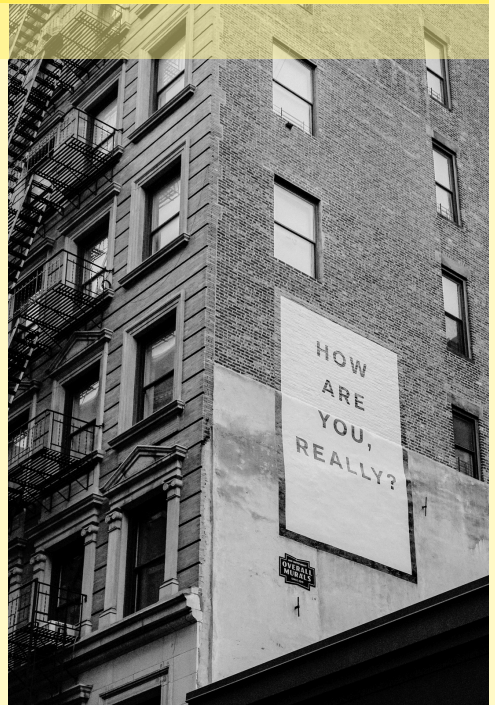


Psychische Gesundheit Erste-Hilfe-Konzept

Fokus Jugend

Psychische Belastungen sind heute allgegenwärtig – auch in unseren Gemeinden begegnen wir immer wieder Menschen, die in psychisch herausfordernden Situationen sind. Umso wichtiger ist es, dass wir solche Situationen frühzeitig erkennen, einen gesunden Umgang mit Betroffenen pflegen und bestmöglich Unterstützung anbieten können.



EGW Jugend
Evangelisches Gemeinschaftswerk
Längackerweg 18, 3048 Worblaufen
jugend@egw.ch



Mai 2026

Erkennen

Psychische Veränderungen sind oft nicht auf den ersten Blick sichtbar. Wenn dein Bauchgefühl dir signalisiert, dass etwas nicht stimmt, lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Es gibt einige Anzeichen, die auf psychische Belastungen hindeuten können.

Mögliche Hinweise sind:

- Veränderung im Verhalten
- Antriebslosigkeit oder Erschöpfung
- Rückgang von Interessen
- Sozialer Rückzug oder Isolation
- Äusserung von Hoffnungslosigkeit und Verlust von Lebensfreude
- Angst- und/oder Schlafstörungen
- Starke Selbstkritik

Deutlicher sichtbar werden psychische Erkrankungen, wenn selbstverletzendes Verhalten auftritt oder Suizidgedanken geäußert werden.

Diese Liste ist nicht abschliessend: Psychische Herausforderungen zeigen sich bei jeder Person unterschiedlich. Zudem gilt: Wenn eine Person einzelne oder mehrere dieser Veränderungen zeigt, bedeutet das nicht automatisch, dass eine psychische Erkrankung vorliegt. Entscheidend ist, aufmerksam zu bleiben und bei Unsicherheit lieber einmal zu viel als zu wenig nachzufragen.

Handeln

Auch wenn wir keine Fachpersonen sind, können wir im Umgang mit psychisch angeschlagenen Menschen viel bewirken. Oft sind es nicht perfekte Antworten, sondern eine aufmerksame Haltung, echtes Interesse und ein respektvoller Umgang, die den Unterschied machen.

Als Orientierung dient uns die **ROGER-Gesprächsmethode – Erste Hilfe in fünf Schritten**. Sie hilft, in herausfordernden Situationen angemessen zu reagieren und Betroffenen mit Empathie zu begegnen, ohne zu überfordern.

R Reagiere: ansprechen, einschätzen, beistehen

- Feinfühliges Ansprechen der Beobachtungen
- Was brauchst du? Wie kann ich dich unterstützen?

O Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren

- Zu Beginn einfach da sein, ohne zu handeln
- Gut zuhören, um zu verstehen, nicht um Antworten zu geben

G Gib Unterstützung und Information

- Auf Anlaufstellen aufmerksam machen

E Ermutige zu professioneller Hilfe

- Hinweis auf Seelsorge, psychologische Betreuung und/oder Hausarztbesuch
- Allenfalls zum Ersttermin begleiten, falls erwünscht

R Reaktiviere Ressourcen

- Bezugspersonen oder Stützen im Umfeld der Person aktivieren, damit Unterstützung weiter gewährleistet wird

Besteht eine akute Krise (z.B. bei Gefahr fürs eigene Leben oder das Anderer), sollte sofort gehandelt werden indem eine der aufgeführten Notfallnummern kontaktiert wird (siehe Anlaufstellen).

Hat eine herausfordernde Situation auf die ganze Gruppe Auswirkung, sollte dies in Absprache mit der betroffenen Person kommuniziert werden. Es ist zu empfehlen, eine Fachperson hinzuzuziehen. Dies gilt auch für die Kommunikation mit den Eltern minderjähriger Betroffener.

Anlaufstellen

Für Begleitpersonen und Betroffene

Es ist wichtig zu wissen, wo professionelle Hilfe und Informationen verfügbar sind. Diese können auch anonym eingeholt werden, sowohl von den Betroffenen als auch von Begleitpersonen. Sich frühzeitig an eine geeignete Stelle zu wenden, kann helfen, Probleme zu bewältigen, Eskalationen zu vermeiden und neue Perspektiven zu gewinnen. Wende dich nur an offizielle Fachstellen, nicht an KI etc.

Wir empfehlen folgende Anlaufstellen:

- 143: Dargebotene Hand
- 147: Dargebotene Hand für Jugendliche
- Gemeindeinterne Ansprechperson: _____
- EGW Kernteam Jugend, jugend@egw.ch, 031 330 46 45
- EGW Prävention sexualisierte Gewalt, praevention@egw.ch
- Pro Mentessana, 0848 800 858, www.promentesana.ch
- Gesprächstipps: www.wie-gehts-dir.ch/gesprachstipps
- www.seelsorge.net
- Mobbing, Essstörungen, Gewalt, Gaming usw.: www.feel-ok.ch

Bei akuten Krisen:

- 112: Notrufnummer (24/7 erreichbar, auch länderübergreifend)
- 058 630 88 44: Psychiatrischer Notfalldienst Jugend (Kinder- und Jugendpsychiatrie Bern)

Verzeichnisse:

- Verzeichnis christlicher Therapeuten (Psychologen, Ärzte, etc.): www.beratungundtherapie.ch
- Ambulatorien der Klinik SGM (Spiez, Bern, Langenthal, etc.): www.klinik-sgm.ch/ambulatorien
- Universitäre psychiatrische Dienste Bern: www.upd.ch/de

In allen Herausforderungen gilt, dass wir auch auf unsere eigenen Grenzen achten. Die eigene Gesundheit und Sicherheit hat Vorrang und auch als Begleitperson dürfen wir jederzeit um Hilfe fragen.