

# ERSTE HILFE IM KOPF

## UNTERSTÜTZUNG BEI (PSYCHOLOGISCHEN) NOTFÄLLEN AUF FREIZEITEN

---

Fotoprotokoll

Workshop

Jahreskonferenz für Jugendpastoral

Erzdiözese München und Freising

17. Oktober 2023

# REGINA SCHOTTROFF - PsychoZeit

---

Psychologin M.Sc.

Stressmanagement-Trainerin (DAGeSp)

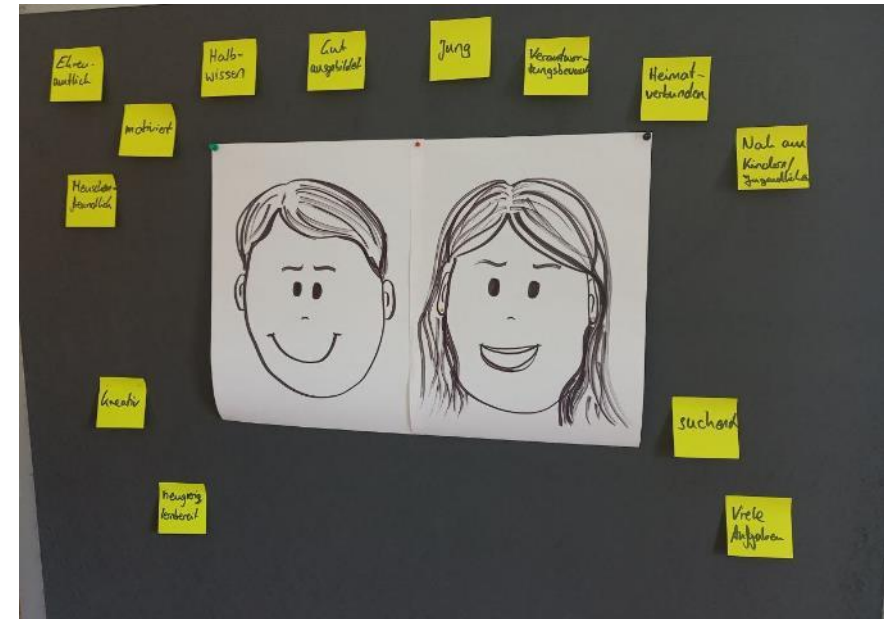
Pfadfinderin (DPSG)

Kontakt: [regina@psychozeit.de](mailto:regina@psychozeit.de)

# Merkmale von „typischen“ ehrenamtlichen Gruppenleiter\*innen



1. Gruppe

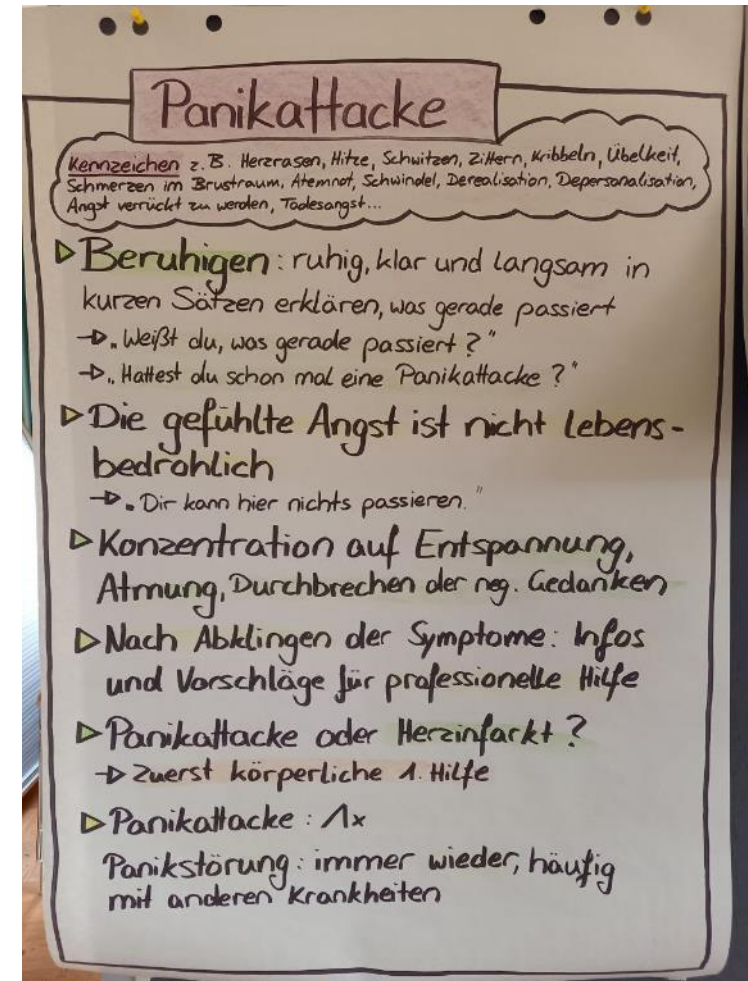


2. Gruppe

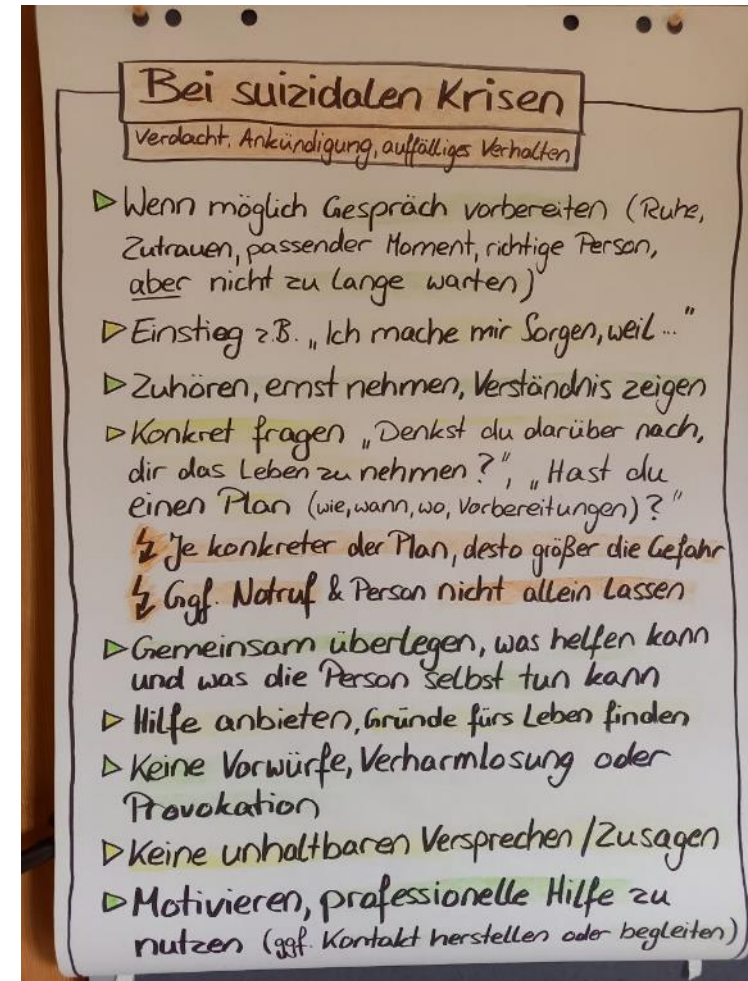
Die folgenden Seiten zeigen allgemeine Handlungsmöglichkeiten.

In kritischen Situationen bitte umgehend situationsbezogene Unterstützung einholen oder den Notruf wählen!

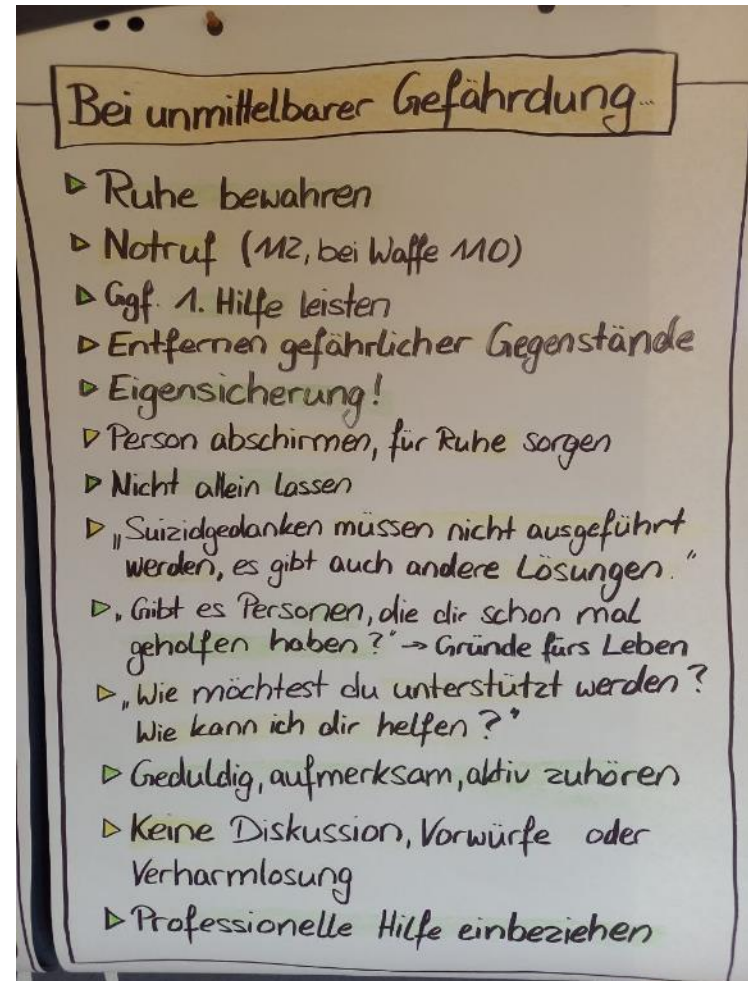
# Handlungsmöglichkeiten bei Panikattacken



# Handlungsmöglichkeiten bei suizidalen Krisen



# Handlungsmöglichkeiten bei akuter Suizidalität





# Umgang mit schwierigen Situationen

**Hilfreiche Fragen**

- Was brauchst du gerade?
- Was könnte dir jetzt als Erstes helfen?
- Wie kann ich dir helfen?
- Wer kann dir sonst helfen?
- Wen soll ich benachrichtigen?
- Was wirst du als Nächstes tun?

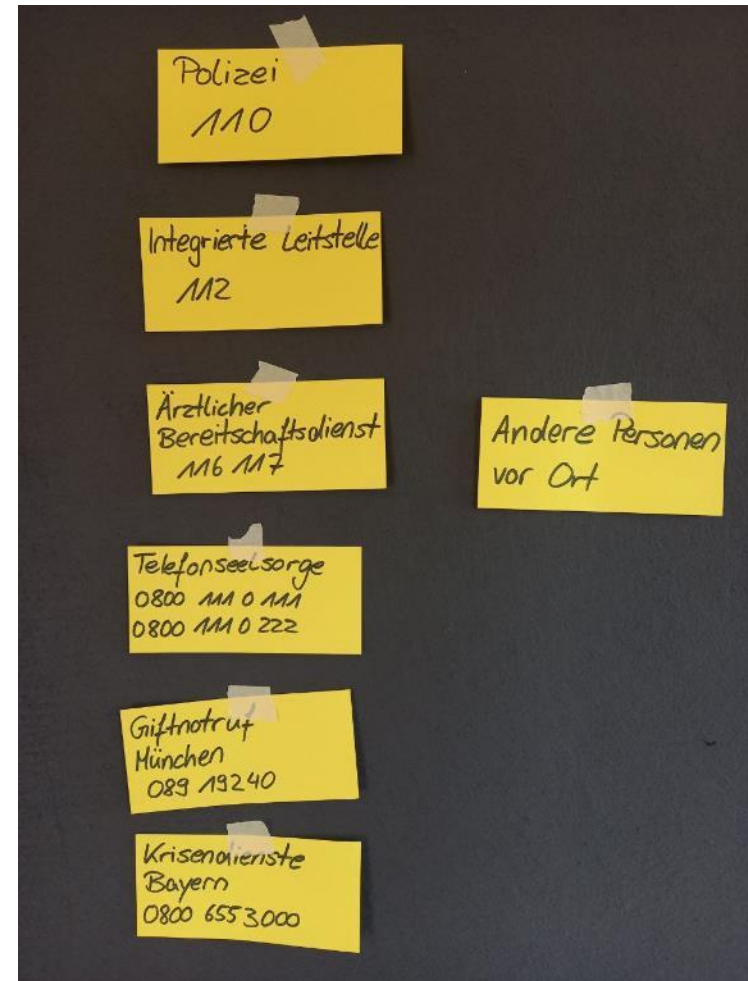
???

**Verhaltenstipps**

Ruhe bewahren!	Nicht alleine lassen
Rückzugsorte schaffen	Abschirmen
Zuhören, ernst nehmen	Eltern informieren 
Vorsicht mit Berührungen ohne Ankündigung	Professionelle Hilfe holen 
	Durchatmen
	Selbstschutz (Sicherheit und Wohlbefinden)



# Wichtige Telefonnummern



Vielen Dank für  
die Teilnahme!

