

: Für Krisen vorsorgen

Damit alle in der Familie gut durch elterliche psychische Krisen kommen



Aufklärung und Information

Um Krisen erkennen zu können, muss man wissen worum es geht. Unabhängig von Akutsituationen sollten Kinder zur Erkrankung altersgerecht informiert und ihre Fragen beantwortet werden.



Vorsorgen und Krisenpläne erstellen

Krisenpläne für Kinder und Eltern lassen sich in ruhigen Zeiten vorbereiten. Darin sind Kontakte, Ansprechpersonen, Verabredungen und Maßnahmen festgehalten.



In der Krise handeln

Wenn die Not und Überforderung zunimmt, kann nach dem Plan gehandelt werden. Das gibt Sicherheit, kürzt Irrwege ab und ermöglicht Handlungsermächtigung.



Besprechen und Pläne anpassen

Über das Erlebte ins Gespräch kommen, hilft hinterher, wieder im Kontakt zu sein. Eine Korrektur und Anpassung der Pläne hält sie aktuell und integrierte gemachte Erfahrungen.

: Als Fachkraft handeln

**Aus wessen Perspektive erfahren
Sie von der Krise?**



**Mit dem Fokus
Erwachsener?**



**Mit dem Fokus
Kind(er)?**

**Eine Familienperspektive ist
von allen Fachrichtungen einzunehmen!**

Was braucht der Erwachsene in der psychischen Krise?

Was brauchen die Kinder?

Wie geht es dem anderen Elternteil?

**Vorgehen
im
Kinderschutz**



**Vorgehen bei
Selbst- und Fremd-
gefährdung**



**Notfallpläne
der
Familie**

Erkunden und benutzen Sie als Fachkraft die trägerinternen Handlungsleitlinien.

: Krisenpläne für Kinder und Jugendliche



werden für jedes Kind erstellt. Sie berücksichtigen die individuellen Bedürfnisse, Notsignale und (altersgerechte) Kompetenzen. Name und Datum nicht vergessen.

Woran erkennst Du, dass es Mama oder Papa schlecht geht?

Aufzählung von individuellen Verhaltensweisen, die gut beobachtbar sind.

z.B. Stimmungen, Worte, Ankündigungen, Symptome

Was kannst Du tun?

Handlungsweisen für das Kind überlegen, die leicht und sicher möglich sind.

z.B. Ablenken, Weggehen, jemanden anrufen, die vorbereitete Notfallbox benutzen, Notarzt oder Kinder- und Jugendnotdienst anrufen.

Wer hilft Dir?

Personen überlegen, die zu bestimmten Zeiten verlässlich erreichbar sind.

Deren Kontakte aufschreiben, ggf. auch ein Foto dazu. Mit den Personen, wenn möglich vorher sprechen, dass sie Teil eines Notfallplans sind und was dann ihre Aufgabe sein kann. Telefonnummern aufschreiben und einspeichern.

z.B. Lehrer*innen, Nachbar*innen, Tante und Onkel, Paten, Betreuer*innen, Familienhilfe, Eltern von Freunden des Kindes

: Krisenpläne für psychisch erkrankte Eltern



berücksichtigen die individuellen Bedürfnisse, Notsignale und Kompetenzen des Erwachsenen mit Krisenerfahrung. Sie beinhalten auch Verabredungen für die Kinder. Name und Datum nicht vergessen.

Woran erkennen Sie, dass es Ihnen schlecht geht?

Aufzählung von individuellen Verhaltensweisen, die gut beobachtbar sind.

z.B. Stimmungen, Worte, Ankündigungen, Symptome, Gedanken

Was tun Sie für sich und für Ihre Kinder?

Was ist konkret zu tun? Was hat früher schon einmal funktioniert? Leichte und einfache Anweisungen notieren. Kindbezogene Aktivitäten sollten Kindern vor allem Sicherheit vermitteln und sie nicht ängstigen oder überfordern.

z.B. Notfallmedikation, Kinder zu anderen Menschen schicken, zum Arzt oder in die Klinik gehen, Kitabetreuung länger nutzen

Wer kann Ihnen oder Ihren Kindern helfen? Wer muss informiert werden?

Personen überlegen, die zu bestimmten Zeit verlässlich erreichbar sind. Deren Kontakte aufschreiben. Mit den Personen, wenn möglich vorher sprechen, dass sie Teil eines Notfallplans sind und was dann ihre Aufgabe sein kann. Telefonnummern aufschreiben und einspeichern.

z.B. Lehrer*innen, Nachbar*innen, Tante und Onkel, Paten, Betreuer*innen, Familienhilfe, Eltern von Freunden des Kindes, Freunde

**Kontakte von Hausarzt*in, Psychiater*in, Therapeut*in und Klinik/
Ambulanz notieren, Schweigepflichtsentbindungen vorbereiten**