

## Wichtige Informationen

### Unterkunft

Jugendherberge Lauenburg – Zündholzfabrik, Elbstr. 2, 21481 Lauenburg

### An- und Abreise

erfolgen individuell. Ab 11 Uhr Ankunft, Beginn 11.30 Uhr.

### Kosten

Einzelzimmer: 300,- Euro / Doppelzimmer: 280,- Euro

Die Rechnung schicken wir nach der Außentagung zu.

### Bitte nehmt noch folgende Sachen mit

- Warme und wetterfeste Kleidung, ggf. Schirm
- Lieblingsspiele und Neuentdeckungen für den Spieleabend
- ggf. Musikinstrumente und Liederbücher

### Schriftliche Anmeldung bis zum 20.11. 2022

mit beiliegendem Anmeldeformular per Mail an

Saskia Siewert, [saskia.siewert-bittner@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:saskia.siewert-bittner@kirchenkreis-hhsh.de)



## Außentagung und Studienreise

der hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen  
in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen  
im Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

**09. – 11. Januar 2023 nach Lauenburg**

## Erste Hilfe bei psychischen Krisen & Störungen von Kindern und Jugendlichen



**Referentin: Kerstin Gast**

Trainerin, Beraterin und Coach für Gesundheits- und  
Sozialmanagement für den Bereich psychische Gesundheit

## Erste-Hilfe bei psychischen Krisen und Störungen von Kindern und Jugendlichen

Wie verhalte ich mich, wenn ich in meiner Arbeit mit psychischen Krisen und Störungen der Kinder, bzw. Jugendlichen konfrontiert bin? Wie kann ich sie unterstützen und begleiten, wo sind meine Grenzen? Diese und weitere Fragen rund um das Thema psychische Störungen beschäftigen hauptamtlich Mitarbeitende immer häufiger in ihrer Arbeit vor Ort und auf Fahrten. Verschärft hat sich dies durch die Corona-Pandemie.

Als Referentin haben wir Kerstin Gast mit ihrem Erste-Hilfe-Kurs bei psychischen Störungen gewinnen können. Dieser soll befähigen, Berührungspunkte vor psychischen Störungen abzubauen, Warnsignale zu erkennen und mit Hilfe von Gesprächstechniken sowie Hilfsangeboten adäquat zu reagieren, um Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung psychischer Krisen und Erkrankungen zu unterstützen.

### Inhalte:

Einführung und Theorie

- Basiswissen psychische Gesundheit und psychische Störungen wie: Depressionen, selbstverletzendes Verhalten, Zwangsstörungen, Angst- und Panikstörungen, Psychosen, traumatische Ereignisse, Suizidgedanken und suizidales Verhalten u. v. m.

Strategien zur Krisenintervention und Begleitung

- Kennenlernen von Methoden zur Kontaktaufnahme und Herstellung eines Zugangs („Wie spreche ich es an?“), einüben von Gesprächstechniken
- Vermittlung konkreter hilfreicher Maßnahmen bei psychischen Gesundheitsproblemen und psychischen Krisen

Hilfsangebote und Weitervermittlung

- Informationen zur gezielten Unterstützung Betroffener und zur Einleitung weiterer Hilfsangebote, wie z. B. die Vermittlung an professionelle Stellen, Selbsthilfegruppen, ambulante Beratungsstellen, Kliniken etc.

Selbststärkung

- Kennenlernen und Erarbeiten von Möglichkeiten der Selbsthygiene sowie Selbstfürsorge. Einüben von Handlungsstrategien zur Stärkung der eigenen Resilienz.

**Methoden:** Kurzvorträge mit Praxisdokumentationen, Arbeit in Kleingruppen und Partner\*innenübungen. Der Kurs hat einen hohen Praxisbezug. Es werden Techniken und Methoden eingeübt, sodass sie sicher beherrscht und im (Arbeits-) Alltag umgesetzt werden können. Das Besprechen von Rückfragen sowie Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden findet in moderierten Diskussionen statt.

### PROGRAMMABLAUF

#### Montag, 09. Januar

ab 11.00 Uhr	Ankunft
11.30 Uhr	Einstieg
12.30 Uhr	Mittagessen
15.00 Uhr	Arbeitseinheit I
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Besuch der Exit Hall (Escape-Room)

#### Dienstag, 10. Januar

ab 8.00 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	Morgenimpuls
9.30 Uhr	Arbeitseinheit II
12.30 Uhr	Mittagessen
15.00 Uhr	Arbeitseinheit III
18.30 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Zeit für kollegialen Austausch und zum Ausprobieren mitgebrachter Spiele für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

#### Mittwoch, 11. Januar

ab 8.00 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	Morgenimpuls
9.30 Uhr	Arbeitseinheit IV
12.30 Uhr	Mittagessen
13.30 Uhr	Spiritualität als Anker
15.30 Uhr	Ideen für GMAK-Außentagung 2024
ca. 16.00 Uhr	Abreise