag Aktivitäten anzubieten, die ohne Berührung auskommen, oder bei denen eine freiwillige Teilnahme möglich ist.</p>
<p>Die schmale Mareike nimmt beim Essen kaum Mahlzeiten zu sich. Am vorletzten Tag der Freizeit erwischst du sie dabei, wie sie sich nach dem Essen in der Toilette übergibt.</p>	<p>Essstörung / Bulimia nervosa/Ess-Brechsucht 50% aller Betroffenen erleben die erste Episode einer Essstörung vor dem 18 Lebensjahr. Eine Essstörung ist eine potenziell lebensbedrohliche Störung!</p> <p>Essstörungen sind oft verbunden mit einer verzerrten Wahrnehmung des eigenen Aussehens, des eigenen Gewichts oder der eigenen Figur. Betroffene fühlen sich minderwertig und unattraktiv. Die Fähigkeit ihr Gewicht zu kontrollieren ist entscheidend für ihren Selbstwert.</p>	<p>Essstörungen lassen sich gut behandeln, wenn früh gehandelt wird! Je länger eine Essstörung anhält, desto größer das Risiko für gesundheitliche Schäden.</p> <p>Suche das Gespräch. Erkundige dich vorher so gut es geht über Essstörungen: www.bzga-essstoerungen.de Zeige, dass du dir Sorgen machst. Konzentriere dich darauf Verständnis zu zeigen und nicht darauf, Mareike oder ihre Perspektive ändern zu wollen. Versuche ihr Verhalten als Störung zu sehen und nicht als absichtliches oder „falsches“ Verhalten. Gib ihr die Möglichkeit offen über ihre Gefühle zu sprechen und vermeide positive oder negative Aussagen über ihren Körper oder ihr Gewicht.</p> <p>Biete Unterstützung und Informationen an. Vermittle, dass Essstörungen gut behandelt werden können. Bestärke sie darin jemanden zu finden, dem sie vertraut (Familie? Freunde?) und der sie unterstützen kann, eine Behandlung zu beginnen.</p>

Situation	Thema und Hintergrundinformationen	Hinweise zum Umgang
<p>Martin ist unsterblich in Selma verliebt. Nur die möchte nichts von ihm wissen. Martin ist schwer angeschlagen und benimmt sich zunehmend irrational. Er ist auffallend aggressiv und hat sich harten Alkohol besorgt.</p> <p>Er hat schon eine große Menge davon getrunken, als du von anderen Jugendlichen zu Hilfe gerufen wirst.</p>	<p>Alkoholmissbrauch</p> <p>Liebeskummer kann ein emotionaler Belastungsfaktor sein, der allein oder zusätzlich zu anderen Belastungen zu einer (temporären) psychischen Krise führt. Alkoholmissbrauch ist gefährlich! Damit können neben einer Vergiftung auch eine selbst- und fremdgefährdende Aggressivität und ein erhöhtes Risikoverhalten einhergehen.</p>	<p>Gehe ggf. mit Unterstützung zu Martin. Sprich ruhig, zugewandt aber bestimmt mit ihm. Sorge dafür, dass er keinen weiteren Alkohol mehr zu sich nimmt. Entferne die Flasche. Bei Aggressivität schütze dich selbst und hole Hilfe (notfalls die Polizei). Sollte bereits eine Alkoholvergiftung vorliegen, rufe den Rettungswagen.</p> <p>Wenn er körperlich dazu in der Lage ist und du dich sicher fühlst, versuche ein Gespräch mit ihm allein aufzunehmen. Drücke Verständnis und Sorge aus. Frage, was er braucht. Sorge dafür, dass er ausruhen kann und dennoch nicht allein (und unter Beobachtung) ist, bis er wieder nüchtern wird. Führe nach der Ausnüchterung erneut ein Gespräch. Sprich mit ihm über seine Gefühle und Möglichkeiten damit umzugehen. Mache deutlich, dass eine Selbstmedikation mit Alkohol gefährlich und nicht förderlich ist.</p> <p>Überlegt zusammen Strategien, wie er aus der Krise herauskommen kann. Was tut ihm gut? Wer könnte ihn unterstützen? Vielleicht ist eine Trennung von der Gruppe und von Selma hilfreich? Lass ihn aber nicht allein gehen, sondern versichere dich, dass er von der Familie oder Vertrauenspersonen abgeholt wird und Unterstützung erhält.</p>
<p>Bei einer Nachtwanderung bemerkst du plötzlich, dass Emil neben dir panisch wird. Er zittert, hat einen Schweißausbruch und ruft um Hilfe. Er röchelt und schreit, dass er keine Luft mehr kriegt und brüllt immer wieder „Mein Herz, mein Herz ...“</p>	<p>Panikattacke / Angststörung</p> <p>Mehr als ein Viertel aller Menschen hat irgendwann im Leben eine Panikattacke.</p> <p>Symptome von Panikattacken lassen sich zunächst schwer von denen eines Herzinfarkts trennen. Eine Panikattacke entwickelt ihren Höhepunkt normalerweise innerhalb von zehn Minuten und klingt dann wieder ab.</p>	<p>Sprich Emil an und frage ihn, ob er schon einmal so eine Panikattacke hat, oder ob er an einer körperlichen Erkrankung (z. B. Diabetes) leidet. Wenn du keine Informationen hast, wende erste Hilfe (aufrechte Sitzposition, Arme nach hinten) an und rufe den Notarzt.</p> <p>Sollte er sagen, dass er schon eine Attacke hatte, frage, ob er Hilfe benötigt und stehe ihm bei. Beruhige ihn. Rede langsam in kurzen Sätzen. Vermittle Sicherheit.</p> <p>Nach der Attacke, frage Emil, ob wer weiß, wo er Hilfe bekommen kann. Ermutige eine Fachperson aufzusuchen, da es wirksame Behandlungsangebote für Panikattacken gibt. Informiere Dich und ihn, wo es entsprechende Hilfsangebote in eurer Region gibt.</p>