

Psychische Gesundheit von Kindern & Jugendlichen

Arbeitstagung der unterfränkischen Jugendpfleger:innen



Verena Rempel
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit
Referentin der Geschäftsführung

Datum: 22.11.2022
Jugendbildungsstätte Unterfranken
www.jugend-unterfranken.de

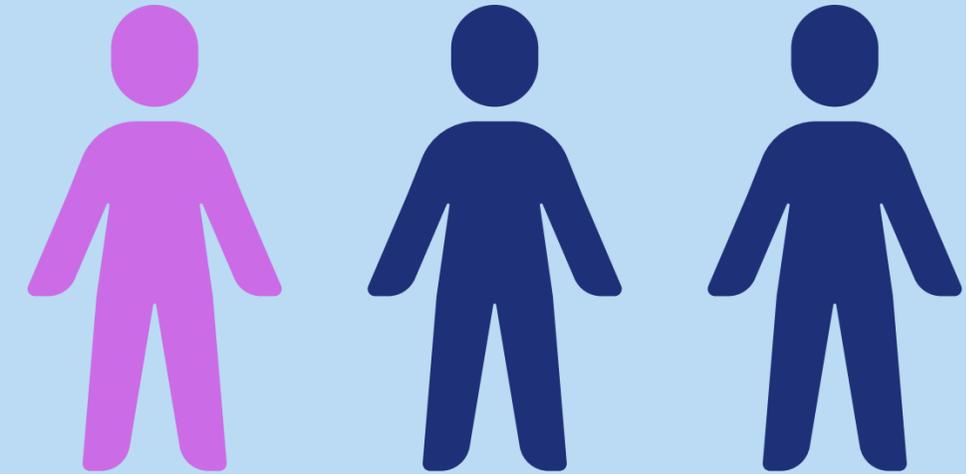
Agenda

- Verstehen: Daten und Fakten
- Ursachen
- Risikogruppen: Wen trifft es?
- Stigma: Warum Hilfe suchen schwer ist!
- Früherkennung
- Unsere Haltung
- Schutzkonzepte
- Was wir konkret tun können!



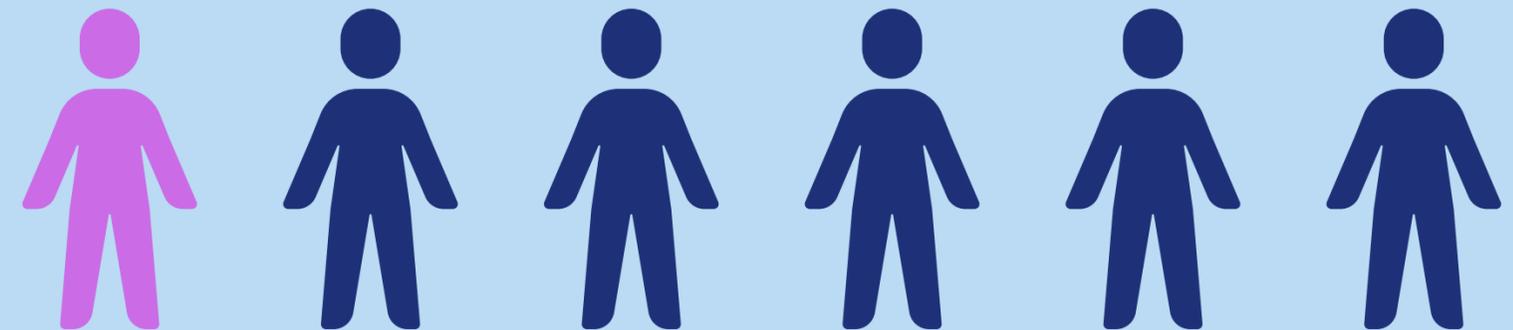
Verstehen: Daten und Fakten

1 von 3 Menschen ist mindestens
1 x im Leben von einer
psychischen Krankheit betroffen.



Es kann jede/n treffen!

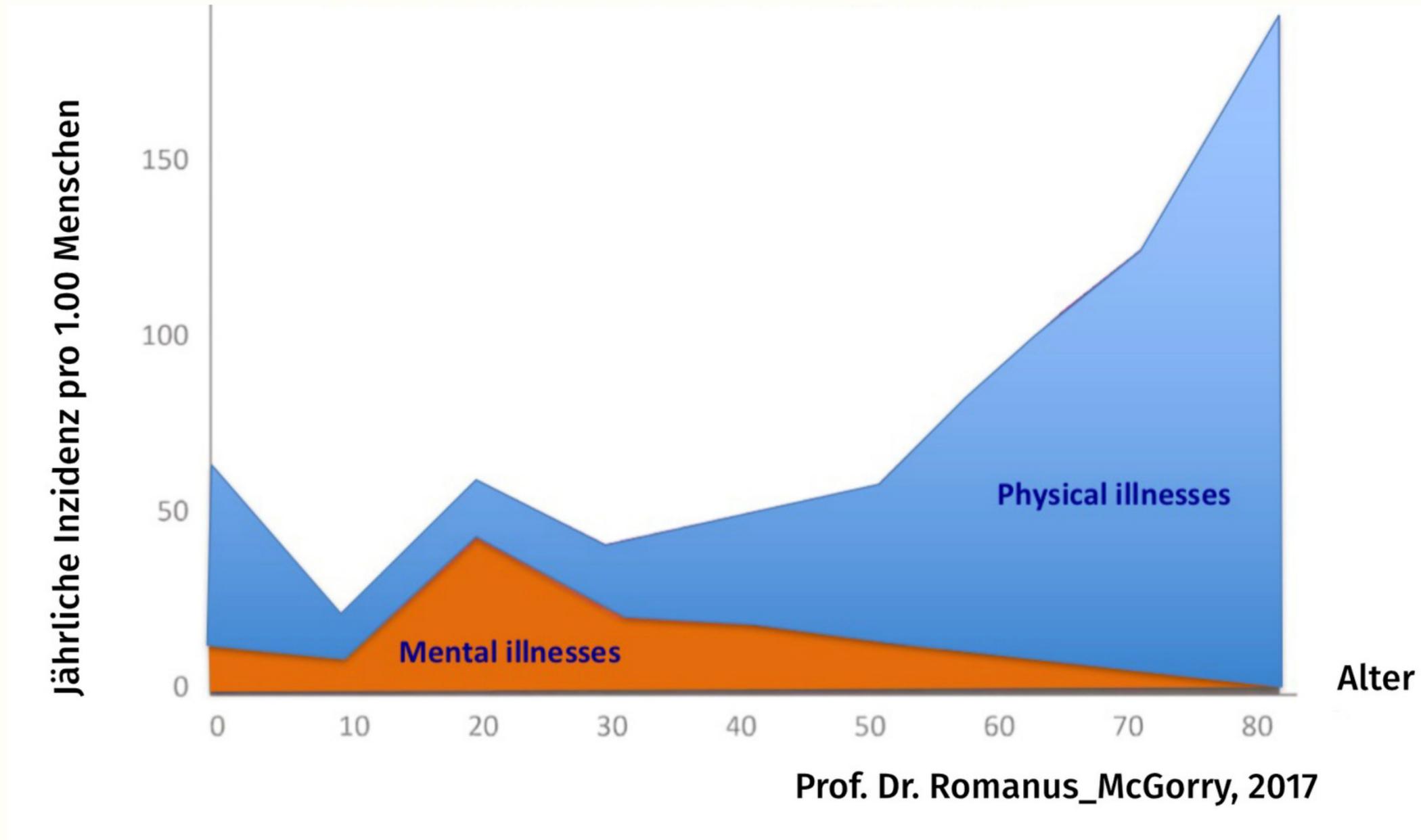
1 von 6 Kindern und Jugendlichen
hat eine psychische Erkrankung.



Deutschland

Verstehen: Daten und Fakten

Verteilung psychischer Krankheiten im Vergleich zu physischen Krankheiten in den Lebensaltern.



Früher Beginn

Etwa 75% vor dem 25. Lebensjahr - in Kindheit und Jugendzeit.

Verstehen: Daten und Fakten

- **Häufigste Erkrankungen**

Alkoholstörungen, Angststörungen, Depression

- **Auswirkungen der Krankheit**

Auf alle Lebensbereiche. Früher Beginn bedeutet oft noch lebenslanges Leid.

- **Gesundheit eines Menschen**

Im Durchschnitt umso schlechter, je niedriger sein sozialer Status.



(RKI, Factsheet 2022)

DGPPN (Hrsg.) (2018): Dossier. Psychische Erkrankungen in Deutschland: Schwerpunkt Versorgung. www.dgppn.de/_Resources/Persistent/f80fb3f112b4eda48f6c5f3c68d23632a03ba599/DGPPN_Dossier%20web.pdf (09.04.2021).
DAK-Gesundheit / Andreas Storm (Hrsg.) (2019): Kinder- und Jugendreport 2019. Gesundheitsversorgung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Schwerpunkt: Ängste

Ursachen: Gewalt

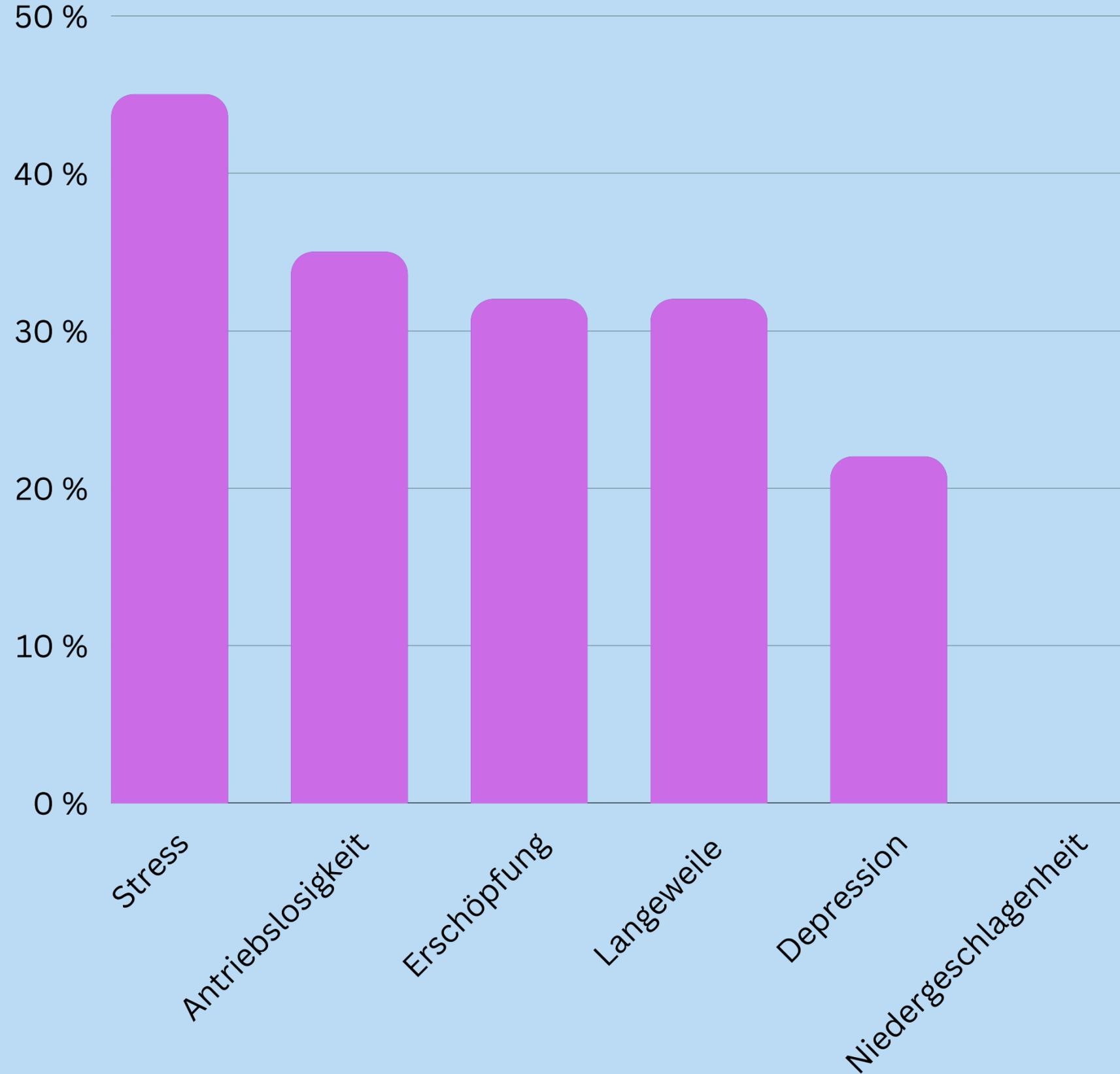
- 1 Sexueller Missbrauch: 18 Mio. Kinder
- 2 Körperliche Misshandlung: 44 Mio.
- 3 Psychische Misshandlung: 55 Mio.
- 4 Dunkelziffer: 90 % aller Misshandlungsfälle
- 5 10-30 Milliarden € Folgekosten/Jahr in D



Ursachen: Corona

70%

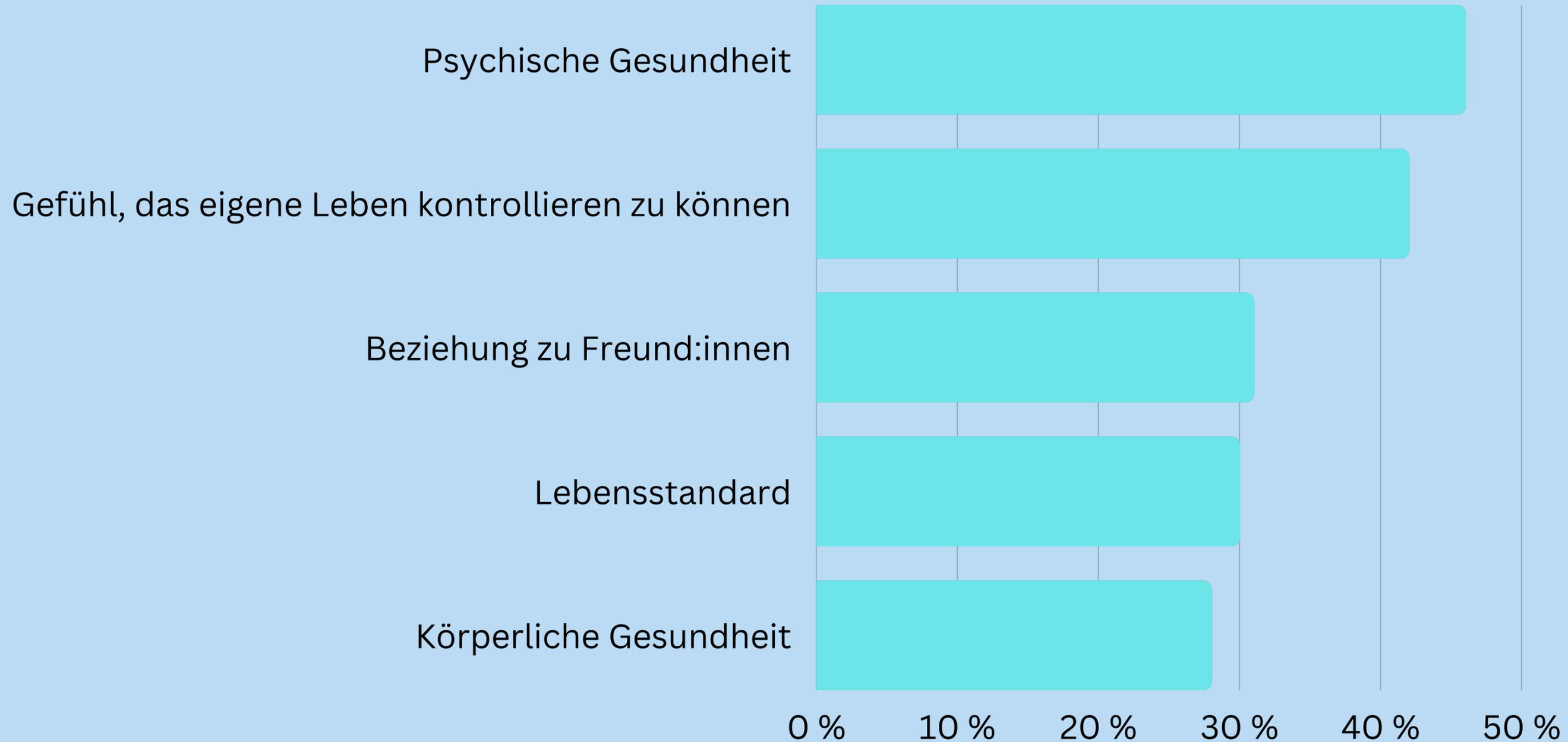
der befragten Kinder
und Jugendlichen
fühlen sich
seelisch belastet.



Quelle: Ravens-Sieberer, Ulrike; Otto, Christiane; Kaman, Anne; Adedeji, Adekunle; Devine, Janine; Napp, Ann-Kathrin; Erhart, Michael; Becker, Marcia; Blanck Stellmacher, Ulrike; Löffler, Constanze; Schlack, Robert; Hurrelmann, Klaus Psychische Gesundheit und Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen während der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSYS-Studie Dtsch Arztebl Int 2020; 117(48): 828-9; DOI: 10.3238/arztebl.2020.0828.

Ursachen: Corona

Wie hat die Corona-Krise dein Leben verändert? (Sommer 2022)



Ursachen: Syndemie

Treten verschiedene Krankheiten und soziale Probleme gleichzeitig auf und schaden zusammen unserer Gesundheit, spricht man von einer Syndemie.

SORGEN Jugendlicher

Inflation 46%
Klimawandel 55%
Krieg 68%

SYNDEMIE - Anhäufung von Krisen führt zu Stress - ständige Belastung

ANGST

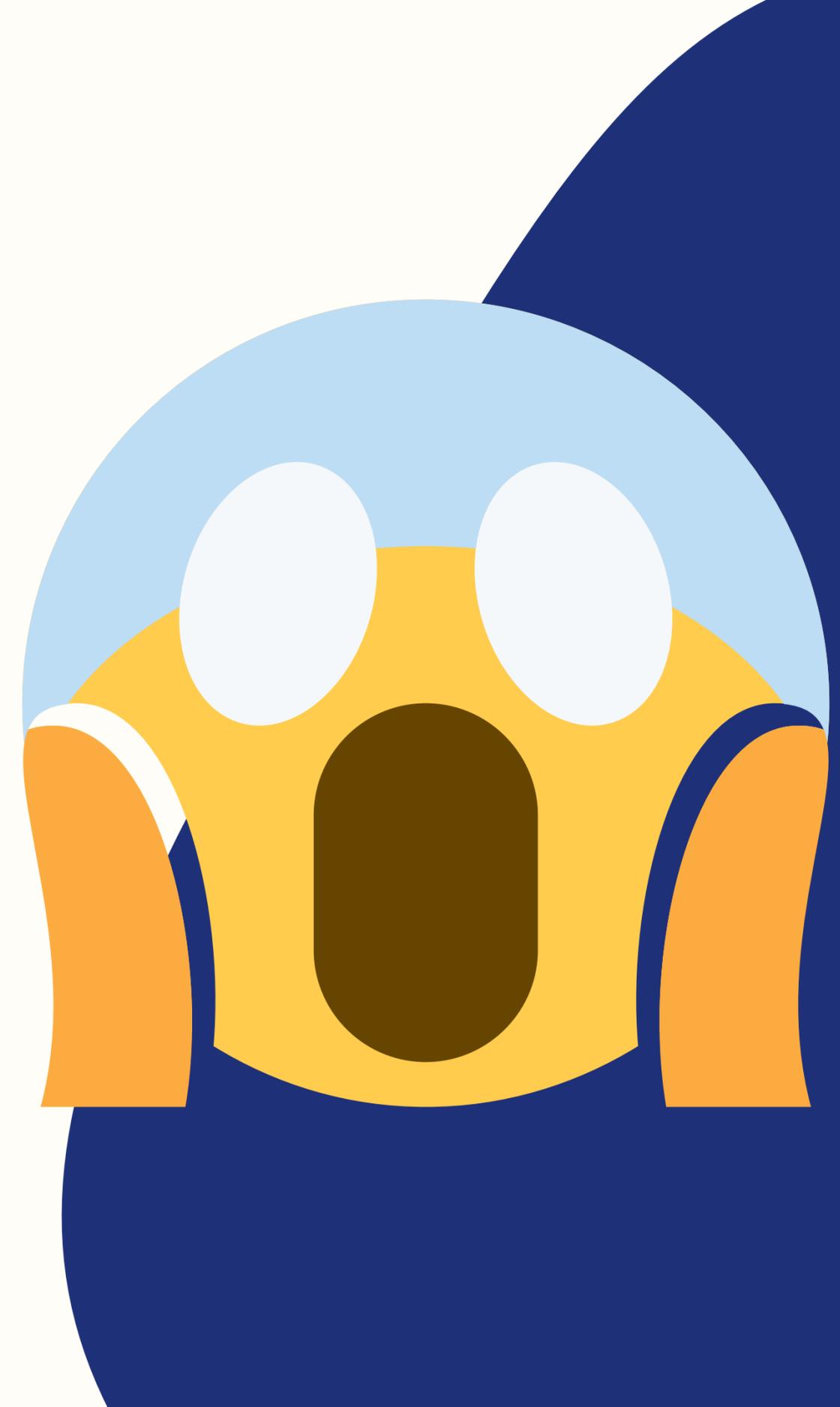
Angst

Angst ist gesund bei...

- realer Gefahr!

Angst ist krankhaft bei...

- fehlender realer Bedrohung
- übermäßiger Ausprägung
- starkem Leidensdruck
- Vermeidungsverhalten



Risikogruppen: Wen trifft es?

- Kinder-und Jugendliche mit Eltern(teil) mit psychischer Erkrankungen
- Kinder-Jugendliche mit Kriegs- und Fluchterfahrung (Ukraine, Syrien...)
 - Weibliches Geschlecht (Angst, Depression, Essstörungen)
 - Männliches Geschlecht (ADHS, Sozialverhaltensstörung, Autismus)



Risikogruppen: Wen trifft es?

LGBTIQ*-Menschen in Deutschland sind fast dreimal häufiger von Depressionen und Burnout betroffen als die restliche Bevölkerung.

- Menschen mit Migrationshintergrund
- Menschen mit Behinderung
- Menschen der LGBTIQ* Community
- Menschen die rassistische Diskriminierung erfahren
- Menschen die unter schwierigen soziökonomischen Bedingungen leben



Stigma: Warum Hilfe suchen schwer ist!

Das Wort Stigma stammt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie Wundmal oder Stich. In Bezug auf ein soziales Stigma ist es also eine Art Brandmal, das im heutigen Sprachgebrauch eine Auffälligkeit, ein Anderssein, ein von der Norm abweichen kennzeichnet. Meist ist es ein Ausdruck der Abwertung.

Stigma am Beispiel Depression

Solche und andere Reaktionen sind nicht nur wenig hilfreich für Menschen, die depressiv sind, sie verraten auch, welche Vorurteile über die Krankheit immer noch in den Köpfen der Menschen vorherrschen.

„Reiß Dich zusammen!“

„Anderen geht es noch viel schlechter!“

Stigma: Warum Hilfe suchen schwer ist!

Folgen von Stigmatisierung

Soziale Isolation/Ablehnung

Die Abwertung und Distanzierung von Menschen beispielsweise mit einer depressiven Störung kann nicht nur dazu führen, dass Diagnose, Behandlung und Heilung hinausgezögert oder verhindert werden.

Sie treibt Betroffene oft auch in die soziale Isolation, wenn zwischenmenschliche Beziehungen kaputt oder der Arbeitsplatz verloren gehen.



Stigma: Stigmabewältigung ist für Kinder und Jugendliche schwer.

- Erwachsene haben häufig negative Einstellungen gegenüber Heranwachsenden mit psychischen Erkrankungen. (Sind schlechte Vorbilder für junge Menschen)
- Aus Angst vor „Entdeckung“ und Diskriminierung neigen Heranwachsende dazu, Kontakte zu vermeiden oder abubrechen.
- Sie erwarten mehr Stigmatisierung, als sie tatsächlich erleben. Die Chancen in Schule, Studium und Ausbildung werden besonders schlecht beurteilt.
- Im Umgang mit der Krankheit tendieren sie zur Geheimhaltung, besonders wenn sie sich um ein Studium, einen Ausbildungsplatz oder Arbeitsplatz bewerben.
- Je stärker sie mit Diskriminierung seitens der Mitmenschen rechnen, umso häufiger verschweigen sie ihre Krankheit und meiden den Kontakt mit anderen.
- „Inkompetent – gewalttätig – Selbst schuld an der Krankheit“ (Mangelnde Disziplin und Selbstkontrolle sind der Vorwurf)

Früherkennung:

Ängste/Depression
werden leicht
übersehen oder
fehlinterpretiert!

Emotion

lacht kaum,
meidet
Blickkontakt

angespannt bis
gereizt, Unruhe

Verhalten

oft allein,
zieht sich zurück

leise, gehemmt

Mißbrauch von
Alkohol, Drogen

Fehlzeiten

Körper

Bauchschmerzen,
Kopfschmerzen

Selbstverletzung

Kognition

abwesend,
sorgenvoll

Notenabfall



Seelische Gesundheit

Was verstehen Jugendliche darunter?

Sich wohl fühlen
mit sich,
der Familie und
Freunden.

Erwachsene,
die sich Zeit nehmen,
zuhören
und gut mit
einem reden.

Gute Eltern und Freunde
nette Lehrkräfte,
Ausbilder:innen
Trainer :innen etc.
Am besten alles
alles zusammen!

Gern zur Schule
gehen
und sich
glücklich fühlen!

Traurig sein können,
auch wenn man sich
nach außen hin
dumm benimmt.

Unsere Haltung

Good News!

**Die meisten Menschen überstehen
(seelische) Krisen und wachsen daran!**

**Wir alle können Geschichten über Höhen
und Tiefen in unserem Leben erzählen.**

**Wir alle haben die Kraft, Schwierigkeiten
zu überwinden und anderen Menschen Mut
zu machen!**

Unsere Haltung

Eine resilienzfördernde Haltung bedeutet:

JUNGE MENSCHEN ENTLASTEN!

Kooperation anbieten

Akzeptanz

gemeinsame Lösungen finden

Mut machen

Lebenserfahrung teilen

Lotse ins Hilffssystem

Zuversicht geben

offen sein und echtes Interesse zeigen

Wegweiser

Optimismus verbreiten

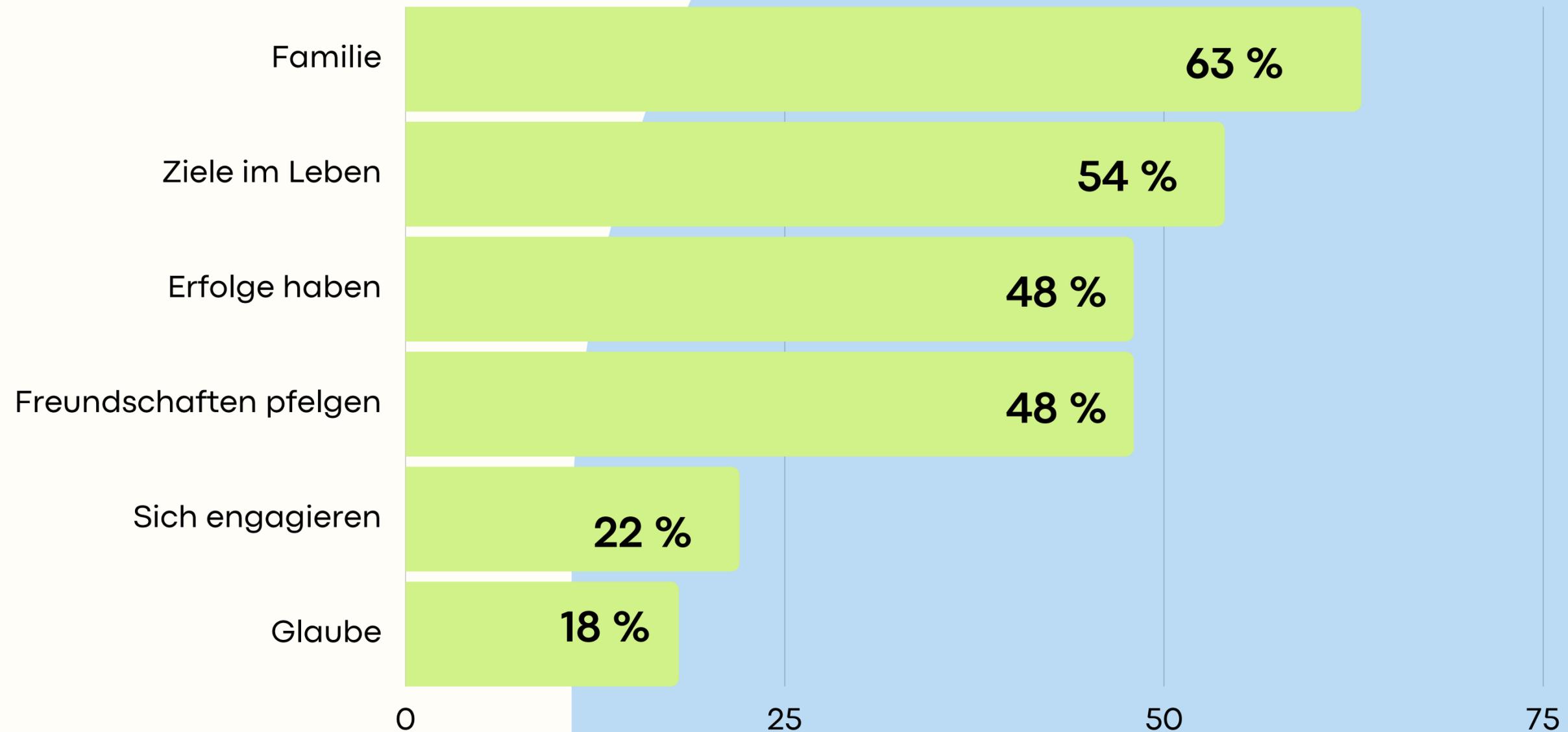
informiert sein, sich weiterbilden

keine Therapeuten

sich anbieten

nicht alles lösen müssen

Sinn: Was gibt dir Sinn im Leben?



Schutzfaktoren

**Familie (Eltern, Geschwister, Großeltern),
Freund:innen sowie Schule und Vereine
können Schutzfaktoren gegen eine krankmachende Umwelt sein.**

**Sie können ein positives Selbstbild fördern, soziale Kompetenzen vermitteln
und gegen belastende Lebensbedingungen widerstandsfähig machen**



Schutzfaktoren

Gemeinschaft

Kontrolle über wichtige Ereignisse im Leben zu haben und schulische/sportliche Anforderungen meistern zu können.

Beteiligt zu sein und Einfluss nehmen zu können, auf das, was in der Schule, Jugendarbeit, Sport passiert.

Kinder 6-12 Jahre

Sich bewähren.

**Beziehungen
eingehen.**

**Sich die Welt
aneignen.**

Personelles Angebot der Jugendarbeit.

An sich selbst glauben.

Selbstwirksamkeit erfahren.

Kinder und Jugendliche 12-18 Jahre

**Den Körper
spüren.**

Grenzen suchen.

Identität finden.

Was Erwachsene tun können:

Junge Menschen stärken, besonders die Belasteten!

Diese wollen...

- „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 Erkrankung ist und wie sie sich äußert
- verständnisvolle Erwachsene, Mitschüler:innen, Freund:innen
- sich mit anderen Betroffenen austauschen
- in ihrer Persönlichkeit anerkannt werden



Vielen Dank!