

Psychische Gesundheit von jungen Menschen

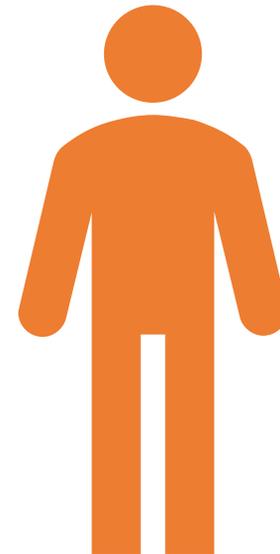
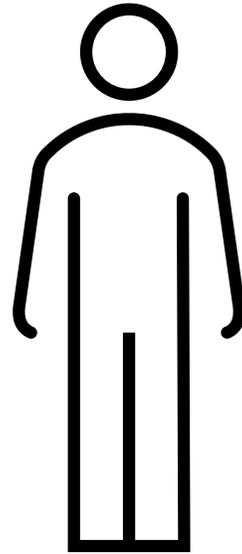
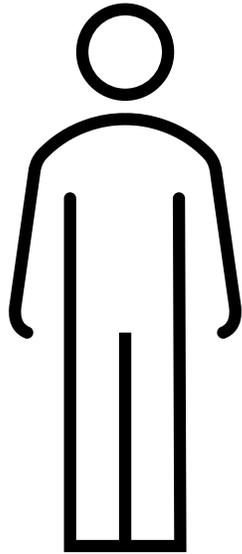
Psychische Krisen
erkennen, ansprechen, bewältigen



Psychische Gesundheit ein Thema für die Arbeit mit Jugendgruppen?

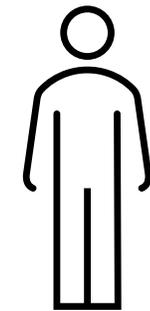
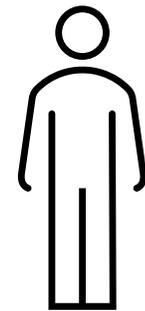
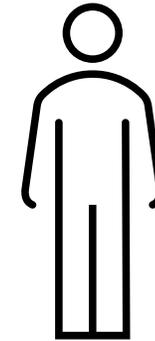
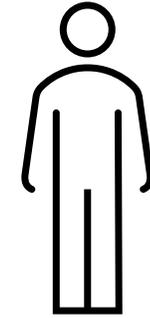
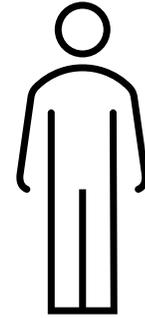
- Die Zahl der psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen steigt in den letzten Jahren deutlich stärker als bei Erwachsenen.
- Hinter Problemen wie Drogen, Alkohol, Mobbing und Gewalt verbergen sich meist seelische Probleme.
- Jugendliche, die von psychischen Gesundheitsproblemen betroffen sind, werden häufig stigmatisiert, diskriminiert und ausgegrenzt.



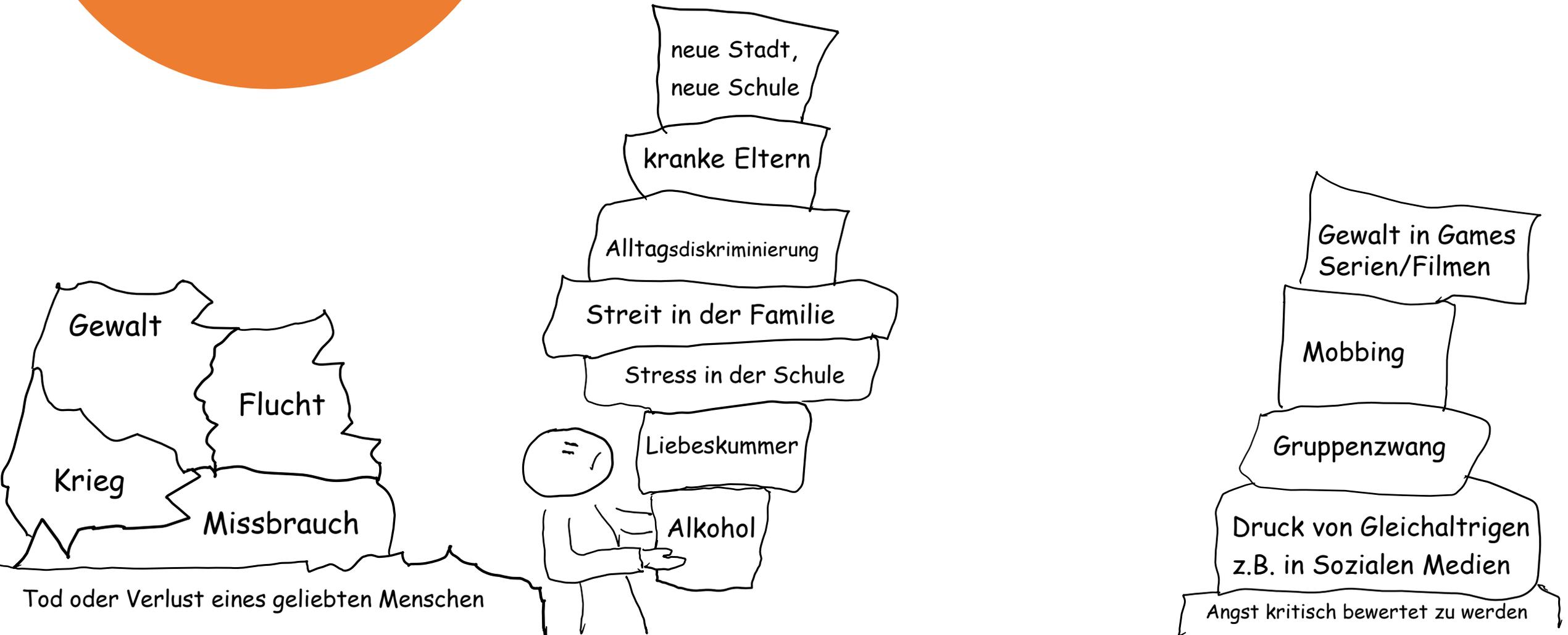


Jede:r Dritte in Deutschland
ist mindestens 1 mal im Leben von einer psychischen Störung betroffen

Eines von 6 Kindern
und Jugendlichen hat
eine psychische
Störung



Belastungs- faktoren



Risikophase Adoleszenz



Häufige psychische Störungen bei Jugendlichen



- Angststörungen
- Depressionen
- Alkoholmissbrauch
- Neurologische Entwicklungsstörungen (z.B. ADHS)
- Trauma- und Stressbedingte Störungen
- Störungen der Impulskontrolle und des Sozialverhaltens
- Selbstverletzendes Verhalten
- Essstörungen



ADHS
Innere Unruhe, Konzentrationsprobleme, Ablenkbarkeit, Probleme in Organisation, Herumzappeln, geringe Belastbarkeit →



Ängste
Sehr starke Angst vor Situationen/Orten/Personen, Vermeidung von Angstauslösern, Panikattacken, sehr große Sorgen um die Zukunft →



Antisoziales Verhalten
Heftige Wutanfälle, viel Streit, Regeln verletzen, Aggression, Gewalttätigkeit, Freund:innen und Familie anlügen →



Autismus
Innere Unruhe, Konzentrationsprobleme, Ablenkbarkeit, Probleme in Organisation, Herumzappeln, geringe Belastbarkeit →



Esstörungen
Ständige Beschäftigung mit Essen oder Vermeidung von Essen, Schuldgefühle, Ekel, Unzufriedenheit, Essanfälle, Belastung →



Medizinisch unerklärte Beschwerden
Körperliche Beschwerden, Müdigkeit, Schmerzen, Belastung, Stress, seelische Anspannung, Verzweiflung, Traurigkeit →



Probleme beim Sex
Schmerzen beim Sex, Probleme mit dem Höhepunkt, keine Erektion, Lustlosigkeit, körperliche Beschwerden →



Schizophrenie
Halluzinationen, Wahnvorstellungen, Lustlosigkeit, Planlosigkeit, veränderte Körperhaltung, Bewegung und Gefühle →



Stimmung
Traurigkeit, Interessenverlust, Grübeln, Erschöpfung, Gereiztheit, Impulsivität, Gedankenrasen, Verantwortungslosigkeit →



Sucht
Starkes Verlangen nach einem Stoff oder Spielen, Kontrollverlust, Streit über den Stoff, Vernachlässigung anderer Dinge wegen der Sucht →



Trauma
Grübeln, Schlafprobleme, Konzentrationsprobleme, Interessensverlust, Vermeidung sozialer Aktivitäten, Isolation →



Zwänge
Innere Unruhe, unangenehme Gedanken, ständiges Kontrollieren, übermäßiges Händewaschen, Wiederholungs- und Zählzwänge, Horten von sämtlichen Dingen →

Jugendliche haben oft Angst, sich Hilfe zu suchen, weil sie befürchten ...

...in den Augen anderer ein Schwächling zu sein

...abgestempelt zu werden.

... dass andere davon erfahren und Gerüchte verbreiten.

... dass keiner mehr mit ihnen zu tun haben will.

... Medikamente nehmen zu müssen.

... in eine Klinik eingeliefert zu werden.

.... dass ihre Familie belastet und abgewertet wird.

Betroffene wollen ...

- ernst genommen werden
- normal“ behandelt werden.
- eine Vertrauensperson, die zuhört.
- wissen & erleben, dass sie nicht allein sind, sondern dass es vielen jungen Menschen so geht.
- verstehen, was eine psychische Störung ist, und wie sie sich äußert.
- verständnisvolle Erwachsene, Jugendliche, Freunde.
- sich mit anderen Betroffenen austauschen.
- in ihrer Persönlichkeit anerkannt werden.

Betroffene von psychischen Störungen brauchen alles, was andere Menschen auch brauchen, nur noch intensiver!



Tipps zur Jugendarbeit mit psychisch belasteten Jugendlichen

- Betroffenen Jugendlichen achtsam, wertschätzend und freundlich begegnen.
- Über Hilfen Bescheid wissen.
- Sensibel sein bei der Auswahl von Aktivitäten und Methoden der Gruppenarbeit.
- Gib rechtzeitig Informationen über das, was im Programm passieren wird.
- Freiwilligkeit bei der Teilnahme an Übungen und Aktivitäten
- Rückzugsmöglichkeiten zur Verfügung stellen.

Psychische Krisen bei
Jugendlichen erkennen



Warnsignale



- starke Angst, Traurigkeit oder Freude
- Gefühl der innerlichen Leere
- Überempfindlichkeit, Launisch, Wut, Aggressivität
- Sorgen, Ängste, Aufregung, Rastlosigkeit
- negative Gedanken, Unentschlossenheit, wenig Selbstvertrauen
- Konzentrationsschwierigkeiten, Leistungsabfall in der Schule
- Schwänzen, Schulabbruch
- extreme Leistungssteigerung in der Schule
- Dinge werden vor anderen verheimlicht
- Rückzug von gewohnten Aktivitäten, Selbstisolation, Weglaufen von zu Hause
- Ruhelosigkeit, Aufgeregtheit, Bewegungsdrang
- Schlaflosigkeit, andauernde Müdigkeit oder unendliche Erschöpfung
- Kopfschmerzen, häufige Krankheit oder Schmerzen
- Selbstverletzung, Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken
- Alkohol- oder Drogenmissbrauch
- Essstörungen
- ...

Resilienzfördernde Haltung

„Wie fühlst du Dich? Ich höre Dir zu.“

„Es ist ok, sich manchmal schlecht zu fühlen.“

„Ich glaube an Dich, das hast Du schon mal geschafft.“

„Wir schaffen das zusammen.“

„Es ist gut, sich auch Hilfe zu holen.“



Psychische Krisen ansprechen

Ansprechen

Zuhören

Unterstützung zeigen

Hilfe vermitteln

Gesprächstipps

Vor dem Gespräch

Ich brauche wieder mal frische Luft. Begleitest du mich auf einen Spaziergang?

Ich möchte gerne in Ruhe mit dir reden. Wann hättest du mal Zeit?

Ich habe gehört, dass deine Mutter krank ist. Ich stelle mir das belastend vor. Wie geht es dir dabei?

So kannst du anfangen

Es beschäftigt mich, dass du nicht mehr zu unseren Treffen kommst. Geht es dir nicht so gut?

Ich mache mir Sorgen um dich. Du wirkst in letzter Zeit etwas bedrückt.

Gesprächstipps

Zuhören ist wichtig

Was müsste sich ändern, damit du dich besser fühlst?

Was würde/könnte dir denn im Moment gut tun?

Wie fühlt es sich an, wenn du in dieser Situation bist?

Mitgefühl zeigen

Es tut mir leid, dass es dir schlecht geht.

Ich kann nachvollziehen, dass dich das belastet.

Schweigen aushalten

Ich weiß jetzt auch gerade nicht, was ich sagen soll.

Da fühle ich mich ratlos

Gesprächstipps

Gespräch beenden

Jetzt weiß ich nicht mehr, was ich sagen soll. Gehen wir noch ein paar Schritte zusammen? Wir können gerne ein anderes Mal weiter darüber sprechen

Hast du dir schon einmal überlegt, mit einer Fachperson zu sprechen?

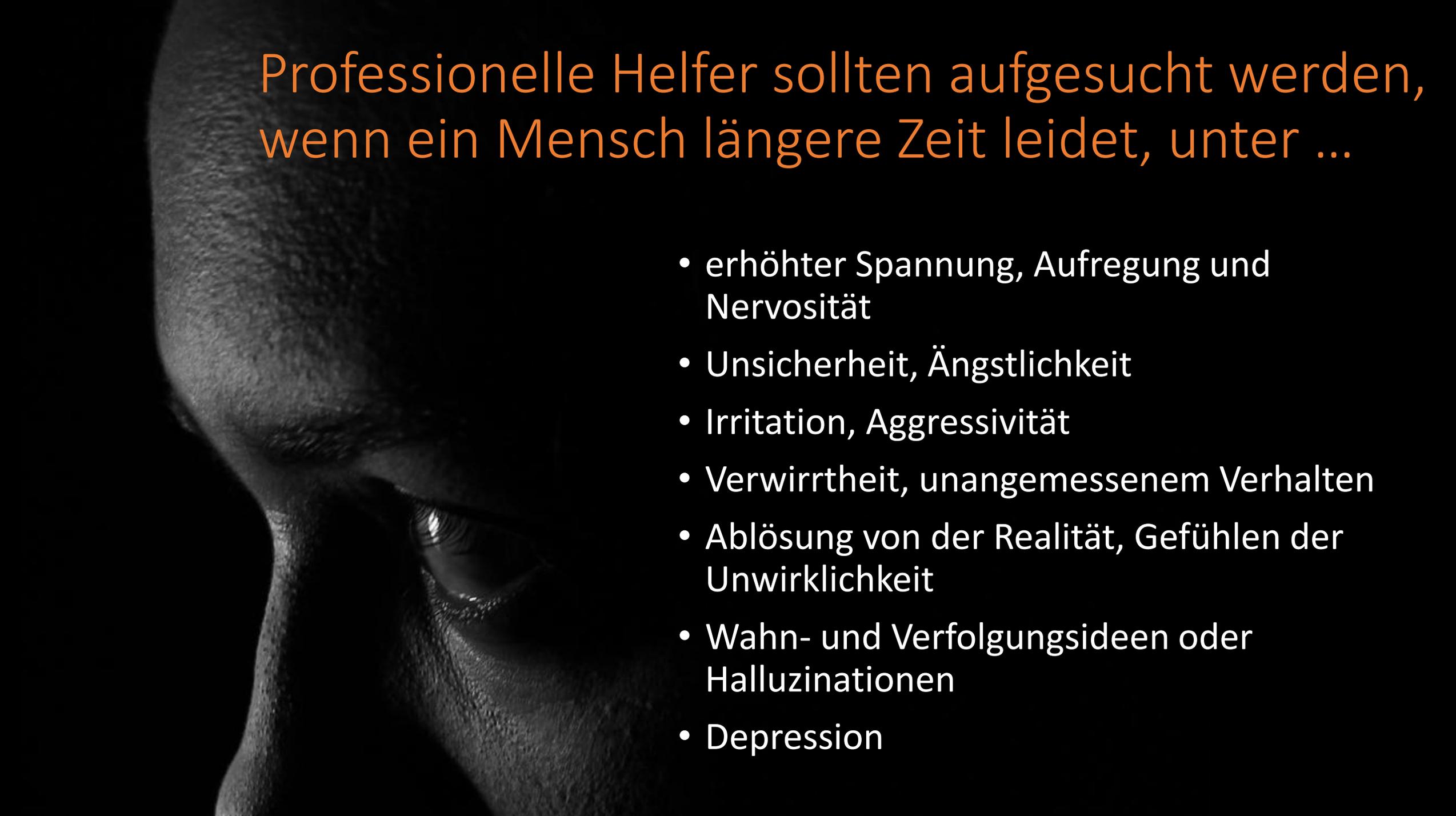
Du kannst gerne wieder mit mir darüber sprechen, wenn du magst.

Ich glaube, im Moment kommen wir nicht mehr weiter. Ist es für dich gut, wenn wir über etwas anderes sprechen?

Schaut vielleicht gemeinsam nach einer Beratungsstelle am Wohnort. 

Psychischen Krisen bewältigen





Professionelle Helfer sollten aufgesucht werden, wenn ein Mensch längere Zeit leidet, unter ...

- erhöhter Spannung, Aufregung und Nervosität
- Unsicherheit, Ängstlichkeit
- Irritation, Aggressivität
- Verwirrtheit, unangemessenem Verhalten
- Ablösung von der Realität, Gefühlen der Unwirklichkeit
- Wahn- und Verfolgungsideen oder Halluzinationen
- Depression

Handeln in akuten Krisen

- Bewahre Ruhe.
- Sorge dafür, dass die betroffene Person geschützt wird und nicht allein ist.
- Versuche die Person in ihrer Not, Panik und Verzweiflung zu akzeptieren, höre ihr zu und nehme ihre Gefühle ernst.
- Hole professionelle Hilfe!
- Informiere die Eltern..

Wo es professionelle Hilfe gibt

- **Kinder- und Familienberatungsstellen, Hausarzt/Hausärztin**
→ Ansprechpartner:innen für ein erstes Gespräch, vermitteln an Expert:innen.
- **Psycholog:innen** → helfen, mit der Krise oder Erkrankung besser umzugehen, die eigenen Gefühle und das eigene Verhalten besser zu verstehen.
- **Psychotherapeut:innen** → diagnostizieren und behandeln psychische und psychosomatische Störungen mit wissenschaftlich anerkannten Verfahren.
- **Fachärzt:innen für Kinder- und Jugendpsychiatrie** → diagnostizieren und behandeln psychische Erkrankungen. Dabei nutzen sie verschiedene Formen der Psychotherapie und können Medikamente verschreiben. Sie entscheiden, ob eine ambulante, eine stationäre oder tagesklinische Behandlung angezeigt ist.

Notfallkarte - Psychische Krisen

Rettungsdienst	
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	
Giftnotruf	
Hilfe bei psychischen Krisen	
Hilfe bei Suizidgedanken	
Klinik & Ambulanz für psychische Krisen	
Telefonberatung	
Hilfe bei Suchtproblemen	
Hilfe bei sexueller Gewalt	
Hilfe bei Depression	

Hilfe in akuten Krisen

SOS

Rettungsdienst/Feuerwehr 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

Giftnotruf: 089-19240

Schwere Krisen, Suizidgedanken

Hilfe bei psychischen Krisen (Bayern): Tel. 0800-655 3000

<https://www.krisendienste.bayern/unterfranken> Telefonische Beratung,
Kurzfristige Termine, Mobile Einsätze, Stationäre Behandlung

<https://www.fachstelle-suizidberatung.de> (Würzburg): Tel. 0931-571717

<https://www.u25-deutschland.de> Online-Beratung bei Suizidgedanken

Klinik & Ambulanz

Kinder- und Jugendpsychiatrie (Uni-Klinik-Würzburg)

Notfallnummer: 0931-201-78888

2023, erstellt vom

