

Juleica-Modul

Psychische Gesundheit von jungen Menschen



Inhaltsverzeichnis

Modul Übersicht	3
Hinweise zum Einstieg.....	5
1. Bedeutung des Themas	5
Psychische Gesundheit.....	5
Psychische Gesundheit – ein Thema für die Arbeit mit Jugendgruppen?.....	5
2. Wissen und Fakten	6
Begriffsklärungen.....	6
Belastungsfaktoren	7
Häufige psychischen Störungen.....	8
Achtung Stigma – Hilfe holen braucht Mut	8
3. Psychische Krisen in Jugendgruppen erkennen, ansprechen, bewältigen	9
Psychischer Krisen bei Jugendlichen erkennen	9
Was kann ich als Gruppenleitung tun?	10
Psychische Krisen ansprechen	11
Psychischen Krisen bewältigen.....	12
Handeln in akuten Krisensituationen.....	13
Professionelle Hilfe	13
Informations- und Hilfsangebote.....	14
4. Methoden	16
M1 Wenn die Seele überläuft.....	16
M2 Wenn es einfach zu viel wird	16
M3 Recherche « Mein Kompass »	17
M4 Schnellrecherche « Hilfen ».....	17
M5 Rock the Horror Picture Show	17
5. Druckvorlagen	18

Modul Übersicht

Dauer: 2h -3h (je nach Nutzung der angebotenen Methoden)

Thema	Dauer in Minuten	Ziel	Methode/Inhalt	Material/Technik	Anmerkung
Einführung	15-30	Persönliche Annäherung an das Thema psychische Gesundheit/mentale Krisen	M1 Wenn die Seele überläuft ... <ul style="list-style-type: none"> • Emotionale Überforderung • Mentale Krisen 		Die Zeit variiert mit der Anzahl der TN und der Qualität des Austauschs
Wissen und Fakten	15	Den TN wird bewusst, wie verbreitet psychische Störungen und Erkrankungen sind und dass man auf psychische Krisen in der Jugendarbeit vorbereitet sein sollte.	Kurzinput/Folienpräsentation <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung des Themas • Begriffsklärung 	Folienpräsentation Beamer/Laptop	
Belastungsfaktoren	5-15	Die TN lernen wesentliche Stressfaktoren kennen, die Jugendliche belasten können und die zu psychischen Krisen führen können.	M2 Wenn es einfach zu viel wird ...	Kartons mit Beschriftungen (siehe Druckvorlage M2)	Bei Zeitmangel kann dieser Teil auch als Kurzinput von der Leitung angeboten werden.
Welche Psychische Störungen gibt es?	10-40	Die TN nehmen die Bandbreite der psych. Störungen wahr, erhalten Basisinformationen, bzw. wissen, wo diese zu finden sind.	M3 Recherche « Mein Kompass » <ul style="list-style-type: none"> • Bandbreite und Ausdrucksformen psychischer Störungen 	Ausdrucke der Namen der verschiedenen Störungen (siehe Druckvorlage M3)	Bei Zeitmangel kann dieser Teil auch als Kurzinput von der Leitung angeboten werden.
Warnhinweise	5	Die TN werden für Hinweise auf psychische Krisen und Störungen sensibilisiert.	Kurzinput/Folienpräsentation <ul style="list-style-type: none"> • Warnhinweise 	Folienpräsentation Beamer/Laptop	

Thema	Dauer in Minuten	Ziel	Methode/Inhalt	Material/Technik	Anmerkung
Umgang mit psychisch belasteten Jugendlichen	10	Die TN werden auf den Umgang mit psychisch belasteten Jugendlichen vorbereitet.	Kurzinput/Folienpräsentation <ul style="list-style-type: none"> Umgang mit psychisch belasteten Jugendlichen Interventionshinweise bei akuten Krisen 	Folienpräsentation Beamer/Laptop	
Professionelle Hilfen	5-15		M4 Schnellrecherche « Hilfen » Kurzinput/Folienpräsentation <ul style="list-style-type: none"> Professionelle Hilfsangebote 	Arbeitsblatt „Hilfen“ (siehe Druckvorlage M4) Beamer/Laptop Folienpräsentation Handout „Ressourcen“	Bei Zeitmangel kann statt der Recherche nur der Kurzinput von der Leitung angeboten werden.
Reagieren in schwierigen Situationen	30-45	Die TN festigen ihr Wissen und sind gefragt, es auf praktische Fallbeispiele anzuwenden.	M5 Rock the Horror Picture Show <ul style="list-style-type: none"> Austausch zu Fallbeispielen 	Leere Flasche Situationsbeschreibungen (siehe Druckvorlage M5)	Bei Zeitmangel können nur ausgewählte Fallbeispiele eingebracht werden
Weitere Ressourcen	5	Die TN lernen weitere Ressourcen und Fortbildungsmöglichkeiten kennen.	Kurzinput/Folienpräsentation <ul style="list-style-type: none"> Ressourcen und Links 	Handout „Ressourcen“	
Abschluss	10-15	Die TN reflektieren die Einheit und tragen (persönliche) Lernerfahrungen zusammen.	M6 Blitzlichtrunde <ul style="list-style-type: none"> Was nehme ich mit? 		Die Zeit variiert mit der Anzahl der TN

Hinweise zum Einstieg

Das Modul ist als Einstieg bzw. Grundsensibilisierung für Jugendgruppenleitungen konzipiert. Wie beim Erste-Hilfe-Kurs ist es wichtig, das Ziel klar zu benennen: *Ihr sollt keine Diagnosen stellen können und auch keine Therapiearbeit machen. Das Modul soll Euch helfen, psychische Krisen zu erkennen, in der Situation gut zu reagieren und ggf. an professionelle Hilfe zu vermitteln.*

Triggerwarnung

Seid bei der Durchführung des Moduls sensibel dafür, dass Teilnehmende der Juleica-Schulung ggf. selbst von psychischen Störungen betroffen sein können, bzw. vielleicht Angehörige haben, die davon betroffen sind. Das Thema kann für Betroffene und Angehörige sehr emotional sein.

Sprecht das am Anfang an und bittet die Teilnehmenden, selbst dafür zu sorgen, dass es ihnen während der Einheit gut geht. Alle sollten wissen, dass es ihnen freisteht, die Einheit jederzeit (ohne Angabe von Gründen) zu verlassen, bzw. bestimmte Übungen nicht mitzumachen. Die Anleitung sollte während der Thematisierung immer ein Auge darauf haben, ob Teilnehmende Anzeichen von emotionaler Überforderung (Stress, Unruhe, Tränen, Erstimmen etc.) zeigen und ggf. eine Auszeit und Unterstützung anbieten.

1. Bedeutung des Themas

Psychische Gesundheit¹

Gut drauf zu sein, sich psychisch wohlfühlen, ist ein großer Schatz für uns Menschen. Den brauchen wir, um unsere Lebensbelastungen zu meistern – in guten wie in schwierigen Zeiten. Ein Mensch gilt als psychisch gesund, wenn er mehr schützende und stabilisierende Möglichkeiten in der eigenen Person (z. B. Selbstwertgefühl) und der Umwelt (z.B. soziales Netzwerk) hat als Verletzlichkeiten und Umweltbelastungen, die sein Wohlbefinden beeinträchtigen.

Viele Menschen sind irgendwann in ihrem Leben von psychischen Gesundheitsproblemen betroffen, als Erkrankte oder Angehörige (Eltern, Geschwister, Kollegen, Freunde) von erkrankten Menschen. Dennoch gehen wir mit psychischen Schwierigkeiten widersprüchlich um. Einerseits wollen wir helfen, andererseits fühlen wir uns hilflos, ängstlich, haben Vorurteile. Dabei kann jeder Mensch psychisch an seine Grenzen kommen: Goethe litt an extremer Höhenangst, Lady Di an Essstörungen. Die Fußballer Sebastian Deisler und Robert Enke kämpften auf der Höhe ihrer Karriere mit Depressionen, Robert Enke nahm sich das Leben.

Psychische Gesundheit – ein Thema für die Arbeit mit Jugendgruppen?

In der Jugendarbeit sich mit seelischer Gesundheit zu beschäftigen ist nützlich, weil:

- psychische Erkrankungen Volkserkrankungen sind, jeder 3. Mensch ist betroffen;
- 1 von 6 Kindern und Jugendlichen in Deutschland eine psychische Störung hat;
- die Zahl der psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren deutlich stärker als bei Erwachsenen steigt;
- sich hinter Problemen wie Drogen, Mobbing, Gewalt meist seelische Probleme verbergen;
- Jugendliche, die von psychischen Gesundheitsproblemen betroffen sind, häufig stigmatisiert, diskriminiert und ausgegrenzt werden.

¹ Grünbuch. Die psychische Gesundheit verbessern. Entwicklung einer Strategie für die Förderung der psychischen Gesundheit in der Europäischen Union. EUR/04/5047810/6, 14. Januar 2005, S.3.

Jugendliche sind besonders anfällig für psychische Erkrankungen²

Jugendliche haben in der psychosozialen Pubertät, zwischen dem 11. und 21. Lebensjahr, eine Fülle von Herausforderungen und Aufgaben zu bewältigen. Einerseits müssen sie mit den auf die Steuerung von Hormonen zurückzuführenden gravierenden Veränderungsprozessen ihres Körpers zurechtkommen und sich nach und nach in ihre Geschlechterrolle einfinden. Andererseits müssen sie sich allmählich von ihrem Elternhaus ablösen und einen eigenen Freundeskreis aufbauen. Zudem wird erwartet, dass sie eine eigene Zukunftsperspektive und Weltanschauung entwickeln, ihre Grenzen ausloten und lernen für sich und ihre Umwelt Verantwortung zu übernehmen.

Insbesondere das Gehirn macht in dieser Zeit viele Entwicklungsschritte durch, die dazu führen, dass Jugendliche psychisch besonders labil sind. Viele erleben ein Wechselbad aus herabgesetztem Selbstwertgefühl, narzisstischer Selbstüberschätzung und nicht selten daraus resultierenden konflikthafter Interaktionen mit anderen Personen. Stimmungsschwankungen zwischen euphorisch und tieftraurig, Aggression und Rückzugsbedürfnis sind ihre ständigen Begleiter.

Vorbereitet sein als Gruppenleitung

Die Vorbereitung von Gruppenleitungen auf körperliche Notfälle ist in der Regel durch einen Erste-Hilfe-Kurs abgedeckt. Hier lernt man, wie man im Notfall reagieren kann, um in einer lebensbedrohlichen Situation die Zeit bis zum Eintreffen professioneller Hilfe zu überbrücken. Auch auf psychische Notfälle (Krisen) sollte eine Gruppenleitung vorbereitet sein. Auch hier gilt es, durch das eigene Eingreifen, als Brücke zu professionellen Hilfsmöglichkeiten zu fungieren.

Die Auseinandersetzung mit psychischen Krisen ist eine wichtige Vorbereitung auf die Jugendgruppenleitung! Da psychische Störungen unsichtbar sind, sind sie nicht so klar zu erkennen, wie körperliche Störungen oder Erkrankungen. Das führt oft zu Unsicherheit. Faktenwissen, eine Sensibilisierung für Störungsbilder und eine angemessene mentale Vorbereitung können euch helfen, mehr Sicherheit im Umgang mit psychischen Störungen zu erlangen!

2. Wissen und Fakten

Begriffsklärungen

Psychische Krise

Unter psychischen Krisen versteht man Situationen, in denen Menschen durch außergewöhnliche Erlebnisse emotional überfordert sind. Die Auslöser können einschneidende Ereignisse, ein Umzug oder andere Veränderungen der Lebenssituation, einfach nur Stress, die Trennung vom Partner, der Tod einer lieb gewonnenen Person oder auch Gewalt- oder Missbrauchserfahrungen sein.

Meist lässt sich aber auch gar nicht genau festmachen, warum sich die Situation so entwickelt hat; viele kleine, manchmal für Außenstehende kaum nachzuempfindende Ereignisse sind zusammengekommen. Irgendwann ist es dann einfach zu viel geworden.

Eine psychische Krise ist eine vorübergehende Unausgeglichenheit und beutet nicht automatisch eine psychische Störung. Werden die Belastungen in einer psychischen Krise allerdings nicht mehr bewältigt, kann eine Person ernsthaft psychisch erkranken. Umgekehrt, können auch psychische Erkrankungen zu akuten Krisensituationen führen.

² Quelle: Marion Keller: Seelische Krisen und psychische Erkrankungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, Artikel abgerufen am 15.03.2023 beim Dachverband der Gemeindepsychiatrie: <https://www.dvgp.org/themen-engagement/jugend-und-seelische-gesundheit/erkrankungen-bei-jugendlichen.html>

Psychische Störung / Psychische Erkrankung

Werden die Belastungen in einer psychischen Krise nicht mehr bewältigt, dann können sich auch das Denken des Betroffenen, sein Fühlen und Handeln verändern. Wenn dann auch noch eine biologische oder organische Veranlagung für psychische Erkrankungen oder unbearbeitete Traumatisierungen vorliegen, dann kann sich die Krise verfestigen und eine Person wird ernsthaft gesundheitlich beeinträchtigt.

Da der Krankheitsbegriff im Zusammenhang mit der Psyche oft negativ und abwertend benutzt wird, sprechen einige lieber von psychischen Störungen. Grundsätzlich bezeichnen die Begriffe psychische Erkrankung / psychische Störung aber das Gleiche, nämlich eine massive Störung der Gesundheit, die Betroffene nicht selbst beseitigen können und die lange andauert, wenn sie unbehandelt bleibt. Eine psychische Störung kann die Persönlichkeit eines Menschen verändern und prägen.

Umgangssprachliche Bezeichnungen, wie „verrückt“, „psycho“, „wahnsinnig“, „irre“ oder „durchgeknallt“ fördern stigmatisierende Einstellungen und sollten nicht verwendet werden.

Empfohlen werden dagegen die Bezeichnungen „Psychisches Gesundheitsproblem“ oder „Psychische Störung“.

Trauma

Ein Trauma ist ein einschneidendes Erlebnis, das aufgrund seiner Intensität und/oder Plötzlichkeit nicht verarbeitet werden kann. Erlebte Gewalterfahrungen (Krieg, Missbrauch, Unfälle etc.) können sogenannte „Flashbacks“ (blitzartiges Wiedererleben) und Panikattacken auslösen. Was konkret einen Flashback hervorruft, ist individuell unterschiedlich. Häufige „Trigger“ sind Feuer, Enge oder ein lauter Knall. Es können aber auch alltägliche Dinge sein. Der Anteil derjenigen, die unter Traumata und Traumafolgen leiden, ist unter jungen Geflüchteten aus Krisenregionen im Gegensatz zu anderen Jugendlichen relativ hoch.

Belastungsfaktoren

Die Pubertät ist eine psychische Herausforderung. Dazu können einzelne Erlebnisse zu psychischen Krisen führen. Damit es allerdings zu einer manifesten psychischen Störung kommt, müssen andere Faktoren begünstigend hinzukommen: Veranlagung, wachsender Leistungsdruck in der Schule, schwierige Erlebnisse in der Kindheit, wie etwa die Trennung oder der Tod von Vater oder Mutter, familiäre Strukturen und Belastungen etc. Auch Erfahrungen mit Mobbing in der realen und der virtuellen Welt durch Gleichaltrige und exzessives risikosuchendes Verhalten wie Alkohol- und Drogenkonsum zur Kompensation von Problemen können Belastungsfaktoren und damit Auslöser für seelische Krisen sein.

Beispiele für Belastungsfaktoren

- Krieg
- Flucht
- Gewalt
- Missbrauch
- Stress in Schule und Ausbildung
- neue Stadt, neue Schule
- Druck von Gleichaltrigen
- Gruppenzwang
- Mobbing
- Liebeskummer
- Streit in der Familie
- die Angst kritisch bewertet zu werden
- Druck durch Soziale Medien, die vorgeben, wie wir uns zu kleiden und zu fühlen haben
- Diskriminierungserfahrungen (bzgl. des Aussehens, der Sexualität, der sozialen Schicht, der Herkunft, der Religion, usw.)
- Alkohol und Drogen
- Tod oder Verlust eines geliebten Menschen
- Flucht in die virtuelle Welt
- (psychisch) kranke Eltern

Diskriminierungen und Mikroaggressionen

Es ist erwiesen, dass Diskriminierungen die psychische und körperliche Gesundheit beeinträchtigen können.³ Wenn sich ständige, kleine Diskriminierungen (Blicke, Handlungen, Äußerungen) als permanente psychische und physische Belastung auf eine Person auswirken, spricht man von Mikroaggressionen. Mikroaggressionen belasten Körper und Psyche, meist zwar nicht unmittelbar, aber auf lange Sicht. Das ist vor allem dann der Fall, wenn es nicht gelingt, die Erfahrungen zu bewältigen.

Waren Menschen in ihrem Leben im größeren Maß mit Mikroaggressionen konfrontiert, geht das mit diversen Problemen einher, darunter Angststörungen, Depressionen und vermehrtem Stress. Die Betroffenen neigen stärker zu Süchten wie etwa der Glücksspielsucht, rauchen häufiger und trinken mehr Alkohol. Das trifft laut Studien sowohl auf Menschen zu, die rassistischen Mikroaggressionen ausgesetzt sind, als auch auf solche, die Opfer von Mikroaggressionen auf Grund ihrer sexuellen Orientierung sind.

Häufige psychischen Störungen

Es gibt es viele verschiedene Arten von psychischen Störungen. Zu den häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter gehören:

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

Psychische Probleme sind nichts, was Jugendlichen peinlich sein muss. Wer eine Grippe hat, schämt sich ja auch nicht dafür. Genauso ist das bei psychischen Störungen - Niemand sucht sich schließlich aus, krank zu werden!

Achtung Stigma – Hilfe holen braucht Mut⁴

Psychische Krisen sind behaftet mit Ängsten, Vorurteilen, Stigmata. Jugendliche haben oft Angst, sich Hilfe zu suchen, weil sie befürchten,

- ein Schwächling zu sein.
- abgestempelt zu werden.
- dass keiner mehr mit ihnen zu tun haben will.
- dass andere davon erfahren und Gerüchte verbreiten.
- Medikamente nehmen zu müssen.
- in eine Klinik eingeliefert zu werden.
- dass ihre Familie belastet und diskreditiert wird.

³ Quelle: [DIW Wochenbericht Nr. 6/21](#)

⁴ Manuela Richter-Werling: Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule. Was Lehrkräfte für psychisch belastete Schülerinnen und Schüler tun können, Irrsinnig Menschlich e.V.

Aus Angst vor „Entdeckung“ und Diskriminierung neigen Betroffene dazu, Kontakte zu vermeiden oder abubrechen. Je mehr Menschen mit Diskriminierung seitens der Mitmenschen rechnen, umso mehr verschweigen sie ihre Krankheit und meiden den Kontakt mit anderen.

Vorurteile über Menschen mit psychischen Erkrankungen:

- unberechenbar
- inkompetent
- gewalttätig
- selbst schuld an der Krankheit (mangelnde Disziplin und Selbstkontrolle)

Die Zuschreibung für die Schuld an der Krankheit hat die stärksten Auswirkungen auf die Stigmatisierung und strukturelle Diskriminierung. Wichtig ist es, den Betroffenen und ihren Familien die Schuld zu nehmen. Kein Mensch kann sich seine Krankheiten aussuchen!

3. Psychische Krisen in Jugendgruppen erkennen, ansprechen, bewältigen

Psychischer Krisen bei Jugendlichen erkennen

Stimmungsschwankungen und Gefühlsturbulenzen sind in Pubertät und Jugend normal. Das macht es nicht leicht einzuschätzen, ob Jugendliche in einem vorübergehenden emotionalen Tief stecken oder eine ernsthafte psychische Krise erleben. Warnhinweise können deutliche Veränderungen im Denken, Verhalten und Fühlen einer Person sein: die Person macht Dinge, die sie sonst nicht tun würde oder sonst nicht gemacht hat, andere Personen finden ihr Verhalten seltsam.

Warnsignale:

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

Wenn du einige dieser Dinge an dir oder einer anderen Person wiedererkennst, bedeutet das nicht gleich, dass du psychisch krank bist oder jemand anderes psychisch krank ist. Jugendleiter:innen sollten vorsichtig sein, von Verhaltensveränderungen oder wahrgenommenen psychischen Problemen sofort auf eine psychische Erkrankung zu schließen. Die Diagnose einer psychischen Störung kann nur von Fachleuten nach einer eingehenden Untersuchung erstellt werden.

Nicht in jeder psychischen Krise ist eine professionelle Hilfe notwendig. Oft schaffen es Jugendliche allein oder mit der Unterstützung von nahestehenden Menschen, eine mentale Krise zu bewältigen. Angehörige und Vertrauenspersonen können durch emotionale Unterstützung und Gesprächsangebote bei der Bewältigung von psychischen Belastungen helfen. Wenn die oben genannten Symptome sehr ungewöhnlich sind, den Alltag schwer machen oder mehr als zwei Wochen anhalten, sollte professionelle Hilfe gesucht werden.

Was kann ich als Gruppenleitung tun?

Bei psychisch belasteten Jugendlichen in der Gruppe geht es vor allem darum, einen sensiblen und bewussten Umgang zu wahren. Grundsätzlich unterstützt du sie schon, wenn du ermöglichst, dass sie ein normaler Teil eurer Gruppe sein können.

Betroffene wollen ...⁵

- 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, Jugendliche, Freunde*.
- sich mit anderen Betroffenen austauschen.
- in ihrer Persönlichkeit anerkannt werden.

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

Resilienzfördernde Haltung⁶

Gruppenleitungen können mit ihrer Haltung die Widerstandskräfte von Jugendlichen stärken und fördern. Hier ein paar Sätze, die diese Haltung den Jugendlichen gegenüber illustrieren:

- „Wie fühlst du Dich? Ich höre Dir zu.“
- „Es ist ok, sich manchmal schlecht zu fühlen.“
- „Ich glaube an Dich, dass hast Du schon mal geschafft.“
- „Wir schaffen das zusammen“
- „Manchmal muss man sich auch Hilfe holen“

Resilienz – die innere Widerstandskraft gegenüber belastenden Lebenssituationen

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit des Menschen, immer wieder auf Probleme und Belastungen mit der Anpassung des eigenen Verhaltens zu reagieren. Resilienz kann einen wichtigen Beitrag leisten, sich zu erholen und psychisch gesund zu bleiben.

⁵ Dr.Richter Wehrlin, Präsentation auf Fachtag des BezJR-Unterfranken am 27.10.2022

⁶ Prof. Dr. Romanos, Präsentation auf Fachtag des BezJR-Unterfranken am 27.10.2022

Psychische Krisen ansprechen⁷

Wenn du Veränderungen oder Auffälligkeiten wahrgenommen hast, spreche die Person darauf an und biete ein Gespräch an. Es kann sein, dass die Person ablehnend reagiert. Signalisiere, dass Du auch später für ein Gespräch bereitstehst, wenn er/sie möchte, und erneuere das Gesprächsangebot nach einiger Zeit, aber baue durch wiederholtes Nachfragen auch keinen Druck auf.

Zuhören

Spreche unaufgeregt und neutral. Höre zu und zeige, dass du dir Gedanken machst und ihre bzw. seine Situation verstehen möchtest. Vermeide vorschnelle Ratschläge, Wertungen oder Vorwürfe, da das die Person sehr verletzen kann und evtl. dazu führt, dass sie in Zukunft nichts mehr erzählen möchte. Nimm die Person ernst und verharmlose ihre Gefühle nicht.

Du musst keine Antworten haben

Natürlich willst du der Person helfen, aber du bist kein:e Therapeut:in. Du hast nicht die Pflicht oder überhaupt die Möglichkeit, die Probleme der Person zu lösen. Zuhören hilft oft schon sehr, da sich die andere Person aussprechen kann. Du musst aber keinen schlaun Rat oder Antworten auf die Fragen haben. Wichtig ist vor allem, Aufmerksamkeit, Empathie und Verständnis zu zeigen.

Unterstützung zeigen

Versuche, die Person in Gruppensituationen zu unterstützen und zu schützen, damit sie nicht vor vielen Menschen über ihre Probleme sprechen muss. Dazu gehört auch, konsequent in der Gruppenführung zu sein. Fehlverhalten muss trotzdem angesprochen werden. Immer Ausnahmen für die betroffene Person zu machen, hilft nicht, da es zusätzlich Aufmerksamkeit auf sie richtet und unfair gegenüber den anderen Teilnehmenden ist. Sei achtsam im Ton und klar in der Sache. Nimm dir außerhalb von Gruppenphasen Zeit, um mit der Person in Ruhe darüber zu reden.

Methoden und Aktivitäten sensibel auswählen

In der Gruppenarbeit ist erhöhte Aufmerksamkeit und Sensibilität bei der Auswahl von Methoden, Übungen und Aktivitäten gefragt. Also gut überlegen und auch die Jugendlichen fragen, ob sie Lust auf eine bestimmte Aktivität haben. Schwierig können insbesondere Übungen sein, die gewisse Sinne „ausschalten“ (z. B. Übungen mit Augenbinden), Methoden, die Enge hervorrufen und berührungintensiv sind (z. B. Gordischer Knoten) oder auch Methoden, die aufwühlend, stressig oder konfrontativ sind. Psychisch belastete Jugendliche sind aber individuell sehr verschieden, häufig wissen sie selbst, was gut für sie ist.

Tipps zum Umgang mit psychisch belasteten Jugendlichen

- Betroffenen Jugendlichen achtsam, wertschätzend und freundlich begegnen.
- Sensibel sein bei der Auswahl von Aktivitäten und Methoden der Gruppenarbeit.
- Rechtzeitige Informationen über das, was passieren wird.
- Freiwilligkeit bei der Teilnahme an Aktivitäten (ohne Rechtfertigungsdruck) sichern.
- Rückzugsmöglichkeiten (ruhige Räume) zur Verfügung stellen.
- Vorsicht mit Berührungen ohne Ankündigung.
- Über Hilfen Bescheid wissen.
- In guten Zeiten über schwierige Lebensfragen sprechen.

⁷ Die Tipps stammen u.a. vom Juleica-Plakat: „Psychische Krisen begegnen“, Kinder- und Jugendring Sachsen-Anhalt e.V.

Psychischen Krisen bewältigen⁸

Fragen, was man tun kann

Bei einer akuten psychischen Krise suche das Gespräch (siehe oben). Frage nach, wie du konkret unterstützen kannst. Frage die Person, was helfen würde, damit es ihr besser geht. Wenn die Person das selbst nicht genau weiß, hilft es, einige Handlungsvorschläge zu machen: „Möchtest du darüber reden, Zeit für dich haben oder brauchst du Ablenkung?“ Meistens ist es hilfreich, Reizüberflutungen zu vermindern, für einige Zeit Belastungen zu reduzieren und so das Stressniveau zu senken.

Andere einweihen

Ermutige die Person, sich weiteren Menschen anzuvertrauen, z. B. auch Hauptamtlichen. Sie sollte dabei immer selbst entscheiden und wissen, wer eingeweiht wird. Wenn die betroffene Person das möchte, kann es auch helfen, wenn du beim Gespräch dabei bist. Ihr könnt vorher gemeinsam überlegen, über was genau gesprochen werden soll und was das Ziel ist. Vor allem, wenn du mit der Situation überfordert bist oder Angst hast, dass sie schlimmer wird, solltest du unbedingt Hauptamtliche informieren. Das geht auch erstmal anonym.

Professionelle Hilfe holen oder dazu motivieren

Vermeide, sofort von Therapie oder der Notwendigkeit von professioneller Hilfe zu sprechen. Biete erst später die Unterstützung bei der Suche nach weiterführender Hilfe an, wenn die Person das möchte. Wenn die psychische Krise der Person lange anhält oder deutlich schlimmer wird, kann sie zu einer psychischen Erkrankung führen. Je früher professionelle Hilfe geholt wird, desto besser.

Mache der Person deutlich, dass du dir Sorgen machst, ihr mentaler Zustand sehr gefährlich sein kann und professionelle Hilfe wichtig und hilfreich ist. Du kannst anbieten, gemeinsam nach Hilfsmöglichkeiten zu suchen und/oder diese zu kontaktieren.

Bei schwierigen und/oder überfordernden Situationen solltest du die Verantwortung unbedingt an andere abgeben, die Hilfe organisieren können.

Was, wenn die betroffene Person keine Hilfe möchte?

- Frage, ob es konkrete Gründe dafür gibt (Ängste, Vorbehalte ...) und besprich diese.
- Gib zuverlässige Informationen, warum es sinnvoll ist, Hilfe zu suchen.
- Sage, dass du offen für weitere Gespräche bist.
- Verabrede Dich ggf. für ein späteres Gespräch.

Bei schweren Symptomen, die zu Selbst- oder Fremdgefährdung führen, ist es nötig, Hilfe auch gegen den Willen der betroffenen Person zu holen.

Auf sich selbst Acht geben

Achte darauf, wie es dir selbst geht und kümmere dich um deine eigene mentale Gesundheit. Eine Abgrenzung zu deinem Privatleben ist wichtig, du solltest nicht deine private Zeit oder Telefonnummer hergeben. Wenn die Situation dich selbst mental belastet: Sprich dich bei Externen darüber aus und scheue nicht davor zurück bei Bedarf selbst Hilfsangebote zu nutzen. Als Jugendleiter:in musst du auch weiterhin die Verantwortung für alle anderen Teilnehmenden übernehmen können. Das geht schwer, wenn es dir nicht gut geht.

⁸ Ebd.

Handeln in akuten Krisensituationen

In Notsituationen muss du eingreifend handeln. Dazu gehören Lebensgefahr, starke Suizidgedanken, Selbstverletzung, Gefährdung/Verletzung von anderen, Androhung von z. B. Suizid, Missbrauch oder Kindeswohlgefährdung.

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. Angst, Panik etc. auszureden ist wenig hilfreich.
- Wenn du von Missbrauch oder Kindeswohlgefährdung weißt: Jugendamt informieren.
- Informiere die Eltern.
- Hole professionelle Hilfe:

SOS	Rettungsdienst/Feuerwehr: 112 Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117 Giftnotruf: 089-19240
Schwere Krisen, Suizidgedanken	Hilfe bei psychischen Krisen: Tel. 0800-655 3000 https://www.krisendienste.bayern/unterfranken (Telefonische Beratung, Kurzfristige ambulante Termine, Mobile Einsätze, Stationäre Behandlung) https://www.fachstelle-suizidberatung.de (Würzburg): Tel. 0931-571717 https://www.u25-deutschland.de
Klinik & Ambulanz	Kinder- und Jugendpsychiatrie (Uni-Klinik-Würzburg), Notfallnummer: 0931-201-78888

Was könnte Dir jetzt als Erstes helfen?

Diese Frage an die betroffene Person ist in einer akuten Krisensituation oft nützlich. Erfahrungsgemäß nennen Jugendliche dann einfache, konkrete Dinge, die sich rasch umsetzen lassen, zum Beispiel hinlegen, Ruhe, etwas essen oder trinken, frische Luft etc.

Professionelle Hilfe

Wenn man sich körperlich schlecht fühlt, dann geht man zum Arzt oder zur Ärztin. Auch bei psychischen Erkrankungen kann man sich Hilfe holen, z.B. durch Ärzt:innen oder Psychotherapeut:innen.

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 und Halluzinationen
- Depression

Wo es professionelle Hilfe gibt

- **Jugend- und Familienberatungsstellen**, die **Allgemein- und Hausärzte** oder die **Kinder- und Jugendärzte** sind oft die richtigen Ansprechpartner für ein erstes Gespräch. Sie vermitteln, wenn nötig, an Expert:innen.
- **Psycholog:innen**: Das sind Spezialist:innen auf dem Gebiet des menschlichen Verhaltens. Sie helfen, mit der Krise oder Erkrankung besser umzugehen, die eigenen Gefühle und das eigene Verhalten besser zu verstehen.
- **Kinder- und Jugendpsychotherapeut:innen**: Sie diagnostizieren und behandeln psychische und psychosomatische Störungen mit wissenschaftlich anerkannten Verfahren.
- **Fachärzt:innen für Kinder- und Jugendpsychiatrie**: Sie 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.

Informations- und Hilfsangebote

Es gibt viele gute Hilfsangebote, die sowohl die betroffene Person als auch Menschen in ihrem Umfeld entlasten können. Informiere dich und die Person über die Angebote und schlage vor sie (ggf. gemeinsam) zu nutzen.

Kontakte und Links für Betroffene

Beratung in Krisenfällen	<ul style="list-style-type: none">• Onlineberatung für Jugendliche www.bke-jugendberatung.de• Online-Beratung für Kinder und Jugendliche (E-Mail + Chat): https://jugendnotmail.de• Nummer gegen Kummer (Hilfshotline Kinder und Jugendliche + Onlineberatung) Tel. 116 111 (Mo–Sa, 14–20 Uhr) https://www.nummergegenkummer.de• Krisenchat-Chatberatung von Profis für alle unter 25 Jahren: https://krisenchat.de• Telefonseelsorge (Tag u. Nacht) Tel. 0800 111 0 111 / 116 123 https://www.telefonseelsorge.de
Depression	<ul style="list-style-type: none">• Info-Telefon Depression: Tel. 0800- 33 44 533 https://www.deutsche-depressionshilfe.de• Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen: https://www.ich-bin-alles.de• Video: https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE
Angst, Gewalt, Missbrauch	<ul style="list-style-type: none">• Opfer von Gewalt oder Straftat: Weißer Ring: Tel. 116 006, https://weisser-ring.de• Beratung für Opfer rechter Gewalt, B.U.D. Tel. 0151-21653187, https://bud-bayern.de/beratung:• Gewalt gegen Mädchen* und Frauen*: Wildwasser Würzburg Tel. 0931-13287• Sexualisierte Gewalt (Kinder- und Jugendliche bis 27Jahre) Profamilia, Tel. 0931-460650• Hilfetelefon »Gewalt gegen Frauen« Notruf für missbrauchte Frauen und Mädchen: Tel. 0800-116016• Hilfetelefon sexueller Missbrauch: Tel. 0800-2255530• Hilfeportal sexueller Missbrauch (Onlineberatung): https://www.hilfe-portal-missbrauch.de
Mobbing/Cybermobbing	<ul style="list-style-type: none">• https://krisenchat.de/oase/mobbing-und-hass-im-netz

Essstörungen	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.bzga-essstoerungen.de
Substanzmittelmissbrauch (Drogen, Alkohol) Suchtprobleme	<ul style="list-style-type: none"> • Sucht- & Drogen-Hotline Tel. 0180-531 30 31 • Drogen- und Suchtberatung Online: https://www.drugcom.de/drogenberatung-online/
ADHS	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.adhs.info/fuer-jugendliche • https://adhs-deutschland.de
Selbsthilfegruppen für Jugendliche	<ul style="list-style-type: none"> • www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de
Adressen von Kinder- und Jugendpsychiatern	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.kinderpsychiater.org
Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.bptk.de/service/therapeutensuche

Kontakte Links für Betreuer:innen, Begleitpersonen und Eltern

Hilfshotline für Eltern- und Begleitpersonen	<ul style="list-style-type: none"> • Tel: 0800 111 0 550 https://www.nummergegenkummer.de
Elternberatung zum Thema Sucht	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.elternberatung-sucht.de
Informationen zu Depression bei Jugendlichen	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.ich-bin-alles.de/eltern
Informationen zu Suizid und Depressionen	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.frnd.de • https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE
Informationen zu Essstörungen	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.bzga-essstoerungen.de
ADHS	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.adhs.info/ratgeber-fuer-angehoerige/
Informationen zu verschiedenen psychischen Störungen	<ul style="list-style-type: none"> • https://meinkompass.org

Weitere Ressourcen

- [JAm zu psychischer Gesundheit von Kindern und Jugendlichen](#)
- [Informationen für Fachkräfte](#) (Zahlen, Fakten, Veranstaltungen, weiterführende Links und Anlaufstellen) zusammengestellt vom BJR.
- [Jung und gesund!? Psychische, physische und psychosoziale Gesundheit junger Menschen](#) – Praxishilfe des BJR, 2023
- Kurzes Video, dass in das Thema "Depression" sehr gut einführt: <https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE>

Mental Health First Aid – Ersthelferausbildung Mentale Gesundheit

- <https://www.mhfa-ersthelfer.de>

4. Methoden

M1 Wenn die Seele überläuft

Ziel: Einführen in das Thema psychische Gesundheit / psychisches Wohlbefinden, sensibilisieren für starke, unkontrollierbare Gefühlssituationen. Die Teilnehmenden reflektieren dazu persönliche emotionale Grenzerfahrungen.

Anleitung: Vertrauensvolle Gesprächsrunde einleiten: *Wer hat schon einmal erlebt, wenn die Seele überläuft – vor Freude, vor Kummer? Verliebt sein, Liebeskummer haben, zerplatzte Träume, Verlassen zu werden, Ärger mit den Eltern, tolle Freunde oder die „falschen“ Freunde zu haben, große Angst, etwas nicht zu schaffen, enttäuscht zu werden, vor Freude in die Luft springen, etwas geschafft zu haben, an das man vorher nicht geglaubt hat ...?*

In welchen Momenten Eures Lebens habt ihr Euch von euren Gefühlen überwältigt gefühlt? Wie war das?

Auswertung: Was hat das vielleicht mit dem Thema: Psychische Gesundheit zu tun?

Anknüpfungspunkt: Gefühle sind manchmal stärker als unser Wille – Manche Menschen sind ihren Gefühlen ausgeliefert und haben Probleme sie zu bewältigen bzw. zu kontrollieren. Bei kurzfristiger Überwältigung spricht man von psychischen Krisen, die wir wahrscheinlich alle einmal erlebt haben, bei langfristiger Überwältigung ab einem gewissen Punkt auch von psychischen Störungen.

M2 Wenn es einfach zu viel wird ...

Vorbereitung: Beschriftete Kartons verschiedener Größen (bis hin zu sehr großen Umzugskartons) mit folgenden Stress- bzw. Belastungsfaktoren:

- Stress in Schule und Ausbildung
- Druck von Gleichaltrigen
- die Angst kritisch bewertet zu werden
- Druck durch Soziale Medien, die vorgeben, wie wir uns zu kleiden und zu fühlen haben
- Berufliche Zukunft
- Alkohol und Drogen zur Kompensation von Problemen
- neue Stadt, neue Schule
- Liebeskummer
- Gruppenzwang
- Flucht in die virtuelle Welt
- Mobbing
- Streit in der Familie
- kranke Eltern
- Gewalt
- Krieg
- Flucht
- Missbrauch
- Diskriminierung (wegen des Aussehens, der Sexualität, der sozialen Schicht, der Herkunft, der Religion, usw.)

(siehe Druckvorlage „[M2 Wenn es einfach zu viel wird ...](#)“)

Durchführung: Bitte vier TN zur Veranschaulichung jeweils einen Karton zu nehmen. Jede:r von ihnen soll kurz sagen, was darauf steht. Dann laufen sie damit durch den Raum. Gib jetzt nach und nach

weitere Kartons wahllos an die vier Teilnehmenden aus und ließ dabei die Aufschriften kurz vor. Achte darauf, dass die Kartons ungleich verteilt werden. Es soll deutlich werden, dass sich eine:r schließlich nicht mehr entspannt bewegen kann, da sich ein unhandlicher Berg an Belastungen in den Armen häuft. Hier geht darum, ein eindrückliches und anschauliches Bild zu provozieren.

Auswertung: Wie realistisch war das gerade erlebte Bild? Warum sind die Kartons unterschiedlich groß gewesen? Wie gleich oder ungleich sind Belastungen bei Jugendlichen verteilt? Wer kennt welche Belastung? Einzelne Belastungen lassen sich ggf. noch gut schultern, aber es kommt dann ein Punkt, wo es zu viel wird. Was kann man als Gruppenleitung tun, wenn man bemerkt, dass jemand übermäßig belastet ist? Was sollte man auf jeden Fall vermeiden?

M3 Recherche « Mein Kompass »

Ziel: Häufige psychische Störungen werden in den Raum geholt und kurz vorgestellt. Hier geht es weniger um Detailwissen als vielmehr um einen Überblick über verschiedene psychische Störungen. Die Recherche-Übung ermöglicht ein Kennenlernen der Hilfsseite „Mein Kompass“ und einen ersten Umgang damit. Unter dem Strich soll den Teilnehmenden bewusstwerden, dass man nicht alle psychischen Störungen kennen muss, dass aber eine Recherche auf seriösen Seiten schnell erste Hintergrundinformationen und Tipps bieten kann.

Durchführung: Die Leitung legt die A4-Ausdrucke (siehe [Druckvorlage M3](#)) mit dem Namen von häufigen psychischen Störungen in die Raummitte. Die TN werden aufgefordert, sich ein bis drei psychische Störungen auszusuchen, so dass alle Blätter schließlich verteilt sind. Nun erhalten sie Zeit, mit dem Smartphone unter <https://meinkompass.org> erste Informationen zu den gewählten psychischen Störungen (die Seite nennt sie „Psychische Erkrankungen“) herauszusuchen. Der QR-Code befindet sich in der Präsentation.

Leitfragen: Worum handelt es sich bei der jeweiligen Störung? Welche Unterformen gibt es?

M4 Schnellrecherche « Hilfen »

Ziel: Die Teilnehmenden sollen sich darin üben, selbstständig und schnell wichtige professionelle Hilfen in ihrer Region zu recherchieren. Sie sollen damit auch ein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln, dass sie im Notfall die jeweiligen Hilfsangebote finden können.

Durchführung: Die Teilnehmenden werden in zwei bis drei Gruppen eingeteilt. Alle erhalten die leere Notfallkarte (siehe [Druckvorlage M4](#)). Ziel ist es, alle Felder so schnell wie möglich auszufüllen. Dabei soll es sich möglichst um regionale Hilfsangebote handeln. Welche Gruppe ist am schnellsten?

M5 Rock the Horror Picture Show

Ziel: Die Teilnehmenden setzen sich mit konkreten Fällen von psychischen Krisen in Jugendgruppen auseinander. Sie können dabei das gerade gelernte Wissen aus dem Modul anwenden, festigen und im Austausch vertiefen. Bei der Übung geht es um spontane Reaktionen, da ja auch Konflikt-, oder Krisensituationen oft überraschend auftreten und spontane Reaktionen von uns erfordern.

Durchführung: Alle Teilnehmenden setzen sich im Kreis auf den Boden. In die Kreismitte wird eine leere Flasche gelegt. Dann wird von der Übungsleitung eine Situation (siehe [Druckvorlage M5 „Situationsbeschreibungen“](#)) vorgelesen und die Flasche gedreht (wie beim Flaschendrehen). Der/Die Teilnehmende auf die/den die Flaschenöffnung zeigt, soll seine/ihre spontane Reaktion bzw. Intervention bezüglich der Situation darstellen. Die anderen können ergänzen. Bei offenen Fragen oder Unsicherheiten, kann die Übungsleitung die in der Situationsbeschreibung erwähnten Hinweise einbringen. Danach wird der nächste Fall vorgelesen und die Flasche erneut gedreht usw. ...

5. Druckvorlagen

[M2 Belastungsfaktoren « Wenn es einfach zu viel wird ... »](#)

[M3 Recherche « Mein Kompass »](#)

[M4 Schnellrecherche « Hilfen »](#)

[M5 Situationsbeschreibungen « Rock the Horror Picture Show »](#)

[Handout « Ressourcen »](#)