



# JUNG UND GESUND!?

Psychische, physische und psychosoziale  
Gesundheit junger Menschen



# JUNG UND GESUND!?

Psychische, physische und psychosoziale  
Gesundheit junger Menschen



Aktion Jugendschutz  
Landesarbeitsstelle  
Bayern e.V.



*Bayerischer  
Jugendring*



LAG JUGENDSOZIALARBEIT  
BAYERN

## Grußwort \_\_\_6

von Ulrike Scharf, Bayerische Staatsministerin für Familie, Arbeit und Soziales

## Grußwort \_\_\_7

von Klaus Holetschek, Bayerischer Staatsminister für Gesundheit und Pflege

## Vorwort \_\_\_8

des Redaktionsteams BJR, aj und LAG JSA

# 1 Einführung

## Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen \_\_\_10

von Dr. Christian Lüders

## Medizinische und psychologische Grundlagen: zur spezifischen Lebenssituation im Jugendalter \_\_\_14

von Dagmar Lehnhaus und Dr. med. Christian Rexroth

## Ist das noch normal? Gesundheit – Krise – Krankheit \_\_\_20

von Dr. med. Imke Pohl und Dr. med. Christian Rexroth

## Bedürfnistheoretische Betrachtung: „Ist alles okay mit dir?“ \_\_\_26

von Sabine Finster

# 2 Praxisbeispiele und Methoden

## Praxisbeispiel: „Eklatant verschärfte Lage“ \_\_\_29

von Daniel Gunia

## Praxisbeispiel: „Es tut so gut“ \_\_\_30

von Ulrike Baetjer

## Praxisbeispiel „Bleib gesund“ \_\_\_31

von Jörg Duda

## Pädagogik der ausgestreckten Hand in der berufsbezogenen Jugendhilfe \_\_\_32

von Jeanette Boetius und Frank Karlsen-Lasshof

Hilfe und Beratung im Netz – Digital Streetwork \_\_\_\_ 34

von Tobias Scheßl und Sarah Klasen

Gaming, Videospiele, Zocken – Folgen für die Gesundheit junger Menschen \_\_\_\_ 36

von Florian Hoffmann

Praktische Methoden zur Ressourcenstärkung \_\_\_\_ 39

### 3 Reflexion der eigenen Rolle(n)

Salutogenese in der Praxis: Chill mal – Achtsamkeit und Entspannung (mit Kindern und Jugendlichen) erleben \_\_\_\_ 56

von Anna Elisabeth Scheuenstuhl

Selfcare: Eigene Grenzen wahren – Für andere Da.Sein können \_\_\_\_ 62

von Gerhard Bergmann

Mental Health First Aid: Erste-Hilfe-Kurse für die Seele \_\_\_\_ 66

von Sebastian Gräf

Wege aus der Aussichtslosigkeit: Suizid bei Kindern und Jugendlichen begegnen \_\_\_\_ 69

von Sabine Finster

### 4 Ausblick und fachliche Informationen

Welche Herausforderungen sehen wir für die Zukunft? Vernetzungsfragen, gesetzliche Veränderungen, Gedanken aus der jugendpolitischen Positionierung \_\_\_\_ 74

von Peter Lehndorfer

Hinweis auf das Positionspapier des BJR zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen \_\_\_\_ 79

Weiterführende Informationen, Materialien und Kontakte \_\_\_\_ 80

# Grußwort

Jung und gesund? Wie oft setzen wir Jugend mit Vitalität gleich und nehmen es als gegeben an, dass junge Menschen gesund sind. Dies kann ein gewaltiger Trugschluss sein, wie uns gerade die vergangenen zweieinhalb Jahre gelehrt haben. Kinder und Jugendliche spüren immer noch die Auswirkungen von Corona-Folgen. Bei vielen hat sich die Gesundheit verschlechtert – psychische, physische und psychosoziale Belastungen haben deutlich zugenommen.

Unsere Aufgabe ist von elementarer Bedeutung: Wir unterstützen junge Menschen dabei, dass sie ihre Probleme bewältigen und ihnen vorbeugen – dass sie ihre Resilienz stärken, die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber körperlichen, mentalen und sozialen Entwicklungsrisiken. Neben der Familie haben dabei die Jugendarbeit und die Schule eine Schlüsselrolle, stellen sie doch für viele Kinder und Jugendliche ein vertrautes Umfeld dar, in dem sie sich gut entwickeln können.

Der Freistaat investierte allein im Jahr 2022 über 37,8 Mio. Euro in die Jugendarbeit. Und wir treten mit der Jugend in einen verstärkten Dialog. Zum Beispiel mit unserem Bayerischen Aktionsplan „Jugend“, in dessen Rahmen wir mit dem Bayerischen Jugendring (BJR) bereits seit 2019 zahlreiche Projekte starten. Darüber hinaus haben wir seit über 20 Jahren unser staatliches Förderprogramm „Jugendsozialarbeit an Schulen (JaS)“. Die JaS-Fachkräfte sind für Schülerinnen und Schüler an ihren Schulen da. Sie widmen sich der Persönlichkeitsentwicklung von sozial benachteiligten und individuell beeinträchtigten Kindern und Jugendlichen, stehen ihnen bei Problemen zur Seite und verbessern ihre Chancen auf Teilhabe und eine eigenverantwortliche Lebensgestaltung.

Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist Kern der Sozial- und Bildungspolitik. Als Jugendministerin habe ich die Belange unserer Kinder und Jugendlichen fest im Blick und mache mich dafür stark, dass wir als ganze Gesellschaft den Schutz junger Menschen als Auftrag von oberster Priorität begreifen. Die Landesarbeits-

gemeinschaft Jugendsozialarbeit Bayern (LGA JSA) und die Aktion Jugendschutz Bayern (aj) leisten dabei substantielle Beiträge. Praxisorientierte Arbeitsmaterialien für die Fachkräfte der Kinder- und Jugendhilfe, die den Fokus auf das Thema psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Heranwachsenden legen, gewinnen immer mehr an Bedeutung.

Es spricht für ihre Weitsicht, dass der BJR, die LAG JSA und die aj Bayern ihre langjährige Expertise in dieser Arbeitshilfe allen Fachkräften zur Verfügung stellen. Die vielen Anregungen werden der Gesundheit von unseren Kindern und Jugendlichen zugutekommen.



ULRIKE SCHARF  
BAYERISCHE STAATSMINISTERIN FÜR FAMILIE,  
ARBEIT UND SOZIALES

# Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

die psychische Gesundheit ist für Wohlbefinden und Lebensqualität genauso bedeutsam wie die körperliche Gesundheit – das wird uns gerade in diesen Krisenzeiten deutlich vor Augen geführt. Psychische Störungen wie Depressionen, Angststörungen oder Suchterkrankungen gehören in unserem Land zu den häufigsten Erkrankungen und sind längst zu Volkskrankheiten geworden. Umso wichtiger ist es daher, ganz besonders auch das seelische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen in den Blick zu nehmen – und dabei unter anderem frühzeitig für die psychische Gesundheit zu sensibilisieren sowie über wirksame Hilfeangebote aufzuklären.

Zu Recht wurden psychische Erkrankungen in den letzten Jahren verstärkt in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung gerückt, insbesondere auch, um sie weiter aus der Tabuzone zu holen. Schutz und Erhalt der seelischen Gesundheit – gerade auch von Kindern und Jugendlichen – sowie die weitere Entstigmatisierung von psychischen Störungen verfolgt das Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (StMGP) schon lange mit hoher Priorität, beispielsweise mit öffentlichkeitswirksamen Kampagnen wie „Ganz schön gemein!“ oder „Muck-IMAG“. Darüber hinaus fördert die Staatsregierung schon seit vielen Jahren mit verschiedenen Maßnahmen und Projekten die psychische Gesundheit junger Menschen. Einen umfassenden Überblick darüber sowie zur Situation der psychiatrischen Versorgung in Bayern eröffnet der vom StMGP Ende 2021 herausgegebene erste bayerische Psychiatriebericht. Mit der im Bayerischen Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz verankerten Psychiatrieberichterstattung können wir Potenziale für Änderungsbedarfe deutlich erkennen und Schlussfolgerungen für die künftige Weiterentwicklung einer bedarfsgerechten Unterstützung von Menschen mit psychischem Hilfebedarf ziehen. Die gemeinsame Initiative des Bayerischen Jugendrings (BJR), der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendsozialarbeit Bayern (LAG JSA) und der Aktion Jugendschutz Bayern (aj) zum vorliegenden Leitfaden „Jung und gesund!? – Ar-

beitshilfe zur psychischen, physischen und psychosozialen Gesundheit junger Menschen“ begrüße ich sehr. Denn es liegt klar auf der Hand: In die Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen zu investieren heißt, in die Zukunft zu investieren.

Ich danke daher allen Beteiligten für ihre wertvolle Arbeit und ihr persönliches Engagement und wünsche der bayerischen Jugendarbeit für die Zukunft das Beste!

Ihr Klaus Holetschek



KLAUS HOLETSCHEK  
BAYERISCHER STAATSMINISTER FÜR GESUNDHEIT  
UND PFLEGE

# Vorwort

Die Idee für diese Arbeitshilfe entstand während zwei Fachtagen, die der Bayerische Jugendring (BJR) mit Unterstützung der Aktion Jugendschutz Bayern (aj) im Jahr 2021 veranstaltete. Die Teilnehmenden aus Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit formulierten hier einen Bedarf nach einer Grundlage für den täglichen Umgang mit ihren Zielgruppen. Denn: Bei sozial benachteiligten jungen Menschen in der Jugendsozialarbeit stehen Themen wie die (Wieder-)Herstellung der psychischen Gesundheit oder eine gute Lebensgestaltung mit psychischen Belastungen und Erkrankungen ganz oben auf der Liste. Die Erfahrungen der Jugendsozialarbeit zeigen, dass schulisches und berufliches Fortkommen trotz psychischer Probleme möglich ist, sofern die Rahmenbedingungen stimmen und passende Unterstützungsangebote für psychiatrische, therapeutische und lebensbegleitende Fragen vorgehalten werden. Eigene Förderprogramme wie Jugendsozialarbeit an Schulen (JaS) und Arbeitsweltbezogene Jugendsozialarbeit (AJS) unterstützen die schulische und berufliche Integration gerade auch junger psychisch belasteter Menschen in Bayern. Nichtsdestotrotz stellt diese Aufgabe in allen Handlungsfeldern der Jugendsozialarbeit eine enorme pädagogische und personale Herausforderung für die Mitarbeiter:innen dar – noch verstärkt dadurch, dass die psychiatrische und therapeutische Versorgungslage für junge Menschen nicht in allen Regionen bedarfsdeckend

ausgestaltet ist. Versorgungslücken und -engpässe kennzeichnen an vielen Stellen die Situation vor Ort.

Auch die Fachkräfte aus der Jugendarbeit beobachten bei den Aktivitäten mit ihren Gruppen, dass immer mehr Kinder und Jugendliche psychisch belastet sind – und dies nicht erst seit der Corona-Pandemie. Damit wachsen nicht nur für die Ehrenamtlichen die pädagogischen Herausforderungen bei Gruppenstunden, Ferienfreizeiten oder Jugendleiterschulungen. Generell sind im pädagogischen Alltag verstärkt kompetente Kreativität, vielfältige Methoden und umfassendes Know-how gefragt, um mit Belastungssituationen konstruktiv umzugehen.

Unsere Arbeitshilfe greift diese Herausforderungen gezielt auf. Im ersten Abschnitt finden sich Informationen rund um das Thema psychische Gesundheit und Belastungen junger Menschen. Dabei liegt der Fokus ganz bewusst auf dem Jugendalter, denn in dieser Lebensphase sind die Herausforderungen einfach größer und umfangreicher als im Kindesalter und gestalten sich anders.

Nach der Theorie folgt im zweiten Abschnitt die pädagogische Praxis mit Beispielen aus der Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit sowie einer Auswahl verschiedener Methoden, die bei der Arbeit mit Jugendlichen eingesetzt werden können. Ergänzt wird dieser Teil durch Exkurse aus medienpädagogischer Sicht und zur Arbeit im digitalen Raum.



Nicht nur junge Menschen haben mit psychischen Belastungen zu kämpfen, auch die Fachkräfte und Jugendleiter:innen sind fachlich und emotional stärker gefordert. Der Fachkräftemangel, zusätzliche Aufgaben und größere pädagogische Herausforderungen bilden eine Gemengelage, in der der achtsame Umgang mit sich selbst wichtiger denn je ist. Das wird unter anderem im dritten Abschnitt beleuchtet.

Im vierten und letzten Abschnitt wagt Peter Lehndorfer, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, ehemaliger Vizepräsident der Bayerischen Psychotherapeutenkammer und ehemaliges Vorstandsmitglied der Bundespsychotherapeutenkammer, einen Ausblick. Zudem stellen wir nützliche Informationen, Publikationen, Links usw. zur weiteren Lektüre oder vertieften Beratung bereit. Wir danken allen Autor:innen ganz herzlich für ihre Beiträge zu dieser Arbeitshilfe und wünschen viel Freude beim Lesen und Ausprobieren.

Das Redaktionsteam von BJR, aj und LAG JSA

BEATRIX BENZ, GESCHÄFTSFÜHRERIN DER AJ BAYERN  
SABINE FINSTER, STV. GESCHÄFTSFÜHRERIN DER AJ BAYERN  
BARBARA KLAMT, VORSITZENDE DER LAG JSA BAYERN  
CHRISTIAN SCHROTH, GRUNDSATZREFERENT DES BJR  
ILONA SCHUHMACHER, VIZEPRÄSIDENTIN DES BJR

### **Bayerischer Jugendring (BJR)**

→ [www.bjr.de](http://www.bjr.de)

### **Aktion Jugendschutz (aj) Bayern**

→ [bayern.jugendschutz.de](http://bayern.jugendschutz.de)

### **Landesarbeitsgemeinschaft Jugendsozialarbeit (LAG JSA) Bayern**

→ [lagjsa-bayern.de](http://lagjsa-bayern.de)

# 1 Einführung

## Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Dr. Christian Lüders

Mit dem 13. Kinder- und Jugendbericht (KJB), der im April 2009 veröffentlicht wurde, rückte erstmals das Thema Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in das Zentrum der Fachdiskussion in der Kinder- und Jugendhilfe. Die damalige Kommission sah an vielen Stellen erheblichen Nachholbedarf. Sie forderte dementsprechend „mehr Chancen für gesundes Aufwachsen“ (Deutscher Bundestag 2009, S. 247ff.) und dass Gesundheitsförderung ein Standard in der Kinder- und Jugendhilfe werden müsse: „Die Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen muss ein Ziel fachlichen Handelns in der Kinder- und Jugendhilfe werden. Gesundheit von Kindern und Jugendlichen darf nicht als Voraussetzung der Praxis der Kinder- und Jugendhilfe verstanden werden; vielmehr muss die Frage im Mittelpunkt stehen, wie in dem jeweiligen Handlungsfeld, ggf. im Zusammenspiel mit anderen Akteuren, altersgerecht die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen gefördert und gesundheitliche Belastungen vermieden werden können“ (Deutscher Bundestag 2009, S. 251).

Obwohl die gesundheitliche Bildung als ein Schwerpunkt der Jugendarbeit in § 11 Abs. 3 Satz 1 (SGB VIII) ausdrücklich ausgewiesen wird, blieb die Resonanz auf den Bericht in der Kinder- und Jugendarbeit, vor allem bezüglich der genannten Forderungen, zunächst aufs Ganze überschaubar. Wie in anderen Praxisfeldern der Kinder- und Jugendhilfe auch prägten zunächst vorrangig präventive Angebote und Maßnahmen die Diskussion. Dabei spielte – im Horizont der Kinderschutzdebatte einerseits und der Diskussion um sexuelle Gewalt andererseits – vorrangig die Prävention aller Formen der Kindeswohlgefährdung eine zentrale Rolle. Aufgegriffen wurden

darüber hinaus an verschiedenen Stellen die Impulse des Berichts in Richtung Inklusion junger Menschen mit Behinderung. Vor allem jene Träger und Verbände, die schon länger in irgendeiner Weise eine Nähe zum Thema hatten, sahen sich in ihren Anliegen und Positionen bestärkt. Das Thema aktiver Gesundheitsförderung, nicht nur der Verhinderung gesundheitseinschränkender Belastungen, Erfahrungen oder gar Gefährdungen blieb aber weitgehend randständig (vgl. zum Beispiel zur offenen Kinder- und Jugendarbeit Chilla/Gensner/König 2021). Im günstigen Fall realisierte es sich in Form verstreuter, thematisch unterschiedlich fokussierter, projektförmiger Programme und Schwerpunktsetzungen einzelner Träger und Einrichtungen sowie als Tagungs- und Workshopthemen.<sup>1</sup>

Zugleich – und ohne dies ursächlich auf den 13. KJB zurückführen zu wollen – haben sich im Lauf der Zeit die Akzente zumindest in Bezug auf Teilaspekte verschoben. In den Konzeptdebatten auch der Kinder- und Jugendarbeit avancierten Begriffe wie „Selbstwirksamkeit“ und „Resilienz“, die beide unauflösbar mit Körperlichkeit und (psychischer) Gesundheit verbunden sind, zu vielerorts leitenden Zielvorstellungen. Doch muss es einen aktuell eher nachdenklich stimmen, wenn diese Begriffe auftauchen, weil sie zunehmend inhaltlich völlig entgrenzt verwendet werden. Wenn nahezu jedes Praxisangebot mittlerweile verspricht, Selbstwirksamkeit und Resilienz

---

<sup>1</sup> Vgl. [www.jrk-westfalen.de/inkitaundschule/body-grips-mobil](http://www.jrk-westfalen.de/inkitaundschule/body-grips-mobil), zuletzt abgerufen am 13.10.2022.

zu fördern, ist es an der Zeit, die Begriffe und Konzepte nachzuschärfen.

Als ein zweites Beispiel, wie sich die Akzente verschoben haben, sei auf das Thema Ernährung verwiesen, das zwar nur indirekt mit der Psyche verknüpft ist, aber unlösbar mit Gesundheit zusammenhängt. Neben einem veränderten Körperbewusstsein bei Teilgruppen junger Menschen haben vor allem die Debatten zum Schutz der Natur und zur Klimakatastrophe erkennbare Verschiebungen herbeigeführt. In der Praxis wurde vegetarische Ernährung innerhalb vergleichsweise kurzer Zeit bei vielen Trägern und in vielen Häusern zum Standard.

Drittens und zuletzt haben die Corona-Pandemie selbst sowie die sozialen Folgen ihrer Bekämpfung bei jungen Menschen das Thema psychische Gesundheit, Wohlbefinden und psychische Belastung erneut auf die Tagesordnung der Kinder- und Jugendarbeit bzw. der Fachdebatten und Fachpolitik gesetzt (vgl. BJR 2022; DJI 2022). Zugleich legt gerade die Auseinandersetzung mit den Folgen der Corona-Pandemie zwei Schwächen der Fachdiskussion offen: Erstens handelt es sich unvermeidbar um eine Reaktion. Man reagiert auf die nun Studie für Studie sichtbar werdenden gesundheitlichen, schulischen und sozialen Belastungen junger Menschen während des Lockdowns und deren Auswirkungen. Zwar wurden diese von nicht wenigen schon frühzeitig zur Zeit der ersten Schließungen befürchtet, doch trotz zahlreicher Einwürfe an Maßnahmen änderte sich nichts. Und zweitens ist der Blick wieder auf die vielfältigen, eben auch gesundheitlichen Belastungen junger Menschen gerichtet und auf die Frage, welche ausgleichende, nachholende Unterstüt-

zung Kinder und Jugendliche jetzt benötigen. Es geht vorrangig darum, wie längerfristige negative Auswirkungen verhindert werden können und wie sich die Wege zurück in die vorpandemischen „Normalitäten“ bewältigen lassen (vgl. zum letzten Aspekt zum Beispiel Schmidt 2022).

So wichtig und richtig dies alles ist, so verweist das Konzept der Gesundheitsförderung, wie es auch im 13. KJB formuliert wurde, aber doch auf einen weiteren Horizont. „Gesundheit wird als ein integraler Bestandteil souveräner alltäglicher Lebensführung betrachtet und was diese unterstützt, wird als gesundheitsförderlich angesehen. Dazu zählt die Förderung von selbstbestimmten Lebensweisen, Kompetenzen, von Wohlbefinden und Lebensqualität, aber auch die Pflege von förderlichen materiellen, sozialen und ökologischen Ressourcen und die Reduktion gesellschaftlich ungleich verteilter Risiken, Stressoren und Belastungen“ (Deutscher Bundestag 2009, S. 53).<sup>2</sup> Ein derartiges Verständnis von Gesundheitsförderung denkt nicht nur in Dimensionen von Verhinderung, Unterstützung und Ausgleich individueller oder kollektiver gesundheitlicher Belastungen. Vielmehr rücken zugleich die Lebenslagen und die Formen der Lebensführung junger Menschen sowie die Notwendigkeiten, diese im Sinne eines gesundheitsförderlichen Aufwachsens zu gestalten, in den Mittelpunkt der Auf-

<sup>2</sup> Vgl. hierzu auch [leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-1-grundlagen](https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-1-grundlagen), zuletzt abgerufen am 13.10.2022.

merksamkeit. Dabei spielen natürlich vorrangig sozio-ökonomische, soziale, kulturelle, politische, ökologische und institutionelle Faktoren eine Rolle. Aber auch Standards wie Beteiligung und Teilhabe sowie – etwas allgemeiner formuliert – alle Strategien, mit denen sich Kinder und Jugendliche als selbstbestimmte Akteure ihrer selbst erfahren, gewinnen neues Gewicht. Das im Sommer 2021 in Kraft getretene Kinder- und Jugendstärkungsgesetz (KJSG) hat hier wichtige Vorgaben gemacht, die es nun umzusetzen gilt.

Darüber hinaus kommt man nicht umhin, mindestens Vorstellungen darüber zu entwickeln, was mit psychischer Gesundheit jeweils gemeint sein mag. Denn es kann nicht etwas gefördert werden, von dem keine Vorstellung besteht. Salutogenetische Konzepte wie „achtsamer Körperbezug“, „kommunikativer Weltbezug“ und „reflexiver Bezug auf das eigene Selbst“, wie sie die Kommission für den 13. KJB vorgeschlagen hat (vgl. Deutscher Bundestag 2009, S. 251ff.), mögen auf den ersten Blick ein wenig abstrakt und sperrig wirken; es lohnt sich aber, diese für die jeweiligen Zielgruppen der Kinder- und Jugendarbeit, das heißt alters- und lebenslagenbezogen, auszubuchstabieren.

Die Kinder- und Jugendarbeit in ihren vielfältigen Facetten bringt zahlreiche tragfähige Ansätze und Erfahrungen für ein derartiges Verständnis von Gesundheitsförderung mit. Und trotzdem sind zusätzliche konzeptuelle und praktische Impulse erforderlich, um Gesundheitsförderung zu einem Standard in diesem Praxisfeld werden zu lassen. Die Corona-Pandemie und die öffentlichen und politischen Debatten um angemessene Gegenmaßnahmen hat eindrücklich gezeigt, wo konzeptionell, argumentativ, politisch und praktisch die Entwicklungsbedarfe liegen.

Es ist nur zu begrüßen, dass BJR, aj und LAG JSA mit der vorliegenden Arbeitshilfe zusammen einen weiteren Schritt in diese Richtung gehen.



## DER AUTOR

---

**Dr. Christian Lüders**

Vorsitzender des Landesjugendhilfeausschusses Bayern und ehemaliger Leiter der Abteilung Jugend und Jugendhilfe des Deutschen Jugendinstituts.

---

# Literatur

**Bayerischer Jugendring (BJR) (2022)** — juna. Zeitschrift des Bayerischen Jugendrings, Heft 1/2022, Schwerpunkt Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, verfügbar über [shop.bjr.de/magazin-juna/278/juna-1.22-psychische-gesundheit?c=12](https://shop.bjr.de/magazin-juna/278/juna-1.22-psychische-gesundheit?c=12) (zuletzt abgerufen am 13.10.2022)

**Chilla, M./Gensner, M./König, J. (2021)** — Gesundheitsförderung und Offene Kinder- und Jugendarbeit. In: Deinet, Ulrich/Sturzenhecker, Benedikt/von Schwanenflügel, Larissa/Schwerthelm, Moritz (Hrsg.): Handbuch Offene Kinder- und Jugendarbeit. Springer, Wiesbaden, S. 855–869.

**Deutscher Bundestag (2009)** — Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland, Teil E: Mehr Chancen für gesundes Aufwachsen. 13. Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung. BT-Drucks. 16/12860 vom 30.4.2009, verfügbar über [dip.bundestag.de](https://dip.bundestag.de) (zuletzt abgerufen am 13.10.2022)

**Deutsches Jugendinstitut (DJI) (2022)** — Impulse. Das Forschungsmagazin des Deutschen Jugendinstituts. Themenheft: Der lange Weg aus der Pandemie. Wie sich die Coronakrise auf Jugendliche auswirkt und welche Unterstützung sie benötigen, Heft 2/2022, verfügbar über [www.dji.de/veroeffentlichungen/forschungsmagazin-dji-impulse.html](https://www.dji.de/veroeffentlichungen/forschungsmagazin-dji-impulse.html) (zuletzt abgerufen am 13.10.2022)

**Schmidt, S. (2022)** — Weniger Fitness, mehr Kilos. In: Deutsches Jugendinstitut (DJI): Impulse. Das Forschungsmagazin des Deutschen Jugendinstituts. Themenheft: Der lange Weg aus der Pandemie. Wie sich die Coronakrise auf Jugendliche auswirkt und welche Unterstützung sie benötigen, Heft 2/2022, S. 31–34, verfügbar über [www.dji.de/veroeffentlichungen/forschungsmagazin-dji-impulse.html](https://www.dji.de/veroeffentlichungen/forschungsmagazin-dji-impulse.html) (zuletzt abgerufen am 13.10.2022)

# Medizinische und psychologische Grundlagen: zur spezifischen Lebenssituation im Jugendalter

Dagmar Lehmhaus und Dr. med. Christian Rexroth

Mit Jugendalter sind die sogenannten Protest- und Pickeljahre gemeint. Während in Deutschland von Gesetzes wegen zu den Jugendlichen zählt, wer 14, aber noch nicht 18 Jahre alt ist (siehe zum Beispiel § 7 SGB VIII und § 1 Jugendgerichtsgesetz (JGG)), bezeichnet die Entwicklungspsychologie die Altersspanne von zwölf bis 18 Jahren als Jugend oder Adoleszenz. Der Begriff „Adoleszenz“ fokussiert damit mehr auf den psychischen Aspekt und die Umstellung in dieser dritten Entwicklungsphase des Menschen. Davon wiederum abgegrenzt betont der Begriff „Pubertät“ die körperlichen Veränderungen.

## Aufbruch: Zeiten des „Sturm und Drang“

Die Adoleszenz vollzieht sich immer im Spannungsfeld von Vertrautem, Zugehörigkeit, Aufbruch und Verlust. Es geht also in jedem Fall um einen komplexen, komplizierten und vielschichtigen Prozess, der meist fragil und sehr störanfällig ist. Erst spät, Ende des 19. Jahrhunderts, rückte diese nicht nur hormonell heikle Phase zwischen Kindheit und Erwachsenenalter in den Fokus der Aufmerksamkeit, nachdem sie sich infolge körperlicher Prozesse und gesteigener gesellschaftlicher Erwartungen an die Schul- und Ausbildungszeiten verlängert hatte. Nun wurde auch für Jugendliche ein Aufschub gefordert und eine über die Kindheit hinaus verlängerte Freistellung vom „Ernst des Lebens“ mit seinen Anforderungen

und Lasten gesellschaftlich und gesetzlich durchgesetzt. Heute bewegen sich die Jugendlichen in einem institutionellen Rahmen, der Bedingungen für Entwicklung und Lernen vorgibt mit dem Ziel, einen zusätzlichen Raum für den immer komplizierteren Ausbau der Persönlichkeit und den Erwerb von Bildung zu schaffen. Gleichzeitig geht es darum, die besonderen Ressourcen und Kompetenzen zu nutzen, die diese wichtige Etappe beim Erwachsenwerden auszeichnen, darunter Neugier, Explorationsfreude sowie expansive, grenzüberschreitende Impulse. Man spricht angesichts dieser bewegten Zeiten nicht von ungefähr von einer Zeit des „Sturm und Drang“. Auch wenn es durchaus Heranwachsende gibt, die ihre Adoleszenz scheinbar ohne jede Beunruhigung und größere Auffälligkeit durchleben, handelt es sich im Normalfall eher um eine Lebensphase mit ganz eigener Dynamik und Widersprüchlichkeit, was durchaus zu Krisen und manchmal zu extremer psychischer Labilisierung führen kann.

Das verwundert auch nicht, macht man sich klar, dass es in dieser Lebensphase um nichts weniger geht als den unumkehrbaren Abschied von der Kindheit und den Aufbruch ins Erwachsensein. Dabei sind Brüche und Risse unvermeidbar, der Entwicklungsaufgabe sozusagen eingeschrieben. Letztendlich gibt es keinen Weg der Vermeidung und des Zurück: Der kindliche Körper und seine Unschuld sind am Ende ebenso wie die infantile Naivität und die kindliche Beziehung zu den Eltern unwiederbringlich verloren.

## Im Fluss: Turbulenzen konstruktiv nutzen

Es treten aber nicht nur herausfordernde und nachhaltige Veränderungen des Körpers ein. Hinzu kommt eine partielle Verflüssigung der psychischen Strukturen, wodurch die Adoleszenz – nimmt man die in der Folge zunehmenden Konflikte mit der Umwelt dazu – zeitweise zu einem krisenanfälligen, schwer zu meisternden Balanceakt ausarten kann. Und weil alles derart „in flux“ ist, sozial gemangt, innerlich neu verhandelt und auf der Identitätsebene integriert werden muss, entwickeln die meisten Jugendlichen auch eine erhöhte narzisstische Vulnerabilität. Das heißt, sie empfinden Herausforderungen, Krisen, Schwierigkeiten, denen sie begegnen, zunächst einmal egozentrisch-ich-bezogen und „nur“ für sie allein gültig, wodurch sich eine gesteigerte Empfindsamkeit gegenüber Einflüssen von außen herausbildet. Viele Fachleute betrachten das Krisenhafte daher als normal für die Jugendzeit, die sie als eine Phase innerer und äußerer Turbulenz und Verunsicherung beschreiben und in der man entsprechend leicht aus dem Tritt gerät.

Der Schweizer Psychoanalytiker Mario Erdheim greift demgegenüber die emanzipatorische Möglichkeit auf, die diesem Prozess der „Entselbstverständlichung“ innewohnt, und spricht von einem „revolutionären Potenzial“ der Adoleszenz. Damit verbunden ist die Öffnung für individuell und gesellschaftlich unverzichtbare Veränderungen und stetigen Wandel. Innovation setzt aber

neben Aufgeschlossenheit dem Neuen und Unvertrauten gegenüber Bindung und Verwurzelung voraus, einen sicheren Stand im Tradierten, zudem ist ein ganzer Strauß an Kompetenzen nötig. So braucht es strukturelle Sicherheiten und die Fähigkeit zur Differenzierung, um Adoleszenz-typische Turbulenzen konstruktiv zu nutzen. In jedem Einzelfall muss daher gefragt werden, ob sich ein Jugendlicher überhaupt homogen und altersangemessen entwickeln konnte. Vor allem sind eine mehr oder weniger verlässliche Wahrnehmung innerer wie äußerer Prozesse sowie eine ausreichend haltende und regulierende Funktion erforderlich, damit die Realität angemessen bewältigt werden kann. Das wiederum ist Voraussetzung dafür, dass sich das Innen nicht übermächtig über das Außen stülpt und ebenso das Außen nicht in ein ungeschütztes Innen eindringen kann.

Hier klingt an, dass die individuelle biografische Vorgeschichte die Weichen stellt und den adoleszenten Entwicklungsverlauf wesentlich prägt. Dennoch ist die Entwicklung keinesfalls abgeschlossen. Schließlich geht es mit der Adoleszenz im Rahmen des Projekts Selbstwerdung<sup>1</sup> in die zweite Runde von Ablösung und Indivi-

---

<sup>1</sup> Das Selbst bezeichnet das unverwechselbare Individuum, einzigartig in der Welt, das mit sich identisch ist und sich als Urheber:in eigenen Erlebens und der eigenen Ausdrucksbewegungen begreift.

duation, hier kann sich noch einmal eine neue Entwicklungschance bieten. Außer der individuellen Ausstattung eines Jugendlichen spielt seine soziale Lebenswelt eine wesentliche Rolle. Die Frage lautet, ob sie willens, fähig und flexibel genug ist, um für diesen Aufbruch qualitativ einen angemessenen psychosozialen Möglichkeitsraum zur Verfügung zu stellen. Einen Übergangs- und Übungsraum, in dem äußere Realität und innere Befindlichkeit genügend Raum und Zeit bekommen; in dem sich die Heranwachsenden kennen lernen, Neues suchen und ausprobieren dürfen, der aber auch Mittel und Wege bereitstellt, Grenzen zu ziehen und Überliefertes weiterzuführen.

## Entwicklungsaufgaben und Wir-Identität

Die Jugendlichen sind sehr gefordert, abhängig von ihrer biopsychosozialen Entwicklung im Vorfeld, also ihrer körperlichen, neuronalen und psychischen Reifung in steter Interaktion und ständigem Austausch mit der Umwelt. Sie müssen Privilegien und vertraute Gegebenheiten der Kindheit, auf denen ihre bisherigen Selbstverständlichkeiten und Sicherheiten sowie ihre Identitätsentwürfe gründen, aufgeben. Für sie geht es darum, Kompetenzen zu entwickeln, die das Heranwachsen nun zunehmend einfordert, während das Erwachsensein noch vage, eingezwängt zwischen Sehnsucht und Angst im Ungewissen vor ihnen liegt. Mit Blick auf solch unsicheres Terrain verwundert es nicht, dass die Heranwachsenden oft als Opfer ihrer Stimmungen oder aufsässig daherkommen. In ihrer Unentschlossenheit und Zerrissenheit sind sie nicht selten überfordert, unglücklich, meinungsschwankend und äußerst empfindlich. Zudem zwingt sie der sich entwickelnde Körper zur ständigen Überprüfung ihrer Befindlichkeiten. Sie fühlen sich hin- und hergerissen zwischen dem Erwachen der Lust und dem Druck der Schuld, zwischen Selbstüberschätzung und Minderwertigkeitsgefühl, zwischen Grenzüberschreitung und Anpassung, zwischen Gewalt und Hilflosigkeit. Doch sie müssen nicht nur ihre heftigen Gefühle unter Kontrolle bringen, sondern gleichzeitig ihre

„Wir-Identität“ in der Gruppe der Gleichaltrigen festigen, mit anderen klarkommen, Schule und Ausbildung schaffen und sich mit Perspektiven und möglichen Entwürfen für die Zukunft auseinandersetzen.

Insgesamt müssen die jungen Menschen also eine Menge sehr fordernder Entwicklungsaufgaben meistern:

❖ Der (oft unfreiwillige) **Abschied vom kindlichen Körper** zwingt zur Anerkennung, dass wir der Natur und dem Schicksal nicht entgehen können: „Mir war noch nie so unwohl in meinem Körper! Alles wird dicker, Hüften, Oberarme ...“, sagt eine 14-Jährige. Es ist eine Zeit der Desillusionierung und Enttäuschung, oft ein Changieren zwischen narzisstischem Gekränktheit und hohem Leidensdruck, wobei die innere Realität für den Heranwachsenden oft wirklicher ist als die äußere. Da Bilder, Bildgebungen, Symbole und Übertreibungen in diesem Lebensabschnitt überwiegen, kommt es schnell zur Projektion der Selbstverunsicherung auf den Körper. Auch psychosomatische Verarbeitungen wie Magen-Darm-Probleme, Migräne- und Übelkeitsattacken treten häufig auf. Nicht immer gelingt der Aufbau von Körperidentität und Geschlechtsidentität, manchmal entgleist der Prozess gänzlich. „Mein Körper gehört mir ... und ich kann mit ihm machen, was ich will!“, zitiert der Psychologe Mathias Hirsch (Hirsch 1998) einen typischen Ausspruch Jugendlicher, die zu Inszenierungen des Körpers neigen (zum Beispiel mit Tätowierung, Piercing, „Schönheitschirurgie“). Der Körper wird zum Objekt, zum Gegenüber, was in „Dysmorphophobie“ münden kann, die gestörte Wahrnehmung des eigenen Körpers, beispielsweise ihn als zu dick oder nicht richtig proportioniert anzusehen. Er kann an die Stelle des Opfers destruktiver Gewalt treten und zum Container werden, als Mutterersatz fungieren oder im Fall von Selbstverletzungen zur Abgrenzung dienen. Und auch existenzielle Angst kann sich – wie beim Hypochonder – über den Körper ausdrücken.



- ❖ Die anstehende Loslösung aus dem primären familiären Milieu (**Abschied von den Eltern**) ist oft hochambivalent: „Lasst mich (nicht) los“, könnte das Motto lauten. Es ist vor allem ein Abschied von den idealisierten Eltern der Kindheit. Eine Jugendliche, die ablösungsbedingt dauernd Zoff mit dem Vater hat, erinnert sich wehmütig an ihre „Superbeziehung“ zu ihrem Vater, als sie sechs Jahre alt war: „Der war mein Held! Ich seine Prinzessin!“ Entsprechend enttäuschend ist nun die Realsicht auf ihn und häufig meldet sich dann abwehrender Ekel dem enttäuschenden Elternteil gegenüber.
- ❖ **Kontakte mit Gleichaltrigen** sind unverzichtbar in dieser Zeit, in der die Clique zur zweiten Heimat wird und den Übergang von einer Generation zur anderen moderiert. Über Rückhalt und „Wir-Identität“ in der Gleichaltrigengruppe kann die familiäre Bindung und Identität kontrastiert und schließlich durch den Aufbau einer stimmigen personalen Identität abgelöst werden.
- ❖ Der angegedeutete Aufbruch in die **Selbstwerdung** vollzieht sich im Spannungsfeld von Einzigartigkeit und Zugehörigkeit. Es geht um Individuation, das Bekanntwerden mit sich selbst in der Welt. Das heißt konkret, Persönlichkeit und Ich-Selbst-Organisation derart neu zu ordnen und zu finden, dass auch jenseits der Kindheit und der ursprünglichen Sicherheit in der vertrauten Primärfamilie nun im eigenen Selbst und im persönlichen So-Sein ein passables „Zuhause“ gefunden werden kann.

Es klang schon an, dass der Weg zur Herausbildung einer eigenen sozialen und personalen Identität ein extrem störrischer Entwicklungsprozess ist (Conzen 2017). Und je prekärer die Vorerfahrungen sind, umso anfälliger gestaltet sich dieser in der Regel auch. Überwiegen Momente der Entbehrungen, des Mangels, der Enttäuschungen, der unerfüllten Grundbedürfnisse psychischer und physischer Art, kann die individuelle Ausstattung an Ressourcen und Fähigkeiten, Selbstwirksamkeitserleben und Vertrauen

die typischen Herausforderungen während Adoleszenz und Pubertät nicht tragen. In solchen Fällen kann es passieren, dass das Verhalten wegen mangelnder Bewältigungsstrategien entgleist, zum Beispiel in Form von Suchtmittelkonsum, kriminellen Taten, sexuell auffälligem Verhalten, Abhängigkeit vom Elternhaus oder Abbruch aller Bindungen zur Familie. Um dann trotzdem mit dem Vertrauten, der Gewohnheit, mit dem möglichst Kontrollierbarem, dem „Kind in sich“ in Kontakt zu bleiben, kann es zu vermeintlichen Rückschritten in der Entwicklung kommen. Oder die Jugendlichen versuchen Zeit zu gewinnen, indem sie über soziale Gegenentwürfe oder ideologische Visionen aussteigen, um so ihre Verweigerung zu legitimieren. Wieder andere projizieren ihre Selbstzweifel auf andere (Betreuer, Lehrer, Psychotherapeuten usw.) und schalten auf Angriff.

Wegen der vielen Unwägbarkeiten und Herausforderungen in dieser Entwicklungszeit ist es außerordentlich schwierig, gleichwohl aber bitter notwendig, Krankheitswertiges von Zeichen einer ganz normalen Adoleszenzkrise sowie Sozialisationsdefizite von neurotischen Krankheitshinweisen zu trennen und diagnostisch zuverlässig zu differenzieren, um die passende Hilfe zu finden. Doch selbst wenn das gelingt, ist es nicht leicht zwischen Erwachsenen und Jugendlichen, zumal Schweigen und „Handlungssprache“ als phasenspezifische Kommunikationsformen angesehen werden müssen<sup>2</sup> und besondere Herausforderungen bei der Begegnung mit Jugendlichen darstellen. Die Wahl einer angemessenen Haltung und das Verstehen werden letztlich zur Schlüsselfrage in unterschiedlichen Hilfe-Settings. Zentral scheint der Wunsch von Heranwachsenden zu sein, respektiert und verstanden sowie im Sinn einer Haltefunktion mit den ei-

<sup>2</sup> Der Begriff „Handlungssprache“ wird hier unterschieden vom Verbaldialog: Jeder Mensch setzt mit Mimik, Haltung, Gesten, Stimme, Bewegungen und Verhalten individuelle Zeichen und gibt Hinweise auf deren persönliche Bedeutung, die nur im Miteinander verstanden werden kann.

genen rätselhaften inneren Vorgängen ernst genommen zu werden. Und das unabhängig davon, ob Erwachsene um ihrer Selbst willen, als Hilfs-Ich oder Repräsentant der äußeren Realität angefragt sind.



## DIE AUTOR:INNEN

---

### **Dagmar Lehmhaus**

Diplom-Soziologin, Analytische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin.

[praxis@psychotherapie-lehmhaus.de](mailto:praxis@psychotherapie-lehmhaus.de)

### **Dr. med. Christian Rexroth**

Chefarzt am Zentrum Amberg Cham Weiden, Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Universität Regensburg am Bezirksklinikum Regensburg.

[www.medbo.de/kliniken-einrichtungen/kinder-jugendpsychiatrie/zentrum-amberg-cham-weiden](http://www.medbo.de/kliniken-einrichtungen/kinder-jugendpsychiatrie/zentrum-amberg-cham-weiden)

---

# Literatur

**Blos, P. (2001)** — Adoleszenz. Eine psychoanalytische Interpretation. 7. Auflage, Klett-Cotta, Stuttgart.

**Bohleber, W. (1999)** — Psychoanalyse, Adoleszenz und das Problem der Identität. *Psyche*, Heft 6/1999, S. 507–529.

**Bründl, P./King, V. (Hrsg.) (2012)** — Adoleszenz: gelingende und misslingende Transformationen. *Jahrbuch der Kinder- und Jugendlichen-Psychoanalyse*, Band 1, Brandes & Apsel, Frankfurt.

**Bürgin, D. (2002)** — Psychoanalytische Psychotherapie in der Adoleszenz. *Psychotherapie im Dialog*, Heft 4/2002, S. 331–337.

**Cahn, R. (2000)** — Gefährliche Ent-Bindungen: Psychosegefahr in der Adoleszenz. *Kinderanalyse*, Heft 2/2000, S. 175–201.

**Conzen, P. (2017)** — Die bedrängte Seele. Identitätsprobleme in Zeiten der Verunsicherung. Kohlhammer, Stuttgart.

**Cremerius, J. (1969)** — Schweigen als Problem der psychoanalytischen Technik. *Jahrbuch der Psychoanalyse*. Beiträge zur Theorie und Praxis, Band 6, S. 69–103.

**De Rijdt, L. (2003)** — Ein psychotischer Zusammenbruch in der Adoleszenz. *Analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie*, Heft 3/2003, S. 343–357.

**Henseler, H. (2000)** — Narzisstische Krisen. Zur Psychodynamik des Selbstmords. 4. Auflage, WV Studium, Band 58, Westdeutscher Verlag, Wiesbaden.

**Herpertz-Dahlmann, B./Hagenah, U./Vloet, T./Holtkamp, K. (2005)** — Essstörungen in der Adoleszenz. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, Heft 4/2005, S. 248–267.

**Hirsch, M. (1998)** — Zur Objektverwendung des eigenen Körpers bei Selbstbeschädigung, Masturbation und Essstörungen. *Analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie*, Heft 3/1998, S. 387–403.

**Kaplan, L. (1993)** — Abschied von der Kindheit. Klett-Cotta, Stuttgart.

**Seiffge-Krenke, I. (2021)** — Die Jugendlichen und ihre Suche nach dem neuen Ich. Identitätsentwicklung in der Adoleszenz. 2. Auflage, Kohlhammer, Stuttgart.

**Timmermann, F. (2001)** — Psychoanalytische Indikationsgespräche mit Adoleszenten. Eine sozialwissenschaftlich-psychoanalytische Untersuchung, Brandes & Apsel, Frankfurt am Main.

# Ist das noch normal?

## Gesundheit – Krise – Krankheit

Dr. med. Imke Pohl und Dr. med. Christian Rexroth

„Das Jugendalter ist eine Entwicklungszeit im menschlichen Leben, die durch eine Vielzahl von Veränderungsprozessen gekennzeichnet ist. Sie spielen sich im Inneren des Jugendlichen ab und wirken gleichzeitig von außen auf ihn ein. Damit wird das Jugendalter zu einer Lebensphase, in der Normalität und Pathologie nah beieinander liegen können“ (Blos 2001, erstmals 1969). Befassen wir uns mit Jugendlichen genauer, die uns in der alltäglichen Arbeit wie im persönlichen Umfeld begegnen, so stellen wir uns immer wieder die Frage, woran wir sehen können, ob sich die Themen und Probleme noch im Rahmen der „normalen“ Entwicklung bewegen. Handelt es sich um Merkmale der Pubertät bzw. Adoleszenz oder nehmen wir schon Zeichen einer vorübergehenden Krise wahr? Und woran lässt sich festmachen, dass es sich bereits um den Niederschlag einer manifesten psychischen Erkrankung handelt?

### Was ist Gesundheit?

Als Erstes gilt es, sich klarzumachen, was Gesundheit im Allgemeinen bedeutet. Im Kontext der vorliegenden Arbeitshilfe interessiert uns insbesondere die psychische Gesundheit in der Adoleszenz. Wie können wir erkennen, ob die psychische Gesundheit nachhaltig beeinträchtigt ist? Im zweiten Schritt stellt sich die Frage: Was ist in einer Krise zu tun? Was brauchen die Jugendlichen, die bereits eine psychische Erkrankung entwickelt haben, wie können wir sie unterstützen?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert in ihrer Verfassung von 1946 Gesundheit wie folgt: „Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Beschwerden und Krankheit.“ Diese positive Begriffsbestimmung von Gesundheit mit der Er-

weiterung um die psychische und soziale Dimension ist politisch gewollt und soll als Motivation dienen, sich für die Verbesserung der allgemeinen Lebensbedingungen einzusetzen.

Was aber bedeutet psychische Gesundheit für Heranwachsende? Sie umfasst ein Gefühl von Zufriedenheit, Autonomie und Selbstkohärenz („Ich weiß, wer ich bin, wo ich herkomme und wo ich hin will“) sowie das Erleben von Selbstwirksamkeit. Die Jugendlichen können eigene Gefühle – auch schwierige – wahrnehmen, differenzieren, regulieren und benennen. Sie sind in der Lage, mit anderen zu kommunizieren, in Verbindung zu treten, Beziehungen einzugehen, Nähe zu erleben und Trennung auszuhalten sowie mit Kritik umzugehen und dabei den eigenen Selbstwert aufrechtzuerhalten. So sehr dieses Verständnis von psychischer Gesundheit komplex erscheint und utopisch wirkt, so hilfreich ist es als Hintergrundmatrix im Umgang mit Adoleszenten, bei denen Schwierigkeiten auftreten. Dabei ist unabdingbar, sich die Phänomene und Aufgaben einer „normalen“ adoleszenten Entwicklung zu vergegenwärtigen, auch um leichter zu verstehen, in welchen Momenten Probleme auftreten können.

Ausgelöst durch die hormonellen Umstellungen, die zu raschen und diskontinuierlichen Veränderungen des Körpers führen, befinden sich Jugendliche in einer ganz besonderen Entwicklungsphase, der Adoleszenz. Sie beginnt nachweislich immer früher und zieht sich – gerade was die psychische Entwicklung betrifft – in die Länge. Während die Spätadoleszenz den Lebensabschnitt bis zum 21. Lebensjahr umfasst, wird darüber hinaus von der „emerging adulthood“ gesprochen, einer verlängerten Zeitspanne für die Suche nach sich selbst und dem eigenen autonomen Leben. Die Adoleszenz ist geprägt von großer Verunsicherung auf allen Ebenen.

## Abschied von der Kindheit

Die Umgestaltung des kindlichen zu einem erwachsenen, sexuell reifen Körper geht häufig einher mit Entfremdungsgefühlen, Scham, Angst und umfassenden seelischen wie sozialen Prozessen (siehe auch den Beitrag „Medizinische und psychologische Grundlagen: zur spezifischen Situation im Jugendalter“ in dieser Arbeitshilfe). Jugendliche müssen sich von der Kindheit verabschieden, um eine eigene (psychosexuelle) Identität auszubilden, die Beziehung zu den Eltern anzupassen und eigene Liebesbeziehungen zu gestalten. In dieser Phase sind Jugendliche auch im Rahmen einer ganz normalen adoleszenten Entwicklung „störanfälliger“, sie sind leichter kränkbar, impulsiver, emotional instabiler als zuvor. Sie erleben eine große Diskrepanz zwischen ihrem Selbstbild und dem eigenen Ich-Ideal, leiden unter ihrer „Unzulänglichkeit“, suchen Verständnis und Rückhalt in Außenbeziehungen, wenden sich vermehrt ihrer Peer-Group zu, sind deutlich beeinflussbarer, neigen zum Experimentieren und suchen gerne Grenzerfahrungen (Risikoverhalten). Im Fokus steht die Auseinandersetzung mit den körperlichen und emotionalen Veränderungen und deren Anerkennung sowie das Finden der eigenen Identität, eigener Werte und sozialer Rollen. Außerdem geht es darum, sich von der Primärfamilie abzulösen, neue tragfähige, auch intime Beziehungen zu finden und die Wechselseitigkeit von Beziehung anzuerkennen. Hinzu kommt die Auseinandersetzung mit der Generativität, also der Verantwortung für das Leben über die eigene Generation hinaus.

## Krisen und ihre Wirkungen

Selbst gesunde Jugendliche sind angesichts der unterschiedlichen und sehr komplexen Entwicklungsanforderungen in dieser Phase stark gefordert. Nicht erstaunlich also, dass unter diesen Bedingungen Krisen entstehen und nach außen erkennbar werden können, nämlich genau dann, wenn die subjektiven Bewältigungsmöglichkeiten eines Jugendlichen samt der Unterstützungsmöglichkeiten im Umfeld phasenweise nicht ausreichen. Krisen in der Adoleszenz sind somit als Abschnitt vorübergehender Überforderung innerhalb eines biographischen Prozesses zu verstehen. Sie dauern an, so lange nicht klar ist, in welche Richtung sich der Prozess entwickeln wird. Ist eine psychische Weiterentwicklung in Fortsetzung der bisherigen gesunden Entwicklungspfade möglich, kann die Krise zur Chance werden. Umgekehrt kann eine Krise psychische Belastungen und Auffälligkeiten verstärken und zu einer anhaltenden psychischen Beeinträchtigung führen, etwa wenn Selbstzweifel und Hoffnungslosigkeit in eine manifeste depressive Verstimmung münden. Derartige Zuspitzungen können durch innere oder äußere Krisen ausgelöst werden, zum Beispiel in Versuchungs- oder Versagenssituationen oder nach traumatischen Ereignissen wie Schicksalsschlägen, Unfällen, Trennungen oder Verlusten. Dies geschieht vor dem Hintergrund der Persönlichkeitsstruktur und dem aktuellen Konfliktgeschehen, eingebettet in die entsprechende Familiensituation.

Wichtig ist die Erkenntnis, dass eine Krise nicht automatisch eine psychische Störung (siehe unten) bedeutet. „Um das Jugendalter mit den zum Teil krisenhaften Umstrukturierungen nicht psychiatrischen Störungsbildern zuzuordnen, erscheint es (...) angemessen, an dem Begriff der Krise festzuhalten, da es keine diagnostische Klassifikation gibt, die der Entwicklungsproblematik gerecht würde“ (Fegert et al. 2009). Ein sogenannter adoleszenter Entwicklungszusammenbruch kann sich zum Beispiel dann einstellen, wenn die Auseinandersetzung mit dem veränderten pubertären Körper nicht gelingt. Wenn junge Menschen ihre sexuelle Entwicklung bedrohlich erleben, können sie Sexualität nicht in das eigene Selbstkonzept integrieren und kein Selbstbild als geschlechtsreifer Jugendlicher entwickeln. Der adoleszente Körper kann somit eine Bühne für psychische Konflikte werden, auf der mehr oder minder gelingende mentale und emotionale Verarbeitungsversuche stattfinden. „Dieser Integrationsprozess ist zunächst von zahlreichen Gefühlen der Fremdheit gegenüber dem eigenen Körper und von Schamgefühlen begleitet. Wenn diese Fremdheitsgefühle überhand nehmen, kann es zu Realitätsverzerrungen kommen. Der Jugendliche bricht aus der Realität aus, um sein kindliches Selbstgefühl, sein altes Selbstbild aufrechterhalten zu können (...), [was] auch zu passageren psychotischen Episoden führen kann (...). Die adoleszente Symptomatik, die das Phänomen des Entwicklungszusammenbruchs und der psychotischen Episode begleitet, kann vielfältig und lärmend sein: Schwer kontrollierbare aggressive Erregungszustände können mit depressiven Einbrüchen wechseln (...).“ (Endres/Moisl 2006).

Vor allem können Entwicklungszusammenbrüche auftreten, wenn Jugendliche ungelöste Konflikte aus der frühen Kindheit im Gepäck haben und mit offenen Rechnungen in diese turbulente Lebensphase eintreten. Als besonders belastende Erfahrungen gelten beispielsweise emotionale und/oder körperliche Vernachlässigung, Misshandlungen und Missbrauch in der Biografie. In diesem Kontext ist auf sogenannte belastende Kindheitserlebnisse („adverse childhood experiences“, kurz ACE) hinzuwei-

sen. In einer Untersuchung aus dem Jahr 2019 (Witt et al.) gaben 43,7 Prozent aller Befragten in der Bundesrepublik an, mindestens ein ACE erlebt zu haben, darunter Trennung bzw. Scheidung in der Familie (19,4 Prozent), Kontakt mit Alkohol oder illegalen Drogen (16,7 Prozent), emotionale Vernachlässigung (13,4 Prozent) und emotionale Misshandlung (12,5 Prozent). Identifiziert wurde zudem eine Hochrisikogruppe mit je vier bis fünf unterschiedlichen ACE. Diejenigen, die hierzu gehören, zeigen deutlich mehr körperliche Aggressivität und Depressivität und verspüren eine eingeschränkte Lebenszufriedenheit. Grundsätzlich sind ACE mit einer deutlich erhöhten Sterblichkeit und somatischen Komorbiditäten verbunden. Mädchen und Jungen aus Familien mit niedrigem sozioökonomischen Status werden deutlich häufiger als Gleichaltrige aus Familien mit mittlerem und hohem sozioökonomischen Status psychisch auffällig. Daher sind Jugendliche aus Haushalten mit alleinerziehenden Eltern infolge der oft hohen psychosozialen Belastung dieser Familien besonders zu berücksichtigen, wenn es um Hilfsangebote geht.

Remschmidt, Schmidt und Poustka (2017) beschreiben eine psychische Störung bzw. psychische Krankheit als einen Zustand gestörter Lebensfunktionen, der länger andauert und die Jugendlichen daran hindert, an den alterstypischen Aufgaben aktiv teilzunehmen und diese zu bewältigen. Weitere Kennzeichen: Psychische Störungen sind erfahrungsgemäß aus eigener Kraft nicht bewältigbar, beeinträchtigen die subjektive Befindlichkeit, die eigenen Erlebnis-, Verarbeitungs- und Handlungsmöglichkeiten und sind meist mit einem hohen subjektiven Leidensdruck verbunden.

## Anstieg psychischer Krankheiten

Die WHO prognostizierte im Hinblick auf psychische Störungen bereits 2001 weltweit eine 50-prozentige Steigerung der Inanspruchnahme kinder- und jugendpsychiatrischer Behandlungsleistungen bis 2020. Auf dem „World Health Summit“ in Berlin 2011 war angesichts der Häufigkeit von Depressionen, Angststörungen, Schizo-

phrenie, Demenz und Abhängigkeit von Alkohol von einer „weltweiten Epidemie“ die Rede. Laut der KiGGS-Basiserhebung zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland von 2006 wurden etwa 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen als psychisch auffällig geführt (Klipker et al. 2018). Depressionen zählen epidemiologisch zu den häufigsten psychischen Störungen, mittlerweile stehen sie bei den Volkskrankheiten an zweiter Stelle. Auch Angststörungen und psychosomatische Störungen kommen sehr häufig vor. Vor Corona waren die Zahlen hier leicht rückläufig. Die COPSY-Studie (2021), mit der untersucht wird, wie sich die COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auswirkt, hat jedoch ergeben, dass seit 2020 das Ausmaß der psychischen Belastungen zugenommen hat und starke Einbußen bezüglich des Wohlbefindens und der Lebensqualität bei Kindern und Jugendlichen zu verzeichnen sind. Vor allem Ängste, Depressionen und psychosomatische Störungen wie Erschöpfung und Müdigkeit, Belastungsintoleranz, Schlafstörungen, unbestimmte Bauch- und Kopfschmerzen, Essstörungen, Gewichtszunahme und Adipositas treten häufiger auf. Aber auch Lebensüberdruß, nicht suizidales, selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität kommen deutlich öfter vor. In den Familien gibt es Hinweise auf vermehrte familiäre Spannungen, Partnerschaftskonflikte und in Teilen auch vermehrte häusliche Gewalt. Besonders belastet sind Familien mit jüngeren Kindern, niedrigem sozioökonomischem Status, Migrationshintergrund und in beengten Wohnverhältnissen. Angesichts der dramatischen Verschlechterung der psychischen Gesundheit durch die Corona-Pandemie weltweit hat die UNICEF 2021 – im 75. Jahr ihres Bestehens – erstmals die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen weltweit untersucht. Sie kommt zu dem Schluss, dass die psychische Gesundheit ein essenzieller Teil der Gesundheit insgesamt ist, und fordert mehr Investitionen in übergreifende Maßnahmen in allen Bereichen der Gesellschaft – nicht nur im Gesundheitswesen (UNICEF 2021).

## Psychische Störungen im Jugendalter

Wie zeigen sich diese psychischen Störungen konkret im Jugendalter? Depressive Jugendliche fallen auf durch Stimmungsschwankungen, eine anhaltend gedrückte Stimmung, Interesse- und Freudlosigkeit, eventuell Gereiztheit und Aggressivität, Teilnahmslosigkeit, Antriebs- und Motivationsschwierigkeiten, Rückzug und soziale Isolation. Sie können von großen Selbstzweifeln, vermindertem Selbstvertrauen, Gefühlen der Hoffnungs- und Wertlosigkeit, Scham und Schuld, Zukunftsängsten, möglicherweise auch suizidalen Gedanken betroffen sein. Zusätzlich können sich Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Grübelneigung, Leistungsstörungen, psychosomatische Symptome (wie Kopfschmerzen, Schwindel, Bauchschmerzen), motorische Unruhe oder Substanzmissbrauch einstellen. Möglicherweise treten Schlafstörungen isoliert auf, sie können ein erster Hinweis auf eine manifeste depressive Störung sein.

Ähnlich häufig wie Depressionen kommen Angststörungen bei Jugendlichen vor. Unterschieden werden phobische Störungen, darunter Agoraphobie (Angst in ausweglos erscheinenden Situationen wie Menschenmengen oder auf weiten Plätzen) und soziale Phobie (Angst vor der prüfenden Bewertung durch andere und vor Kritik verbunden mit einem sehr niedrigen Selbstwertgefühl, führt zur Vermeidung sozialer Situationen), sowie spezifische Phobien wie Prüfungsangst oder Tierphobien (zum Beispiel Spinnenangst). Auch die Panikstörung ist verbreitet, gekennzeichnet durch schwere Angstattacken, deren Auftreten nicht auf spezifische Situationen beschränkt und nicht vorhersehbar ist. Sie können starke körperliche Reaktionen auslösen mit der Angst, die Kontrolle zu verlieren oder gar zu sterben. Außerdem gibt es die generalisierte Angststörung, bei der sich die Jugendlichen ständig Sorgen um alles Mögliche machen und die mit dem diffusen Gefühl der Angst einhergeht, dass etwas Schlimmes passieren könnte. Bei Angststörungen aller Art ist es wichtig, den Betroffenen Ruhe, Verständnis und Sicherheit zu vermitteln.

Eine Empfehlung gilt bei allen beschriebenen psychischen Auffälligkeiten und Störungsbildern: Der erste Schritt besteht darin, mit den Jugendlichen ins Gespräch zu kommen, das heißt, sich für sie zu interessieren, sie wahrzunehmen und ihnen zuzuhören. Sich auf die Jugendlichen einzulassen bedeutet auch, die Rolle des Unwissenden anzunehmen. Als Gegenüber sollte man neugierig und bereit sein, mit den jungen Menschen gemeinsam herauszufinden, was bei ihnen los sein könnte. Hilfreich ist es sicher nicht, vorschnelle Schlüsse zu ziehen, allgemeine Ratschläge zu geben oder die Jugendlichen zu bevormun-

den, stattdessen sollten sie mit ihrem Bedürfnis und Streben nach Autonomie anerkannt werden. Sinnvollerweise wird im Gespräch Information über weitere Hilfsangebote gegeben und gemeinsam über weitere Unterstützungsmöglichkeiten und eventuelle nächste Schritte nachgedacht. Erste Anlaufstellen für die Sorgeberechtigten sind der Haus-, Kinder- und Jugendarzt sowie die kinder- und jugendpsychotherapeutischen bzw. kinder- und jugendpsychiatrischen Praxen und Ambulanzen. Eltern finden zudem Unterstützung bei den Erziehungsberatungsstellen am Wohnort.



## DIE AUTOR:INNEN

### **Dr. med. Imke Pohl**

Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Psychotherapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Psychoanalyse.

### **Dr. med. Christian Rexroth**

Chefarzt Zentrum Amberg Cham Weiden, Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Universität Regensburg am Bezirksklinikum Regensburg. [www.medbo.de/kliniken-einrichtungen/kinder-jugendpsychiatrie/zentrum-amberg-cham-weiden](http://www.medbo.de/kliniken-einrichtungen/kinder-jugendpsychiatrie/zentrum-amberg-cham-weiden)



# Literatur

**Blos, P. (2001)** \_\_\_\_ Adoleszenz. Eine psychoanalytische Interpretation. 7. Auflage, Klett-Cotta, Stuttgart.

**COPSY-Studie**, verfügbar über → <https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html> (zuletzt abgerufen am 14.10.2022)

**Endres, M./Moisl, S. (2006)** \_\_\_\_ Akute adoleszente Entwicklungskrisen – Psychosen im Jugendalter. In: Stier, B./Weissenrieder, N. (Hrsg.): Jugendmedizin. Gesundheit und Gesellschaft. Springer Verlag, Heidelberg 2006, S. 302–306.

**Fegert, J. M./Streck-Fischer, A./Freyberger, H. J. (2009)** \_\_\_\_ Gibt es Adoleszenzkrise? In: Fegert, J. M./Streck-Fischer, A./Freyberger, H. J. (2009) (Hrsg.): Adoleszenzpsychiatrie. Psychiatrie und Psychotherapie der Adoleszenz und des jungen Erwachsenenalters. Schattauer, Stuttgart, S. 183–189.

**Klipker, K./Baumgarten, F./Göbel, K./Lampert, T./Hölling, H. (2018)** \_\_\_\_ Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. Journal of Health Monitoring Ausgabe 3/2018. → [DOI 10.17886/RKI-GBE-2018-077](https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-077) (zuletzt abgerufen am 14.10.2022)

**Lienert, S./Sobanski, P./Endres, M./Rexroth, C. (2020)** \_\_\_\_ Kinder- und jugendpsychiatrische und psychosomatische Krisen in der kinder- und hausärztlichen Praxis. Pädiatrische Praxis, Heft 2/2020, S. 212–239.

**Remschmidt, H./Schmidt, M. H./Poustka, F. (2017)** \_\_\_\_ Multiaxiales Klassifikationsschema für psychische Störungen des Kindes- und Jugendalters nach ICD-10. Mit einem synoptischen Vergleich von ICD-10 und DSM-5. 7. Auflage, Hogrefe Verlag, Göttingen.

**UNICEF 2021** \_\_\_\_ The state of the world's children 2021. On my mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health, → [www.unicef.de/\\_cae/resource/blob/251190/edaf3ba04accceb7381214b7ef0c4fo/download-sowcr-2021-data.pdf](https://www.unicef.de/_cae/resource/blob/251190/edaf3ba04accceb7381214b7ef0c4fo/download-sowcr-2021-data.pdf) (zuletzt abgerufen am 14.10.2022)

**Witt, A./Sachser, C./Plener, P. L./Brähler, E./Fegert, J. M. (2019)** \_\_\_\_ The prevalence and consequences of adverse childhood experiences in the German population. Deutsches Ärzteblatt international, Heft 38/2019, S. 635–642. → [DOI: 10.3238/arztebl.2019.0635](https://doi.org/10.3238/arztebl.2019.0635) (zuletzt abgerufen am 14.10.2022)

# Bedürfnistheoretische Betrachtung: „Ist alles okay mit dir?“

Sabine Finster

*„Letzte Woche kam eine Jugendliche wie immer zum Jugendtreff, sie erregte sofort meine Aufmerksamkeit. Das Mädchen, sonst immer sehr aufgeweckt, aktiv und im Gespräch mit Gleichaltrigen, war auf einmal ganz niedergeschlagen und beteiligte sich trotz des tollen Programms kaum. Sie sprach wenig bis gar nicht und nahm auch nicht Kontakt mit den anderen Jugendlichen auf. Als gute und wachsame Leiterin fiel mir das natürlich sofort auf und das Kopfkino ging los: Hat sie wohl Stress in der Schule oder vielleicht Liebeskummer und deshalb nicht genug geschlafen? Wie schaut es eigentlich bei ihr zu Hause aus: Hat sie Streit mit ihren Eltern? Sie könnte vielleicht an einer Depression leiden. Was sollte ich als Leiterin nun tun? Mit den Eltern sprechen? Oder mich gleich nach einem Therapieplatz für sie erkundigen?“*

Situationen wie diese kommen in der Jugendarbeit/Jugendhilfe immer wieder vor. In solchen Momenten gilt es, nichts zu überstürzen und auch nichts überzubewerten. Die Basis für jedes weitere Vorgehen ist eine gute, tragfähige Beziehung zur/zum Jugendlichen, deswegen steht zunächst ein Gespräch an, um herauszufinden, was eigentlich los ist. Dabei setzt man am besten nicht gleich die „Diagnosebrille“ auf und geht auch nicht direkt von einer Art Störung oder Belastung aus. Vielmehr gilt es, mehr über die konkreten Umstände und die Lebenssituation des jungen Menschen zu erfahren, um anschließend passende Schritte unternehmen zu können. Vielleicht sind gerade Entwicklungsaufgaben zu bewältigen, die in diesem Alter nun mal auftauchen, oder die gegenwärtigen Umstände stellen eine außergewöhnliche Belastung für den jungen Menschen dar – das können massive, weltweite Themen sein, etwa die Pandemie, Kriege, der Klimawandel, oder Ereignisse, die sich eher auf den Mikrokosmos der/des Jugendlichen beziehen, zum Beispiel Schulprobleme, Scheidung der Eltern oder die Trennung vom festen Freund. Ein ganz anderer, aber nicht weniger wichtiger Grund für den Rückzug könnte sein, dass das Mädchen den ganzen Tag noch nichts gegessen hat. Der

Blutzuckerspiegel ist im Keller und sie braucht gerade einfach einen Schokoriegel. Sind fundamentale physiologische Grundbedürfnisse nicht erfüllt, wirkt sich das mitunter negativ und nachhaltig auf Kognition (Konzentrations- und Merkfähigkeit, Gedächtnisleistung, Reizverarbeitung, komplexes, logisches Denken), Emotion und Verhalten aus.

Die Bedürfnispyramide des US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow ist vielen aus der Schulzeit noch ein Begriff. Modernere Theorien, beispielsweise die Konsistenztheorie von Klaus Grawe (2004)<sup>1</sup>, beziehen zusätzlich die psychischen Grundbedürfnisse ein:

- ❖ Bedürfnis nach Bindung
- ❖ Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
- ❖ Bedürfnis nach Selbstwertschutz und Selbstwert-erhöhung
- ❖ Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung

Grawe zufolge streben Menschen nach Konsistenz, also der Passung von innerem Erleben und äußerer Realität. Stimmt dies überein, ist der Mensch gut in Balance. Andernfalls kann sich das Ungleichgewicht beispielsweise in Form von Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit, Aggressionsproblemen, Substanzmittelmisbrauch sowie weiteren psychischen und physischen Auffälligkeiten zeigen.

Die Jugendarbeit/Jugendhilfe bietet jungen Menschen zahlreiche Gelegenheiten, vor allem etwas für ihr Selbstwertgefühl zu tun. Räume werden angeboten, wo Jugendliche sich ausprobieren, Erfolgserlebnisse sammeln, Eindruck hinterlassen und sich als wirksam erfahren können. Dabei haben die Jugendlichen selbst, im Idealfall über den partizipativen Ansatz der Jugendhilfe, jederzeit die Kontrolle darüber, was sie tun oder eben auch nicht tun wollen. Oftmals können sie den Verlauf

1 Klaus Grawe: Psychologische Therapie. 2. Auflage, Hogrefe Verlag, Göttingen.

von Maßnahmen, Hilfs- und Unterstützungsangeboten und Freizeitaktivitäten mitgestalten. Der Spaß an der Sache bewirkt, dass ein Lustgewinn stattfindet und neue Impulse aufkommen, und zwar in einem Umfeld, in dem Bindungen die Basis des Zusammenseins darstellen.

Das Modell von Grawe in der pädagogischen Praxis umgesetzt bedeutet konkret das Abfragen der physischen und psychischen Grundbedürfnisse, zum Beispiel so: Wie viel schläfst du? Trinkst du? Machst du Sport? Gehst du regelmäßig raus in die Sonne (Stichwort Vitamin D)? Wie läuft es in der Familie? Hast du Ziele? Hast du Träume? Gibt es etwas, was dich belastet? Was hält dich am Laufen, was motiviert Dich? Fragen wie diese, die ein Gespräch strukturieren können, dienen einerseits dazu, Informationen zu gewinnen, andererseits geben sie Anlass zur Reflexion. Allein die Beschäftigung mit diesen Themen sorgt möglicherweise dafür, dass sich die jungen Menschen sortieren, wieder besser fühlen und mehr Kontrolle über ihren Alltag gewinnen. Das wiederum fördert die Übereinstimmung der inneren Grundbedürfnisse mit dem realen Empfinden. Ein solcher erster Austausch zwischen Jugendlichen und Mitarbeitenden ohne eine Wertung kann sehr helfen und die Situation verbessern. Sich ernsthaft für das Leben des jungen Gegenübers zu interessieren bedeutet auch, sich zunächst geduldig die Beschreibung der Lebenslage anzuhören und gemeinsam zu filtern, was aktuell an Unterstützung benötigt wird.

Das Leben als junger Mensch ist häufig schwierig und überfordernd – da braucht es oft gar keine psychische Störung, um mal richtig durchzuhängen. Meistens geht es um Zeit, Ruhe und ums ehrliche Erkennen, was die Jugendlichen bewegt oder auch belastet, nicht unmittelbar darum, eine Krankheit zu behandeln. Die ehrenamtlich und hauptamtlich Tätigen in der Jugendarbeit/Jugendhilfe haben das notwendige Gespür. Sie sehen und fühlen, wenn etwas Ungewöhnliches bei ihren Jugendlichen vor sich geht, das aufgearbeitet werden müsste. In der Regel trifft zu, dass nicht sofort eine therapeutische Maßnahme ergriffen werden muss.

Das Herzstück der Jugendarbeit/Jugendhilfe bilden die Fachkräfte und die Ehrenamtlichen sowie alle in ihr Tätigen. Für sie als Schlüsselfiguren gilt die oberste Prämisse, die Jugendlichen mit allem Engagement und aller Liebe zur Tätigkeit zu unterstützen und vor Überforderung zu schützen. Gleichzeitig sollten sie darauf achten, sich durch ihre Fürsorge und die Unterstützungsangebote nicht selbst zu überfordern. Deshalb gilt: Bei Unsicherheiten, was die Lage der jungen Menschen angeht, empfiehlt sich der Austausch mit anderen Institutionen, Fachkräften wie Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen und

Psychiater:innen oder Einrichtungen der Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik und sich so Rat, Hilfe, Unterstützung und Begleitung zu holen!

*„Was vergangen ist, ist vergangen,  
und du weißt nicht, was die Zukunft dir bringen mag.  
Aber das Hier und Jetzt, das gehört dir.“<sup>2</sup>*

Antoine de Saint-Exupéry, „Der kleine Prinz“

<sup>2</sup> Quelle: [beruhmte-zitate.de/sammlungen/1343/beliebte-zitate-aus-der-kleine-prinz-von-antoine-de-saint-exupery](https://beruhmte-zitate.de/sammlungen/1343/beliebte-zitate-aus-der-kleine-prinz-von-antoine-de-saint-exupery), zuletzt abgerufen am 14.10.2022.



## DIE AUTORIN

**Sabine Finster**  
stellvertretende Geschäftsführerin der Aktion Jugendschutz Landesstelle Bayern e.V., Diplom-Sozialpädagogin (FH), Traumapädagogin (DeGPT), systemischer Coach und aktuell in Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin bei der Arbeitsgemeinschaft für Verhaltensmodifikation (AVM) in München (Verhaltenstherapie).  
[finster@aj-bayern.de](mailto:finster@aj-bayern.de)

## 2 Praxisbeispiele und Methoden

Als Verantwortliche, Fachkräfte, Ehrenamtliche in der Jugendarbeit oder Jugendsozialarbeit müssen wir zwar das Thema psychische Gesundheit stärker in den Fokus nehmen – aber nicht das Rad neu erfinden. In Abschnitt 1 wurde deutlich, dass Freundschaften, Beziehungen und soziale Sicherheit, das Treffen mit der Peer-Group, aber auch gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Bewegung, Sonne, frische Luft, draußen und aktiv sein wichtige Faktoren für ein physisch und psychisch gesundes Aufwachsen sind. Insbesondere in Lebensphasen, in denen die Belastung sehr stark ist, werden genau die Aspekte schnell vergessen, die stressmindernd wirken, zum Beispiel sportliche oder musische Aktivitäten. Die Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit hält ein großes Repertoire

an Betätigungen für junge Menschen bereit, die Körper und Seele guttun. Man kann tatsächlich sagen, dass jede Gruppenstunde, jeder Ausflug, jede Ferienfreizeit angefüllt ist mit gesundheitsstärkenden und resilienzfördernden Maßnahmen ist. Dies sollten wir uns klarmachen und die entsprechenden Formate ganz bewusst einsetzen. Besonders wichtig ist das, wenn wir mit stark und extrem belasteten Jugendlichen umgehen.

Auf den folgenden Seiten sind einige Praxisbeispiele dargestellt, die über die „normalen“ Aktivitäten in der Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit hinausgehen. Bei ihnen liegt ein spezieller Fokus auf Aspekten der psychischen und physischen Gesundheit.

## Praxisbeispiel

# „Eklatant verschärfte Lage“

Daniel Gunia

Im Jugendhaus Graben gibt es seit August 2020 eine offene psychologische Sprechstunde für Jugendliche. Das ist in Zeiten der Pandemie nötiger als zuvor – und wird sehr gut angenommen. Obwohl Graben und Lagerlechfeld generell gut aufgestellt sind in puncto Jugendinfrastruktur, gab es Bedarf an einem niederschweligen psychologischen Beratungsangebot direkt vor Ort für junge Menschen. Zwar bieten Sebastian Finkenberger, mobiler Kinder- und Jugendarbeiter, und Matthias Schäfer, Kinder- und Jugendreferent, beide vom Kreisjugendring Augsburg-Land, bereits wichtige professionelle Unterstützung an. Dennoch wollte ich dieses Angebot ehrenamtlich durch eine regelmäßige, anonyme psychologische Jugendsprechstunde erweitern.

Durch meinen Beruf als psychotherapeutisch tätiger Heilpraktiker sind mir die Ängste und Nöte junger Menschen bekannt, seit Jahren kommen immer jüngere Klient:innen zu mir. Kontaktbeschränkungen und Lockdowns verschärften die Lage für Heranwachsende eklatant. Während vor der Pandemie Mobbing in der Schule das dominierende Thema war, überwiegen seit Frühjahr 2020 Angststörungen, Depression und Missbrauch von Substanzmitteln in den Gesprächen. Auch Spannungen und Gewalt zu Hause haben nach meinem Empfinden bei den unter 27-Jährigen überproportional zugenommen.

## Übersehene Depressionen

Psychische Störungen zeigen sich bei Kindern und Jugendlichen oftmals anders als bei Erwachsenen. Depressionen äußern sich eher durch aggressives Verhalten oder gegenpolig in stillem Rückzug, nicht selten werden sie mit Alkohol und Drogen „selbst behandelt“. Insbesondere zur Introversion neigende Jugendliche fallen mit ihrem veränderten Verhalten nicht sonderlich auf – ein Problem, da meist auch eine Behandlung verzögert erfolgt, oft erst nach Monaten oder Jahren des Leidens.

Das Angebot im Jugendhaus Graben wurde ab der ersten offenen Sprechstunde im August 2020 gut angenommen. Im Schnitt findet pro Person ein Beratungsge-

spräch statt, manchmal kommen die Ratsuchenden auch mehrfach im Verlauf einiger Monate. Das Angebot wird überwiegend in den sozialen Medien und auf der Website → [www.junges-lechfeld.de](http://www.junges-lechfeld.de) beworben.

## Wenig Berührungsängste

Da lediglich Beratung und keine Psychotherapie angeboten wird und die Ratsuchenden der Jugendpflege häufig bekannt sind, bestehen vermutlich weniger Berührungsängste, was sich günstig auf eine mögliche Frühintervention auswirken sollte. Dabei wird stets klar kommuniziert, dass wir wertfrei, verständnisvoll und verschwiegen beraten. Falls erforderlich verweisen wir auf öffentliche Angebote oder helfen dabei, einen Therapieplatz zu finden. Die Besucher:innen empfinden die Gespräche und Ratschläge bisher als entlastend und ermutigend – ein Umstand, der uns anspornt, gerade in dieser schwierigen Zeit weiterzumachen.



## DER AUTOR

**Daniel Gunia**  
Heilpraktiker für Psychotherapie mit eigener Praxis in Schwabmünchen, außerdem Mitglied des Gemeinderats in Graben und dort einer von drei Jugendbeauftragten.  
[praxis@danielgunia.de](mailto:praxis@danielgunia.de)

## Praxisbeispiel

# „Es tut so gut“

Ulrike Baetjer

Bei den Besinnungstagen einer neunten Gymnasialklasse beschäftigten sich die Jugendlichen mit Selbst- und Fremdwahrnehmung und ihren eigenen Stärken. Außerdem machten sie sich Gedanken über die Kompetenzen ihrer Mitschüler:innen – eine Übung mit erstaunlichen Ergebnissen.

Bestimmte Schutzfaktoren können die gesunde seelische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen positiv beeinflussen und ihre Resilienz – also die innere Widerstandskraft gegenüber belastenden Lebenssituationen und Entwicklungsrisiken – unterstützen. Diese Erkenntnisse aus der Resilienz- und Copingforschung spielen in vielen Bereichen der außerschulischen Jugendbildungsarbeit eine wichtige Rolle. So auch bei den Besinnungstagen einer neunten Klasse eines Gymnasiums aus Bamberg, durchgeführt von der Evangelischen Jugendbildungsstätte in Neukirchen. Unter dem Motto „vielfältig stark“ setzten sich 26 Schüler:innen zwei Tage lang mit Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstreflexion und ihren individuellen Stärken auseinander.

Es erwies sich für die Teilnehmenden erst einmal als echtes Neuland, sich mit Fragen wie „Was sind meine Stärken?“ und „Wie nehme ich mich selbst wahr?“ zu beschäftigen und sich selbst in Übungen praktisch zu erproben. Aber alle stellten sich der Herausforderung. Bei Kooperationsübungen, bei denen verschiedenste Stärken im Mittelpunkt standen, und besonders beim anschließenden Stärken-Walk, einer Art Solo-Spaziergang mit Impulsfragen, ging es vor allem darum, sich selbst und die anderen wach und konzentriert wahrzunehmen.

Diese achtsame Betrachtung stellte auch die Basis für die Abschlussübung „Stärken verschenken“ dar. Die Jugendlichen sollten die hilfreichen Fähigkeiten, die sie in der gemeinsamen Zeit außerhalb des normalen schulischen Kontextes aneinander beobachtet hatten, aufschreiben und die Zettel dann in die Gläser der jeweiligen Mitschüler:innen legen. Nach ersten eher reservierten Reaktionen wie „Wir sollen jetzt echt Komplimente machen?“ gab es kein Halten mehr. Stärke um Stärke wurde notiert. Die Zettel mit den Komplimenten und netten Worten landeten in den Gläsern. Beim Lesen ging ein Leuchten über viele Gesichter. Im Lauf der abschließen-

den Reflexionsrunde zu den Besinnungstagen brachte es eine Schülerin auf den Punkt: „Es tut so gut, wenn man von den anderen etwas Nettes gesagt bekommt, dadurch auch neue Dinge an sich selbst wahrnimmt und nun viel selbstbewusster und gestärkt nach Hause geht.“



## DIE AUTORIN

**Ulrike Baetjer**  
Jugendbildungsreferentin der Evangelischen  
Jugendbildungsstätte in Neukirchen.  
[ulrike.baetjer@jubi-neukirchen.de](mailto:ulrike.baetjer@jubi-neukirchen.de)

## Praxisbeispiel

# „Bleib gesund“

Jörg Duda

Mit der ganzheitlichen Kampagne „Lass mal...“ sensibilisiert das Bayerische Jugendrotkreuz dafür, wie wichtig Kochen, Bewegung und Entspannung für das körperliche und seelische Wohlbefinden sind. In seiner Vision hat es einige wesentliche Aufgaben benannt: das Vermitteln von Maßnahmen der Ersten Hilfe, der Ausbau des Schulsanitätsdienstes – und die Förderung des Gesundheitsbewusstseins. Die WHO definiert Gesundheit als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“, eben nicht nur als das „Fehlen von Krankheit und Gebrechen“. Mit seiner Gesundheitskampagne „Lass mal...“ hat das Bayerische Jugendrotkreuz zwei Jahre lang drei Schwerpunkte bearbeitet: Kochen, Bewegen und Entspannen. Ideen rund um diese Themen wurden hier erstmals bewusst aufbereitet und können nun in Gruppenstunden und in Lehrgängen umgesetzt werden. Weitere Informationen unter:

→ [jrk-bayern.de/lass-mal](http://jrk-bayern.de/lass-mal)

## Kochen

Ernährung hat einen starken Einfluss auf die Gesundheit. Und wie kann man sein Essen besser beeinflussen, als wenn man selbst kocht? Das gilt gleichermaßen für zu Hause, Gruppenstunden oder ein Zeltlager. Zusammen mit dem spezialisierten Koch und Jugendrotkreuz-Mitglied Marcus Beran wurden Rezepte entwickelt, professionelle Kochschulungen angeboten und die Verpflegung der Landesveranstaltungen genauer in den Blick genommen.

## Bewegen

Bewegung trägt nicht nur dazu bei, von A nach B zu kommen. Sie macht noch viel mehr mit uns Menschen: Die Knochen werden stärker, die Haltung verbessert, die Muskeln gekräftigt. Man fühlt sich fitter und nicht zuletzt funktioniert auch der Kopf besser. Aber wie sieht die Realität bei den meisten aus? Zur Schule oder in die Arbeit geht es mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln. Und am Ziel angekommen wird oft wieder stundenlang gesessen. Mit gut in den Tagesablauf integrierbaren Im-

pulsen wurden im Kampagnenteil „Lass mal... bewegen“ Anreize gesetzt, Bewegung hin und wieder bewusst in die Gruppenstunde einzubinden.

## Entspannen

Wer gesund sein und es bleiben möchte, braucht zusätzlich zur guten Ernährung und Bewegung ein gewisses Maß an Entspannung. Nur wenn alle drei Bereiche gleichermaßen Platz in unserem Leben haben – so der Ansatz der Kampagne –, fühlt man sich ausgeglichen und gesund. Entspannung lässt sich durchaus aktiv angehen: ob mit Traumreisen, Methoden des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP), der Einrichtung eines Snoezelen-Raums oder der Aktivierung von Gehirnarealen, die für Gerüche empfindlich sind.



## DER AUTOR

**Jörg Duda**  
Geschäftsführer des Bayerischen Jugendrotkreuzes. [duda@lgst.brk.de](mailto:duda@lgst.brk.de)

# Pädagogik der ausgestreckten Hand in der berufsbezogenen Jugendhilfe

Jeanette Boetius und Frank Karlsen-Lasshof

Die *Junge Arbeit*, eine Einrichtung der Diakonie Hasenberg, ist seit 1984 als Betrieb der berufsbezogenen Jugendhilfe tätig. Sie bietet berufliche und persönliche Förderung im Rahmen eines betrieblichen Lernfeldes für benachteiligte junge Menschen mit Jugendhilfebedarf an. Hier erhalten die Betroffenen sozialpädagogische, arbeitsweltbezogene sowie berufspädagogische Unterstützung, Orientierung und Stabilisierung für ihren beruflichen und für ihren persönlichen Lebensweg.

Die jungen Menschen in *Junge Arbeit* sind mehrfach belastet, besonders fällt die stetige Zunahme bei psychischen Erkrankungen auf. Der damit verbundene Stress führt dazu, dass im Zuge der beruflichen und persönlichen Entwicklung Krisen geschehen, die oft mit großer Instabilität einhergehen. Hinzu kommen die derzeit in der Pädagogik zu beobachtenden und als schwierig betrachteten Themen, zum Beispiel Übermacht der digitalen Medien, zunehmende Orientierungslosigkeit oder wachsende Konzentrationsschwierigkeiten. Seit der Corona-Pandemie und angesichts der jüngsten weltpolitischen Einschnitte ist das Gefühl der Perspektivlosigkeit gewachsen. Sozial-emotionale Problemlagen und psychische Belastungen haben sich manifestiert oder verstärkt.

In dieser komplexen Situation erweist sich das bisher übliche pädagogische Vorgehen als nicht wirkungsvoll und wenig zielführend. Das betrifft auch und besonders Sanktionen, die eingesetzt werden, um pädagogische Ziele zu erreichen. Veränderungen sind also notwendig, die mit im Arbeitsfeld vorherrschenden pädagogischen Herangehensweisen brechen und eine grundlegende Neuerung bezüglich der Grundhaltung bedeuten.

Der Ansatz lässt sich mit den Schlagwörtern akzeptierend, niederschwellig, konsequent klient:innen- und ressourcenorientiert beschreiben und bringt in der Umsetzung im Alltag die folgenden Änderungen mit sich.

**Akzeptierend:** Grundsätzlich akzeptieren wir die Problemlagen und knüpfen keine Bedingungen an die Aufnahme und das Absolvieren einer Ausbildung. So erwarten wir beispielsweise keine Drogenfreiheit, keine Lösung einer schwierigen Wohnsituation und auch nicht die Aufnahme einer Therapie bei diagnostizierter psychischer Erkrankung. Maßgeblich ist hier, dass der junge Mensch die Verantwortung für sein Leben trägt und selbst entscheidet, welche problematischen Umstände er angeht und welche nicht. Ist die Bereitschaft da, unterstützen wir ihn. Im Ausbildungsalltag wird die Arbeitsfähigkeit täglich aufs Neue in den Abteilungen eingeschätzt, die zu vermittelnden Ausbildungsinhalten und Arbeitsaufträge werden entsprechend angepasst.

**Niederschwellig:** Der Zugang zu Beratung und sozialpädagogischer Begleitung ist niederschwellig. Das bedeutet, dass jeder Klient und jede Klientin über den eigenen Beratungsbedarf entscheidet! Zur geschilderten Problemlage, mag sie auch noch so banal erscheinen, erfolgt keine Bewertung. Eine Beratung hierzu wird noch am gleichen Tag ermöglicht. Auch an dieses Angebot knüpfen wir keine Bedingungen, es gibt keine Bringschuld für den jungen Menschen. Die Person wird auch beraten, wenn es ihr derzeit nicht möglich ist, im Arbeitsalltag anwesend zu sein, oder wenn vereinbarte Aufgaben aus der vorherigen Beratung nicht erledigt wurden.

**Konsequent klient:innen- und ressourcenorientiert:** Das Leben des jungen Menschen und sein Lebensentwurf stehen für uns pädagogisch im Zentrum. Für uns heißt das: Wir begegnen der Lebensleistung mit großer Achtung. Wir sehen nicht das Scheitern, sondern das Leben und teilweise auch Überleben unter schwierigsten Bedingungen, die Kraft und die Ressourcen, die darin stecken! Deshalb erfolgen die Planung der Unterstützung und die Gespräche klar individualisiert, der junge Mensch steht



als Expert:in für das eigene Leben im Mittelpunkt. Es geht darum, dass die vereinbarten Ziele wirklich denen des jungen Menschen entsprechen, auch wenn sie nicht unseren Vorstellungen folgen.

Die Gespräche bereiten wir nicht mehr für die Klient:innen vor, sondern planen sie gemeinsam mit ihnen. Innerbetrieblich sprechen wir in diesem Kontext nicht mehr von Förderplangesprächen, sondern von Entwicklungsgesprächen. Partizipation wird damit zu einem bedeutenden Instrument, das Vorgehen führt zu Beteiligung auf unterschiedlichen Ebenen. Es geht hier um mehr, als dass junge Menschen ihre Anliegen und Ideen äußern dürfen. Sie können darüber hinaus eine maßgebliche Rolle bei der Planung pädagogischer Angebote übernehmen. Im Kontext von Partizipation arbeiten wir auf vier Ebenen: Mitentscheiden, Mit tun, Mitwissen und Mitwirken.

Das (berufs-)pädagogische Arbeiten mit diesen Eckpunkten ist immer als Prozess zu verstehen, der sehr viel Selbstreflexion erfordert und nie endet. Immer wieder braucht es einen gemeinsamen Austausch im Team hinsichtlich dieser Grundhaltung.

Aufgrund der komplexen Problemlagen ist Netzwerkarbeit auf allen Ebenen besonders bedeutsam. So arbeiten wir intensiv mit der zuweisenden Stelle zusammen, zum Beispiel mit der Jugendgerichtshilfe oder dem Arbeitsamt, und ringen gemeinsam um eine bestmögliche Lösung im Einzelfall für unsere Klient:innen. Gleichzeitig arbeiten wir mit vielen unterschiedlichen Fachstellen zusammen. Wichtiger Netzwerkpartner im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen und Krisen ist der Sozialpsychiatrische Dienst der Diakonie Hasenberg und der Krisendienst Oberbayern. Innerhalb unserer Einrichtung beschäftigen wir außerdem eine Therapeutin auf Honorarbasis. Ihr Unterstützungsangebot ist sehr niederschwellig, da die jungen Menschen sie kennen und ihre Hilfe ohne Vorabklärung

des therapeutischen Bedarfs in Anspruch nehmen dürfen. Termine können sehr unkompliziert vereinbart werden und es gibt keine langen Wartezeiten wie sonst häufig üblich.

Das Leben der meisten jungen Menschen in unserer Jugendwerkstatt ist geprägt davon, dass verlässliche Beziehungen fehlen. Der Abbruch von Beziehungen, weil ihr Verhalten nicht den Erwartungen entspricht, ist für viele Normalität. Eine Stabilisierung lässt sich nur erreichen, wenn dieses gelernte Muster durchbrochen wird. Dazu bieten wir stabile Beziehungen an und erhalten sie auch in schwierigen und krisenhaften Situationen aufrecht. Ein Kontaktabbruch von unserer Seite findet in der Regel nicht statt. Wir werden auch aufsuchend tätig, wenn dies notwendig erscheint.

Manchmal stoßen wir auch mit unserer Grundhaltung und unserem Vorgehen an Grenzen und müssen die Qualifikation oder Ausbildung von unserer Seite zumindest vorübergehend beenden. Diese Entscheidung ist allerdings selten endgültig, unsere Hand bleibt weiterhin ausgestreckt.



## DIE AUTOR:INNEN

**Jeanette Boetius und Frank Karlsen-Lasshof** leiten gemeinsam die Jugendwerkstatt Junge Arbeit der Diakonie Hasenberg.  
[boetius@diakonie-hasenberg.de](mailto:boetius@diakonie-hasenberg.de)  
[lasshof@diakonie-hasenberg.de](mailto:lasshof@diakonie-hasenberg.de)

# Hilfe und Beratung im Netz – Digital Streetwork

Tobias Scheßl und Sarah Klasen

Ein wesentlicher und ganz selbstverständlicher Aufenthaltsort von jungen Menschen ist das Internet. Dort werden, wie auch im realen Leben, soziale Kontakte gepflegt. Während der Hochphase der Corona-Pandemie war online oft der einzige Weg für junge Menschen, sich mit anderen auszutauschen und diese Verlagerung hat seither vermutlich noch an Bedeutung gewonnen. Das Pilotprojekt „Digital Streetwork“ in Bayern wurde als Reaktion auf diese Entwicklung ins Leben gerufen und verwendet bewusst virtuelle Kontaktmöglichkeiten um aufsuchend im Netz Jugend(sozial)arbeit ergänzend zu den bestehenden Aktivitäten anzubieten.

Der Arbeitsalltag und die aufsuchende Praxis sind geprägt von Online-Spielen mit begleitenden Gesprächen via Chat oder Sprachkanal, dem Aufenthalt und Mitdiskutieren oder -chatten auf öffentlichen (sprich frei zugänglichen) Servern (Gesprächsforen) sowie diversen Social-Media-Kanälen und dem Balanceakt, professionelle Hilfe anzubieten, ohne aufdringlich zu wirken und zuvor geleistete Beziehungsarbeit zu gefährden. Dabei spielt (eine für die jungen Menschen mögliche) Anonymität immer wieder eine sehr große Rolle.

Für zuvor in der Jugendarbeit tätige Sozialpädagog:innen lag es nahe, dass im Rahmen von Digital Streetwork in Gesprächen mit der Zielgruppe ebenso häufig wie analog die Thematik psychische Gesundheit aufkommen würde. Jedoch war kaum vorstellbar, wie enorm groß der Bedarf an diesbezüglicher Ansprache im digitalen Raum sein würde. Bei vielen Anfragen geht es um Einsamkeit in unterschiedlichen Abstufungen und die Bitte um Unterstützung, einen Weg aus diesem Gefühl zu finden. Häufig kommt auch der Umgang im Alltag mit bereits diagnostizierten psychischen Erkrankungen wie Depressionen zur Sprache oder diverse Symptome, die eine psychologische Abklärung sinnvoll erscheinen lassen. Oft sind diese Erkrankungen und Symptome mit

mangelnden Zugehörigkeitsgefühlen verbunden oder mit Krisen wegen der eigenen Sexualität und Geschlechtszugehörigkeit oder der Reaktion des Umfeldes auf eine Abweichung von der Norm.

Für viele junge Menschen als Zielgruppe von Digital Streetwork sinkt durch die mögliche Anonymität und den sehr geringen Aufwand einer selbst initiierten Kontaktaufnahme zu den Sozialpädagog:innen die Hemmschwelle, sich Unterstützung zu suchen oder über die kleinen und großen Schwierigkeiten im Alltag zu sprechen. Das war zumindest der Tenor bei den Rückmeldungen im Zuge einer Befragung zu Digital Streetwork. Man kann also davon ausgehen, dass das niedrighemmschwellige Angebot im Internet eine sehr spezielle Zielgruppe erreicht, die sich in der Freizeit hauptsächlich im Internet bewegt und sich anderweitig keine Unterstützung gesucht hätte. Die Anonymität und die unmittelbare Kontaktaufnahme führen häufig dazu, dass direkt zu Beginn mehr oder weniger detailliert formuliert wird, warum jemand Hilfe sucht. Darauf folgt – vielleicht weil doch die Nähe und die Gesichter der Sozialarbeiter:innen fehlen – eine Phase der Beziehungsarbeit, in der die Authentizität des Angebots und des Gegenübers sowie die Möglichkeiten einer sozialpädagogischen Unterstützung abgeklopft werden.

Die Anonymität der Klient:innen bleibt meist über einen langen Zeitraum oder die komplette Zeit des Kontakts bestehen, die Streetworker:innen im Netz bitten nie grundlos um persönliche Daten. Selbstverständlich gibt es Unterstützung – etwa die Weitervermittlung an Stellen vor Ort –, die ohne bestimmte Angaben nicht möglich ist. Wird eine solche Hilfe angeboten, wird das offen kommuniziert und die Klient:innen entscheiden selbst, ob ihre Daten weitergegeben werden dürfen. Grenzen der Anonymität liegen selbstverständlich dort, wo die Gespräche ins Analoge übergehen, zudem bei einer Beistandschaft oder Ähnlichem. Die Möglichkeit des Zugriff in Situa-

tionen mit Gefahr im Verzug sind dadurch sehr eingeschränkt. Im Rahmen digitaler Streetwork sind die Ausübenden darauf angewiesen, dass das Online-Gespräch nicht abbricht und sie digitale Gesprächstechniken beherrschen. Nur so lässt sich eine akute Krisensituation bestmöglich entschärfen, falls keine Daten bekannt sind, um eine Meldung bei einer offiziellen Stelle zu machen.

Beispielhaft kann ein Gespräch so ablaufen: Üblicherweise nehmen Jugendliche und junge Erwachsene aktiv mit den Streetworker:innen in öffentlichen Bereichen des Internets Kontakt auf. Die Projektmitarbeitenden sind in Chats, Spielen etc. präsent und für die Klient:innen als Ansprechpersonen erkennbar. Die Profile der in der Digital Streetwork Tätigen sind namentlich klar benannt und beinhalten alle auf der Plattform möglichen Verlinkungen zur Projekt-Homepage, um ein möglichst hohes Level an Überprüfbarkeit zu bieten. In den Chats und auf den Plattformen tauschen sich die Mitarbeitenden über Themen des alltäglichen Lebens wie Schule, Ausbildung, aktuelle Nachrichten und Ähnliches aus. Im Lauf dieser allgemeinen Gespräche ergeben sich regelmäßig Situationen, in denen die Sozialpädagog:innen möglichen Beratungsbedarf erkennen. Daran anknüpfend bieten sie an, dass die betreffende Person sich gerne per Direktnachricht melden kann. Dadurch wird das Gespräch schnell aus dem öffentlichen Kontext genommen, es werden keine privaten Daten oder Nachrichten für andere nachverfolgbar ausgetauscht. Im Anschluss findet ein sehr individueller Beziehungsaufbau statt oder die Situation der Klient:innen wird analysiert. In jedem Einzelfall wird dabei speziell auf die Bedürfnisse des jungen Menschen eingegangen. Die Bandbreite reicht vom „offenen Ohr“ für alltägliche Probleme bis hin zu intensiver Hilfe mit Therapieplatzsuche oder Unterstützung bei Ämtergängen. Auch der zeitliche Umfang ist sehr individuell. Manchmal ist nur ein einmaliges Gespräch erforderlich, bei anderen

finden fortlaufend über Wochen und Monate regelmäßige Kontakte und ein sehr intensiver Austausch statt – ganz nach dem Bedarf der Klient:innen.



## DIE AUTOR:INNEN

**Sarah Klasen** (von Dezember 2021 bis September 2022) und **Tobias Scheßl**, Projekt Digital Streetwork Bayern, Bayerischer Jugendring.  
[www.digital-streetwork-bayern.de](http://www.digital-streetwork-bayern.de)  
[digital.streetwork@bjr.de](mailto:digital.streetwork@bjr.de)

# Gaming, Videospiele, Zocken – Folgen für die Gesundheit junger Menschen

Florian Hoffmann

Videospiele wurden schon vor über 30 Jahren im öffentlichen Diskurs ambivalent gesehen und werden es heute immer noch. Debatten über Killerspiele, die aggressives Verhalten fördern, Games als Suchtmittel, ausgegeben von einer riesigen Industrie, und Gaming als sinnlose Zeitvergeudung spielen heute nach wie vor eine große Rolle und werden teils intensiv medial geführt.

Nicht nur Kinder und Jugendliche sind fasziniert von den unterschiedlichsten Welten, in die man abtauchen kann. Die Spieler:innen sind durchschnittlich 37,6 Jahre alt und gehören zur Gruppe der über 30 Mio. Gamer:innen in Deutschland (Stand 2021).<sup>1</sup> Die Fortnite-Weltmeisterschaft 2019 sahen 2,3 Mio. Zuschauer:innen live<sup>2</sup>, die League-of-Legends-Meisterschaften zogen 2021 sogar über 70 Mio. Menschen weltweit vor die Empfangsgeräte<sup>3</sup> und einige der größten Youtube-Kanäle beschäftigen sich mit dem globalen Phänomen des Gamings.

Videospiele haben in vielen Bereichen Einzug gehalten, zum Beispiel in Form entsprechender Filmproduktionen in Hollywood, als Serious Games bei Fort- und Weiterbildung in Medizin und Technik oder auch als Spiele mit Tiefgang, die sich beispielsweise mit psychischen Erkrankungen beschäftigen. Auch die Pädagogik widmet sich mehr und mehr dem Thema Gaming sowie dessen erzieherischen, therapeutischen und pädagogischen Potenzialen. Digitale Medien sind ein neues, wertvolles Handwerkszeug für Sozialarbeiter:innen, etwa im Rahmen von Digital Streetwork.

## Positive Aspekte des Gamings

Aus pädagogischer Sicht ist es sinnvoll, sich dem Thema im ersten Schritt aus einer positiven Perspektive anzunähern. Allzu oft nehmen Erwachsene eine behütende Rolle ein und stellen Nachteile, Gefahren und Risiken (die in keinem Fall verharmlost oder verschwiegen werden sollen) in den Vordergrund. Gespräche, die auf dieser Basis mit Kindern und Jugendlichen geführt werden, führen meist zu enormem Widerstand, während ein erster Blick auf die gewinnbringenden Aspekte und deren Anerkennung eine wesentlich bessere Diskussionsgrundlage darstellt.

Videospiele erzählen Geschichten, in denen man selbst die Hauptrolle übernimmt, Entscheidungen trifft und binnen Sekunden in verschiedenste Rollen schlüpfen kann. Dabei können die Nutzer:innen vielfältig profitieren: Egal ob gemeinsam im Wohnzimmer mit Freund:innen oder allein vor dem Rechner mit Headset, Videospiele können entspannend wirken und die Sozialisierung mit Gleichaltrigen fördern. Viele Spiele sprechen auch die Kreativität und das räumliche Denken an. So kann etwa bei Minecraft der Fantasie freien Lauf gelassen werden, wenn die Spieler:innen Gebäude und Welten frei nach eigenen Vorstellungen bauen und gestalten. Auch Wahr-

---

1 Quelle: [www.game.de/wp-content/uploads/2022/08/Jahresreport-der-deutschen-Games-Branche-2022.pdf](http://www.game.de/wp-content/uploads/2022/08/Jahresreport-der-deutschen-Games-Branche-2022.pdf), zuletzt abgerufen am 17.10.2022.

2 Quelle: [www.gaming-grounds.de/der-erste-fortnite-world-cup-ein-recap-in-zahlen](http://www.gaming-grounds.de/der-erste-fortnite-world-cup-ein-recap-in-zahlen), zuletzt abgerufen am 17.10.2022.

3 Quelle: [www.kicker.de/enormer-anstieg-zum-vorjahr-lol-worlds-finale-mit-zuschauerrekord-882156/artikel](http://www.kicker.de/enormer-anstieg-zum-vorjahr-lol-worlds-finale-mit-zuschauerrekord-882156/artikel), zuletzt abgerufen am 17.10.2022.

nehmung und Aufmerksamkeit können sich durch Videospiele erhöhen.

Ein weiterer nicht zu unterschätzender Aspekt ist, dass viele Spieler:innen über Games eine hohe Selbstwirksamkeit erleben, also die innere Überzeugung, schwierige oder herausfordernde Situationen gut meistern zu können. Das kommt im Alltag unter Umständen oft zu kurz.

Im „Spiegel“ erschien 2014 ein Artikel, der über den Einsatz von Ego-Shootern in Krankenhäusern berichtet. Zum Beispiel können krebskranke Kinder in einem solchen Spiel auf Tumorzellen schießen. Das Erfolgserlebnis, den Krebs auf diese Weise besiegt zu haben, begünstigen Therapie und Heilungsprozess bei jungen Patient:innen.<sup>4</sup>

Gaming kann alles in allem also eine Vielzahl positiver Erlebnisse bieten und verschiedene Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen, etwa nach Erfolg, Anerkennung, Kreativität, Spaß oder Gemeinschaft bedienen.

## Negative Aspekte des Gamings

Andererseits wird Gaming häufig mit Videospielesucht assoziiert. Auch wenn nur ein kleiner Teil der am Computer Spielenden tatsächlich süchtig ist, gelten nach einer DAK-Studie, die 2019 veröffentlicht wurde, 15,4 Prozent der Minderjährigen als sogenannte Risiko-Gamer.<sup>5</sup> Wichtig ist also, sich bewusst zu machen, ob das Spielen höher

priorisiert wird als andere Aktivitäten im täglichen Leben. Gerade Personen, die intensiv spielen, sollten darauf achten, wie viel Zeit sie damit verbringen und wie sich das auf ihre physische und psychische Gesundheit, ihre Sozialkontakte und andere Interessen im „Real Life“ auswirkt.

Videospiele machen viel Freude, man erlebt dort leicht Erfolge und merkt kaum, wie schnell die Zeit vergeht. Für dieses Erleben arbeiten die Spieleentwickler:innen mit hoch komplexen Belohnungssystemen in ihren Spielen, der Spaß soll nicht aufhören. Ohne Risiko ist das aber nicht. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat inzwischen anerkannt, dass Computerspiele süchtig machen können, die Diagnose „Computerspielsucht“ wurde in die Rubrik der Verhaltensstörungen aufgenommen.<sup>6</sup> Von Sucht ist aber erst dann die Rede, wenn Betroffene die Kontrolle über ihr Spielverhalten verlieren. Wenn das Zocken oberste Priorität in ihrem Leben hat und sie dafür negative Konsequenzen in Kauf nehmen. Die Gedanken der Betroffenen kreisen dann fast nur noch um Videospiele. Die Ursachen für eine solche Abhängigkeit sind multifaktoriell und hängen meist von der Person, dem „Suchtmittel“ und der spezifischen Lebenssituation ab. Auch ein niedriges Selbstwertgefühl, soziale Schwierigkeiten und psychische Probleme können die Entwicklung einer Abhängigkeit fördern. Ist eine Sucht diagnostiziert, bedarf es einer fachgerechten Therapie bei entsprechenden Institutionen wie Suchtberatungsstellen und qualifizierten Therapeut:innen.

4 Quelle: [www.spiegel.de/spiegel/print/index-2014-3.html](http://www.spiegel.de/spiegel/print/index-2014-3.html), zuletzt abgerufen am 17.10.2022

5 Quelle: [www.dak.de/dak/bundesthemen/computerspielsucht-2103398.html#](http://www.dak.de/dak/bundesthemen/computerspielsucht-2103398.html#), zuletzt abgerufen am 17.10.2022.

6 Quelle: [icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234](http://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234), zuletzt abgerufen am 17.10.2022.

Selbst wer nicht süchtig konsumiert, kann durch das Spielen beeinträchtigt werden. Es kann in Verbindung mit der Nutzung begleitender Social-Media-Plattformen dazu führen, dass Kinder und Jugendliche sich schnell mit klassischen Kontakttrisiken im virtuellen Raum konfrontiert sehen, darunter Fremdenfeindlichkeit, Mobbing bzw. Bullying und Cybergrooming, oder in Kostenfallen tappen. Um Kinder und Jugendliche für solche Gefährdungen zu sensibilisieren und sie zu befähigen, mit ihnen zurechtzukommen, bedarf es vor allem bei Heranwachsenden einer intensiven Begleitung bei den ersten Schritten in der Gamingwelt. Sinnvoll sind hier klare Regeln, Abmachungen und Absprachen bezüglich der genutzten Angebote. Als stabilisierendes Element zur Vorbeugung von exzessivem Gaming und zum Schutz vor gefährdenden Einflüssen für ihre Entwicklung sind bei jungen Menschen vor allem intensive und tragfähige emotionale Beziehungen zu Familie, Freunden und weiteren Bezugspersonen zu nennen.

## Fazit

Videospiele machen Groß und Klein viel Spaß. Ernstzunehmende Risiken gibt es, doch wenn Eltern und Fachkräfte diese im Auge behalten, spricht nichts gegen das Gaming. Für den Austausch zum Thema gilt: Eltern und Fachkräfte sollten mit den Heranwachsenden über die Inhalte und das Erlebte sprechen, sich Spiele erklären lassen und einfach mal mitspielen. So fühlen sich Kinder und Jugendliche ernst genommen und sind eher bereit, auch über mögliche Risiken zu sprechen. Außerdem sollte in jedem Fall die Altersfreigabe von Videospielen beachtet werden, um potenziell beängstigenden und altersunangemessenen Erlebnissen vorzubeugen.

Wichtig ist darüber hinaus der Ausgleich: Solange das Gaming nicht überhand nimmt und die Heranwachsenden genügend weitere Möglichkeiten und Alternativen wahrnehmen, um positive und bekräftigende Erlebnisse zu haben, ist digitales Spielen einfach nur eines von vielen Hobbys, die Spaß machen und das Leben bereichern.

Wenn professionelle Hilfe gebraucht wird, können Sucht- oder Familienberatungsstellen geeignete Anlaufstellen sein. Weitere Ansprechpartner:innen finden sich beim Fachverband Medienabhängigkeit.

→ [www.fv-medienabhaengigkeit.de/bayern](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/bayern)



## DER AUTOR

---

**Florian Hoffmann**  
Referat für Medienpädagogik und Jugendmedienschutz bei der Aktion Jugendschutz Landesstelle Bayern e.V.

---

---

# Praktische Methoden zur Ressourcenstärkung

In der pädagogischen Praxis führen wir oft Interventionen durch, ohne sie theoretisch mit den jungen Menschen zu reflektieren. Denn wir vertrauen darauf, dass das bloße Tun seine Wirkung entfalten wird, dass „die Berge für sich selbst sprechen“, um ein Bild aus der Erlebnispädagogik zu verwenden. Vieles, was wir als Fachkräfte mit den jungen Menschen tun, kann effektiv sein, ohne dass gleich therapeutische Begleitung daraus wird. Viele unserer Aktivitäten unterstützen implizit oder explizit die psychische Gesundheit und dienen der Selbstsorge, darunter Achtsamkeitsübungen, Körperreisen, Improtheater, kleine Warm-ups zur Aktivierung von Körper und Geist, gemeinsam Lachen und Spaß haben, bis hin zu Lach-Yoga oder sich einfach mal mit der Gruppe auf ein Sofa kuscheln, zusammen zum Schaukeln gehen und vieles mehr.

Alles, was der Entspannung dient, die eigene Achtsamkeit fördert (respektvolles Nachfragen oder sich Beim-anderen-Erkundigen) und/oder die Körperwahrnehmung unterstützt (zum Beispiel Bewegung und Sport), ist hilfreich, ohne gleich eine „Methode“ zu sein. In der Jugend(sozial)arbeit haben wir ein großes Repertoire an Aktivitäten, die den Jugendlichen guttun, an dieser Stelle aber gar nicht alle benannt werden können. Dennoch ist es sinnvoll, diese Themen immer mal wieder gezielt aufzugreifen und den Jugendlichen Entsprechendes anzubieten.

Auf den folgenden Seiten werden einige Methoden vorgestellt, die ganz explizit Ressourcenstärkung und/oder Resilienzförderung zum Ziel haben. Sie können zum Beispiel in Gruppenstunden oder während Freizeit- und Jugendbildungsmaßnahmen eingesetzt werden.



## Der Lebenstank

Vorgestellt von Rupert Duerdoth, Aktion  
Jugendschutz Landesstelle Bayern e.V

### Kurzbeschreibung

Mit dem Lebenstank lässt sich der energetische Zustand eines Menschen abbilden. Angezeigt wird, wie die betreffende Person mit sich, ihren Bedürfnissen und ihrer Umwelt im Gleichgewicht ist. Sind viele Dinge im Tank, die unser Leben lebenswert machen, fühlen wir uns wohl. Um gut und gerne zu leben, ist es also wichtig, immer wieder auftanken zu können und das, was gut für uns ist, bewusst zu pflegen.

Für manche Menschen stellt die Natur eine wichtige Tankstelle dar, für andere ist es die Clique, die Familie, Sport, Freunde, Hobby, der Verein, das Fest, zu dem sie eingeladen sind. Wenn wir uns umsehen, entdecken wir eine Fülle von Tankstellen. Die bildliche Darstellung des eigenen Tanks, der einzelnen Zapfsäulen und der aktuellen Befüllung auf einem Plakat hilft dabei, den eigenen Gefühlshaushalt zu visualisieren.

### Ziel

- …✚ Anhand des Bildes bekommen Jugendliche eine Vorstellung davon, wie wichtig es ist, die eigenen psychischen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu verwirklichen.
- …✚ Die Bedeutung von Ressourcen wie ein soziales Netz, soziales Engagement, Hobbys, Natur, Tiere usw. für die psychische Gesundheit wird den Jugendlichen klar.
- …✚ Die eigenen Lebenskompetenzen und Möglichkeiten, diese zu erweitern, werden erarbeitet und damit bewusst.
- …✚ Die Jugendlichen lernen, wie der Konsum von Suchtmitteln zur Kompensation fehlender anderer Ressourcen entstehen und zu einer Abhängigkeit führen kann.

### Material

Flipchart, Stellwand, Stifte, Moderationskarten

### Zielgruppe

Kinder und Jugendliche ab zwölf Jahren

### Setting

Stuhlkreis oder parlamentarisch

### Zeitbedarf

60 bis 75 Minuten

### Vorbereitung

keine



## Durchführung

### 1. Seelischer Tank: Was ist mein Treibstoff?

„Ein Auto braucht Treibstoff (Benzin, Diesel, Strom), damit es gut fährt. Stellen wir uns nun vor, dass jeder Mensch einen seelischen Tank in sich hat. Während das Auto Kraftstoff oder Strom benötigt, brauchen wir andere bestimmte Dinge für unseren seelischen Tank, damit wir gut und gerne leben und uns wohl fühlen. Wenn unsere Wünsche, Bedürfnisse, Sehnsüchte und Träume erfüllt werden, gibt uns das Energie.“

Die Gruppenleitung zeichnet einen großen Kreis (unseren seelischen Tank) und fragt die Gruppe, was in den Tank gehört. Die genannten Begriffe trägt sie als Tankfüllung ein (siehe Schaubild).

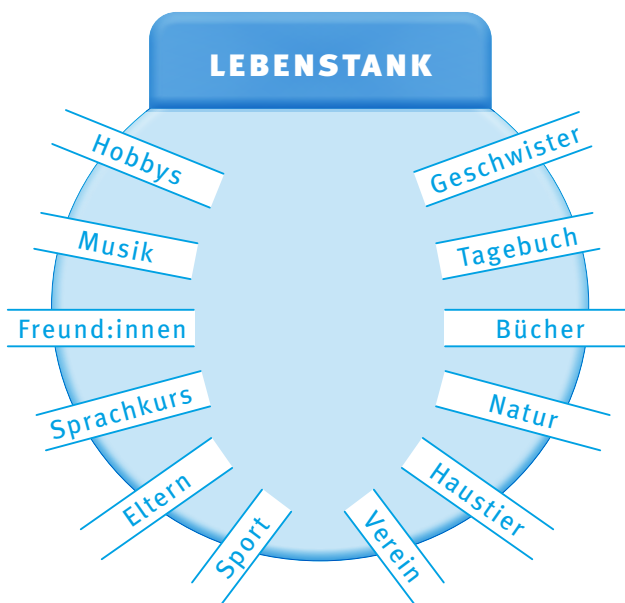
„Wenn wir unseren Tank betrachten, bemerken wir, dass er nicht immer gleich gefüllt ist. Manchmal ist er voll, manchmal nur halb voll und manchmal sogar ziemlich leer. Es fällt nicht immer leicht, sich auch mit leerem Tank zu mögen. Ständig sind wir durch Werbung und Medien mit einer Welt konfrontiert, in der es scheinbar nur schöne, starke, erfolgreiche Menschen gibt – Menschen die scheinbar keine Probleme und keine Ängste kennen. Es ist völlig in Ordnung, dass unser Tank mal mehr und mal weniger gut gefüllt ist. Kein Mensch ist immer gut drauf.“



## 2. Die Tankstellen: Wo, bei wem und wie können wir auftanken?

„Tanks und Akkus müssen natürlich auch immer wieder aufgeladen oder gefüllt werden. Das gilt auch für uns, wir brauchen Tankstellen.“

Die Gruppenleitung bittet die Jugendlichen, alles, was hilft, gute Gefühle zu erleben, aufzuzählen oder auf Kärtchen zu schreiben. Die Ergebnisse werden in das Bild des Tanks integriert, das heißt, die Karten werden auf den Rand des Tanks geklebt, gepinnt oder das Gesagte direkt ergänzt (siehe Schaubild).



## 3. Verstetigung und Abschluss

Die Jugendlichen werden gebeten, eine Tankstelle auszuwählen, die gestärkt werden soll. Sie finden sich zu Zweiergruppen zusammen und besprechen, wie die Zapfsäule zukünftig genutzt und gepflegt werden kann. In Gruppen, die sich kontinuierlich sehen, bekommen die Paare den Auftrag, sich gegenseitig bei der Umsetzung der Ergebnisse zu unterstützen. Bei einem weiteren Termin zwei Wochen später werden erfolgreiche Möglichkeiten oder Hindernisse beim Zugang zu Tankstellen besprochen.

Alle Teilnehmer:innen beantworten zum Abschluss die Fragen: „Was war mir bei der Methode Lebenstank wichtig? Gibt es etwas, worauf ich in Zukunft mehr schauen will?“

### Alternative

#### Material (je nach Herangehensweise)

Papier (zum Beispiel Tapetenrolle), Farben, Pappmaché, Ton, Bilder, Klebstoff, Karton für Collagen.

Die ersten beiden Schritte erfolgen wie zuvor, nur der Abschluss gestaltet sich anders.

„Um gut und gerne zu leben, sollten wir die eigenen Tankstellen kennen und diese auch pflegen. Für manche Menschen ist die Natur wichtig, für andere die Clique, der Verein, das Fest, zu dem sie demnächst eingeladen sind. Wenn wir uns umsehen, entdecken wir eine Fülle von Tankstellen. Welche findet ihr besonders kraftvoll?“

Die Jugendlichen können nun die gefundenen Tankstellen bepunktet. Die wichtigsten werden zum Ausgangspunkt eines kreativen Ausdrucks, zum Beispiel in Form eines großflächigen Gemeinschaftsbildes (Graffiti), einer Collage, von Gestalten aus Pappmaché oder Ton oder eines Songs, den die Gruppe zusammen schreibt.

### Erfahrung/Tipp

Bei dieser Übung ergeben sich häufig Gespräche über die Beziehungen zu den Eltern und zu Freunden (Was macht einen guten Freund/eine gute Freundin aus?). Meist haben die Jugendlichen ein großes Bedürfnis, sich mitzuteilen. Die Gruppenleitung sollte für eine entsprechende Atmosphäre sorgen, in der allen Erfahrungen mit Aufmerksamkeit und Respekt zugehört wird. Weil sich alle aus der Gruppe gegenseitig gute „Tankstellen“ sein können, dürfen die Jugendlichen die Gelegenheit nutzen und konkrete Bitten um Unterstützung äußern.

Den meisten jungen Menschen fällt es leicht, wichtige Tankstellen zu benennen, an denen sie ihren „Gefühlstreibstoff“ beziehen, zum Beispiel Sport treiben, Zeit mit der Familie verbringen, Freunde treffen, Musik hören, am Computer spielen, im Internet surfen, Social-Media-Kontakte pflegen usw.



## Insel der Kompetenzen

Vorgestellt von Barbara Klamt, Landesarbeitsgemeinschaft Jugendsozialarbeit Bayern

### Ziel

••• Kompetenzen sehen („Kompetenzbad“)

### Material

Moderationskarten, Stifte

### Zielgruppe

Jugendliche, junge Erwachsene, maximal 15 Personen; Gruppe, die schon etwas länger besteht, nicht geeignet für die Anfangsphase

### Zeitbedarf

20 bis 30 Minuten

### Vorbereitung

keine

### Durchführung

Die Jugendlichen sitzen im Kreis, jede:r bekommt drei Kärtchen und einen Stift.

Jede:r schreibt drei Dinge, die er/sie gut kann, auf Kärtchen und legt diese vor sich hin. Wichtig: Bei der Einführung ist darauf zu achten, das Spektrum der Kompetenzen weit zu fassen (gut Kuchen backen über Mathematik bis Gut-zuhören-Können). Alle stellen ihre drei Kompetenzen laut vor. Dann bekommen die Jugendlichen den Auftrag, allen anderen in der Gruppe bei ihnen gesehene Kompetenzen auf Kärtchen zu schreiben und diese vor die jeweilige Person zu legen. Alle schreiben gleichzeitig. Wenn sich der Schreibfluss erschöpft hat, werden alle gebeten, die eigenen Kärtchen zu lesen. Kompetenzen, die unklar sind oder zu Nachfragen führen, können besprochen werden, wer sie aufgeschrieben hat, beantwortet die Frage.

### Reflexion

Die Reflexion kann mithilfe folgender Fragen durchgeführt werden:

1. Wie geht es mir mit all diesen Kompetenzkärtchen?
2. Was habe ich Neues über mich erfahren?
3. Was nehme ich mit?

### Tipp

Die Insel der Kompetenzen als Methode eignet sich am besten für Gruppen, die sich schon etwas besser kennen. Ist die Gruppe zu neu, entsteht leicht Widerstand, weil zu viel Unsicherheit bezüglich möglicher Kompetenzen besteht.



## Autofotografie

Vorgestellt von Barbara Klamt, Landesarbeitsgemeinschaft Jugendsozialarbeit Bayern

### Ziel

- gute Orte für sich selbst bewusst machen und festhalten

### Material

Smartphone

### Zielgruppe

Jugendliche, junge Erwachsene, maximal 20 Personen

### Setting

Einzelarbeit, Austausch in der Gruppe möglich

### Zeitbedarf

20 bis 30 Minuten

### Vorbereitung

sicherstellen, dass alle Teilnehmenden ein Smartphone zum Fotografieren haben

### Durchführung

Die Teilnehmer:innen bekommen den Auftrag, in ihrem Stadtteil, in ihrer Wohnumgebung, an ihrem Arbeitsplatz oder an ihrer Schule Orte zu fotografieren, an denen es ihnen

- gut geht oder
- mit denen sie positive Erinnerungen verknüpfen oder
- die ihnen gut gefallen oder
- an denen sich das Leben verändert hat oder
- mit denen andere – vorzugsweise – positive Erlebnisse verbunden sind.

Die Fotos können in der Gruppe geteilt, ausgedruckt, gezeigt und erklärt werden. Oder es wird eine Fotoausstellung organisiert.

### Reflexion

Während die jungen Menschen über die Motive und die Bedeutung ihrer Bilder nachdenken, entdecken sich selbst. Ihnen wird vieles über sich selber bewusster. Auch der Austausch macht vielen Spaß, denn junge Menschen interessieren sich für das, was andere Peers sagen, denken, tun. Dabei können sie ebenfalls Neues über sich selbst und das Miteinander mit anderen herausfinden. In den Beiträgen stecken vielfältige Ideen und Anregungen für das eigene Leben.

Quelle: [www.sozialraum.de/autofotografie.php](http://www.sozialraum.de/autofotografie.php), zuletzt abgerufen am 17.10.2022



## Nadelmethode 1.0

Vorgestellt von Barbara Klamt, Landesarbeitsgemeinschaft Jugendsozialarbeit Bayern

### Ziel

→ gute Orte für sich bewusst machen und festhalten

### Material

Flipchartpapier, Stifte, Pinnwand, Nadeln

### Zielgruppe

Jugendliche, junge Erwachsene, maximal zehn Personen

### Setting

Einzelarbeit, Austausch in der Gruppe möglich

### Vorbereitung

Flipchartpapier auf Pinnwände pinnen, pro Teilnehmer:in ein Flipchartp

### Durchführung

Die Teilnehmer:innen bekommen den Auftrag, ihren Wohnort, ihren Arbeitsplatz oder ihre Schule als Grundriss auf das Flipchart zu zeichnen. Mit verschiedenfarbigen Nadeln markieren sie zum Beispiel die Orte,

- die besonders angenehm sind,
- an denen sie sich gut entspannen können,
- an denen sie sich mit Freunden treffen,
- die aus welchen Gründen auch immer unangenehm sind,
- die anders gestaltet werden sollten.

Im Anschluss tauschen sich die Teilnehmer:innen in Einzelgesprächen oder der Gruppe zum Ergebnis der Nadelmethode aus. Dabei werden Veränderungsmöglichkeiten diskutiert und festgehalten.

### Reflexion

Im Austauschprozess werden sich die jungen Menschen über ihr Lebensumfeld bewusst und besprechen Wege, um Veränderungen zu bewirken. Sie sprechen gerne miteinander und interessieren sich für das, was andere Peers sagen, denken, tun. In diesen Beiträgen stecken Ideen und Anregungen für das eigene Leben.

### Variante

Nadelmethode 2.0

→ [www.sozialraum.de/die-nadelmethode-20.php](http://www.sozialraum.de/die-nadelmethode-20.php)  
(zuletzt abgerufen am 17.10.2022)

Quelle: [www.sozialraum.de/nadelmethode.php](http://www.sozialraum.de/nadelmethode.php), zuletzt abgerufen am 17.10.2022



## Bilder und Assoziationen zu verschiedenen Themen

Vorgestellt von Barbara Klamt, Landesarbeitsgemeinschaft Jugendsozialarbeit Bayern

### Ziel

- Austausch anhand einer Bildauswahl zu verschiedenen Themen

### Material

eine sehr große Auswahl an Bildern

### Zielgruppe

Jugendliche, junge Erwachsene, maximal 15 Personen

### Setting

Gruppenarbeit

### Zeitbedarf

20 Minuten

### Vorbereitung

eine große Anzahl an Bildern sammeln, die zum gewählten Thema ein möglichst großes Spektrum bieten; Bilder aus urheberrechtlich einwandfreien Quellen nutzen!

### Durchführung

Die Teilnehmer:innen suchen sich jeweils ein bis drei Bilder unter einer bestimmten Fragestellung aus, zum Beispiel:

- entspricht am besten meiner aktuellen Situation,
- erinnert mich an eine eigene Erfahrung,
- Soll-Ist-Vergleich,
- das beste oder das schwierigste Erlebnis zum gewählten Thema,
- Gegenüberstellung früher und heute.

In der ersten Runde stellen alle ihre Bilder vor. In der zweiten Runde werden die Assoziationen zu den Bildern der anderen aus- und besprochen. Als Idee zur dritten Runde: Eine Fragestellung zum Thema, die das Nachdenken weiterführt und Lösungsmöglichkeiten zu aufgeworfenen Problemen entwickelt, wird vorgegeben.

### Reflexion

Beim Auswählen der Bilder und beim Nachdenken über deren Bedeutung für sich selbst werden sich die jungen Menschen über sich selber bewusster und entdecken sich selbst. Sie sprechen gerne miteinander und interessieren sich für das, was andere Peers sagen, denken, tun. In diesen Beiträgen stecken Ideen und Anregungen für das eigene Leben.

### Tipp

Die sehr breite Auswahl bei den Bildern, die zur Verfügung gestellt werden, ist sehr wichtig. Es empfiehlt sich, rechtzeitig mit dem Finden anzufangen und die Sammlung kontinuierlich zu erweitern.



## Netzwerkkarte

Vorgestellt von Barbara Klamt, Landesarbeitsgemeinschaft Jugendsozialarbeit Bayern

### Ziel

☛ sich das eigene Netzwerke bewusst machen

### Material

Netzwerkkarte, Nadeln oder Stifte

### Zielgruppe

Jugendliche, junge Erwachsene, zwei bis drei Personen

### Setting

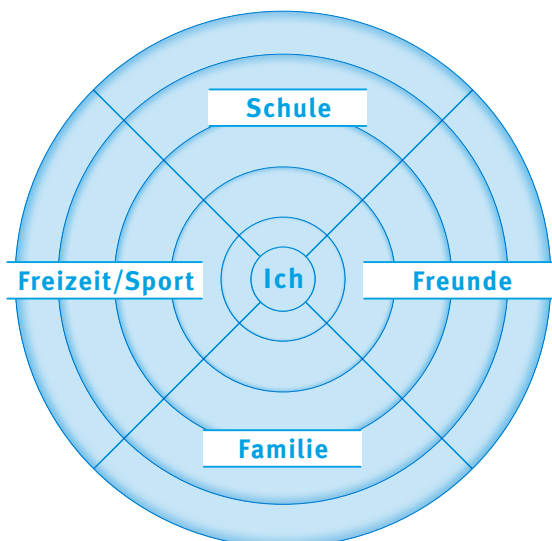
eher Einzelarbeit, sehr kleine Gruppen

### Zeitbedarf

30 Minuten

### Vorbereitung

Netzwerkkarte (siehe Schaubild) auf Pinwand pinnen oder auf einem Tisch bereitlegen, Stift oder Nadeln vorbereiten



### Durchführung

Die Teilnehmer:innen werden angeleitet, Menschen aus ihrem Netzwerk in der Karte zu platzieren. Dazu können bestimmte Kategorie angeboten werden, zum Beispiel

- ☛ Familie,
- ☛ Freunde,
- ☛ Schule,
- ☛ Freizeit.

Die fertigen Netzwerkkarten werden unter einer Fragestellung besprochen, beispielsweise:

- ☛ Welche Menschen unterstützen mich?
- ☛ An wen kann ich mich mit welchen Fragen wenden?
- ☛ Wo würde ich mir weitere Menschen wünschen?  
Was kann/könnte ich dafür tun?

### Reflexion

Beim Nachdenken über die eigenen Netzwerke und beim Austausch werden sich junge Menschen ihrer Netzwerke und vorhandenen Unterstützungsmöglichkeiten bewusster. Sie sprechen gerne miteinander und interessieren sich für das, was andere Peers sagen, denken, tun. In diesen Beiträgen stecken Ideen und Anregungen für das eigene Leben.

Quelle: [www.praxis-institut.de/fileadmin/Redakteure/Sued/Service-Downloads/2020\\_Duenwald\\_Netzwerkkarte.pdf](http://www.praxis-institut.de/fileadmin/Redakteure/Sued/Service-Downloads/2020_Duenwald_Netzwerkkarte.pdf), zuletzt abgerufen am 17.10.2022





## Anstrengende Tage

Vorgestellt von Heribert Holzinger, Aktion Jugendschutz  
Landesarbeitsstelle Bayern e.V.

### Ziel

- Teilnehmer:innen werden in ihrer Fürsorge um die eigene Gesundheit gestärkt

### Material

Flipchart, Stifte

### Setting

Plenum oder Kleingruppe, je nach Zeit

### Zeitbedarf

circa 15 bis 45 Minuten

### Vorbereitung

keine

### Durchführung

Die Teilnehmer:innen sammeln Handlungsstrategien, um anstrengende Tage gut zu bewältigen. Als Fragestellungen sind diese und ähnliche vorstellbar:

- Was tue ich, wenn ich so einen richtigen Scheißtag hatte?
- Was tue ich für mich, wenn mich Probleme in der Schule/Arbeit seelisch sehr belasten?
- Was brauche ich nach einem anstrengenden Tag für meine Gesundheit?
- Was habe ich heute schon für meine Gesundheit getan?

Die Jugendlichen werden in Dreiergruppen aufgeteilt. Jede Gruppe tauscht sich zu den Fragen aus und sammelt Ideen und Ergebnisse auf einem Flipchart. Die Bögen werden dann im Raum verteilt aufgehängt. Während die Gesamtgruppe gemeinsam von Blatt zu Blatt geht, stellen sie ihre Ideen und Vorschläge vor und diskutieren sie.

### Reflexion

Kinder und Jugendliche sind regelmäßig Belastungen und psychischem Druck ausgesetzt. Stress wird oft negativ empfunden, hat manchmal aber auch positiven Seiten. Er sorgt dafür, dass keine Langeweile aufkommt, manchmal stecken auch Herausforderung darin, an denen Menschen wachsen. Gleichzeitig ist es wichtig, sich um die eigene Psychohygiene zu kümmern. Durch den Austausch im Plenum können die Teilnehmer:innen voneinander lernen. Außerdem wird der Blick auf ihre Ressourcen gerichtet.



## Lebensfluss

Vorgestellt von Sabine Finster, Aktion Jugendschutz  
Landesarbeitsstelle Bayern e.V.

### Ziel

Lebenslinien oder einen Lebensfluss legen, sich mit schönen und anstrengenden Lebensereignissen gleichermaßen auseinandersetzen, Ressourcen und Belastungen nebeneinander wahrnehmen und eine Balance erkennen, kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und lernen, anderen Jugendlichen in der Gruppe Raum zu geben.

### Material

ein großes Seil, ein langes Tuch, Stoffe, Steine, Blumen, Stoffblumen, Murmeln, Handschmeichler, Figuren, Postkarten, Symbole, kleine Gegenstände und was einem noch so an Ideen kommen (der Kreativität sind keine Grenzen hier gesetzt)

### Zielgruppe

Kinder, Jugendliche

### Setting

Gruppen, die sich gut kennen (geschlossene Gruppenkontexte, Jugendgruppen etc.), eher nicht für offene Gruppen ohne feste Zugehörigkeit geeignet; Einzelarbeit mit Jugendlichen

### Zeitbedarf

ein bis zwei Stunden

### Vorbereitung

Bei dieser Übung muss man sich im Vorfeld sehr genau und gut überlegen, ob die Kinder und Jugendlichen diese Übung gut aushalten können und sich öffnen wollen und können. Auch sollte man diese Übung nicht durchführen, wenn sich traumatische Ereignisse vor kurzem erst ereignet haben (setzt eben das Kennen der Kinder und Jugendlichen voraus). Die Wirkmacht der Übung ist aber enorm, da in der Regel in jedem Lebensfluss stärkende, wundervolle, und großartige Momente zu verzeichnen sind, die die Resilienz der Kinder und Jugendlichen nachhaltig stärken können. Das Bewusstmachen der herausfordernden, belastenden und krisenhaften Lebenssituationen und -ereignisse kann ein erster Schritt zur Entlastung sein, durch den fließenden und dynamischen Prozess des Legens der Lebenslinie.

### Durchführung

Der Lebensfluss kann in der Klein-/Großgruppe gelegt werden oder die Teilnehmer:innen tun dies für sich – alleine oder begleitet von Jugendleitung oder Betreuung. Angefangen wird bei der Geburt, standardmäßig symbolisiert durch ein weiches Symbol wie eine Blume. Es folgen die typischen entwicklungspsychologischen Etappen wie Kindergarten Eintritt, Schulstart, erste Sandkastenfreunde, erste Liebe, aber auch eher belastende Momente wie Verlust eines Haustiers oder den Tod eines Familienmitglieds (Achtung: Nicht, wenn dieses Thema aktuell ist!). Daran schließt sich ein Austausch in der Gruppe an. Wenn sich die Teilnehmer:innen öffnen, können sie über die gleichen Erfahrungen anderer in der Gruppe Entlastung, Unterstützung, Empathie und Verständnis bekommen.

### Reflexion

Im Austauschprozess erfahren Jugendliche viel über Ressourcen, welche Ereignisse sie stärken, aber auch, dass Belastendes die eigene Widerstandsfähigkeit (Resilienz) festigen kann. So kann ein gelungener Abschiedsprozess nach dem Tod eines geliebten Menschen, dem eine Phase des Loslassens und des Teilens wertvoller Erinnerungen vorausgegangen ist, zur mehr inneren Stärke führen. Es geht auch um die Bewertung von Gefühlen und das Aushalten dieser. Wut, Trauer, Enttäuschung, Angst gehört zum Leben genauso dazu wie Liebe und Freude. Basisgefühle wie Wut, Trauer, Angst, Liebe und Ekel sind nicht nur universell gültig, sondern haben auch evolutionsbedingt eine wichtige Funktion. Die eigenen Erfahrungen, tendenziell eher positiver oder negativer Natur, damit in Verbindung zu bringen und herauszuarbeiten, was hinter den Gefühlen steht, ist ein wichtiger Lerneffekt auf dem Weg zu nachhaltiger psychischer Gesundheit.

### Tipp

Wenn einer teilnehmenden Person das Legen des eigenen Lebensflusses zu viel wird oder zu nah geht, können dies auch andere im Sinne einer Stellvertretung für sie tun. Auch wer als Jugendleitung oder Betreuung tätig ist, profitiert davon, den eigenen Lebensfluss zu legen.

### Variante

Die Aufgabenstellung kann auch lauten, den Lebensfluss oder die Lebenslinien nur ressourcenorientiert zu legen oder nur Meilensteine in den Fokus zu nehmen. Weitere Varianten: stellvertretend für eine andere Person deren Lebensfluss legen lassen; Lebensverläufe als Worst-Case- und Best-Case-Szenario legen lassen, um sich dann selbst zwischen diesen Extrema einordnen zu können (sorgt meist für Entlastung).

Quelle: Gudrun Görlitz, Psychotherapie für Kinder und Jugendliche. Erlebnisorientierte Übungen und Materialien. 9. Auflage, Klett-Cotta, Stuttgart.



## Körperbauwerke

Vorgestellt von Sabine Finster, Aktion Jugendschutz  
Landesarbeitsstelle Bayern e.V.

### Ziel

Interaktion mit Gruppen, sich auf andere einlassen, Kreativität, Kommunikation und Körperkontakt fördern, soziale Unsicherheiten überwinden lernen

### Material

Musikanlage und Musik (CDs, Playliste)

### Zielgruppe

Jugendliche, junge Erwachsene

### Setting

in Groß- oder Kleingruppen, in Bewegung

### Zeitbedarf

20 bis 30 Minuten (auch kürzer oder länger möglich)

### Vorbereitung

Playliste zusammenstellen, Musik auswählen

### Durchführung

Die teilnehmenden Personen bewegen sich zur Musik durch den Raum oder auf dem Gelände (kann man auch auf ebenem Boden gut draußen durchführen). Wenn die Musik aufhört, werden die Jugendlichen aufgefordert, je nach Ansage verschieden große Kleingruppen zu bilden. Sie erhalten dann die Aufgabe eine Skulptur zu bilden, bei der nur bestimmte Körperteile und diese in einer bestimmten Anzahl den Boden berühren dürfen. Die Aufforderung der oder des Spielleiters könnte zum Beispiel lauten: „Teilt euch in Dreiergruppen auf und sortiert euch so, dass vier Hände, fünf Füße und zwei Hintern den Boden berühren.“

Wenn sich alle Gruppen positioniert haben, überprüft die Spielleitung, ob die Aufgabe erfüllt wurde. Im Anschluss kann ein neuer Durchgang mit einer neuen Aufgabenstellung folgen.

### Reflexion

Die jungen Menschen tauschen sich darüber aus, wie sie sich in der Interaktion mit den (bekannten/unbekannten) Personen in ihrer Klein- oder Großgruppe gefühlt haben. Und darüber, ob es schwierig war, die eigenen Grenzen anzuerkennen und sie auch zu kommunizieren. Es könnte auch darum gehen, das Gefühl zu beschreiben, wie leicht oder schwierig es war, sich auf diese Übung einzulassen. Bei dieser Übung handelt es sich um eine spannende Interaktion, um eigene Grenzen, die eigene Begrenztheit auch der Körperlichkeit wahrzunehmen, um Vertrauensaufbau, Überwindung sozialer Unsicherheiten und Ängste sowie um eine implizite Stärkung des Wir-Gefühls.

**Tipp**

Bei dieser Übung ist es wichtig, die Gruppengröße zunächst nicht zu groß zu wählen und eher mit zwei oder mehreren Kleingruppen anzufangen, um dann zur Großgruppe überzugehen. Die Erfahrung zeigt, dass Jugendliche diese Übungen sehr kreativ wahrnehmen, daher immer auf deren Sicherheit achten! Der Spielleitung sind bei der Entwicklung von Aufgaben keine kreativen Grenzen gesetzt.

Um noch mehr Spannung ins Spiel zu bringen, könnte man die Gruppenübungen auf Zeit durchführen lassen. Das setzt aber voraus, dass die Teilnehmer:innen sich gut kennen und der Ort der Durchführung gut geschützt ist (zum Beispiel Wiese oder Sanduntergrund).

**Variante**

Die gleiche Übung durchführen. Dabei die Anzahl der Teilnehmenden in einer Gruppe nicht vorgeben, sondern ansagen, dass sich die Gruppen selbst finden sollen.

Quelle: Antonia Klein/Brunhilde Schmidt: Ich – Du – Wir Alle!  
33 Spiele für soziales Kompetenztraining. Verlag an der Ruhr,  
Mühlheim an der Ruhr 2009



## Die kooperative Reise nach Jerusalem

Vorgestellt von Sabine Finster, Aktion Jugendschutz  
Landesarbeitsstelle Bayern e.V.

### Ziel

Interaktion mit Gruppen, sich auf andere einlassen, Kreativität, Kommunikation und Körperkontakt fördern, soziale Unsicherheiten überwinden lernen

### Material

Musikanlage und Musik (CDs, Playliste), ausreichend Platz und Stühle

### Zielgruppe

Jugendliche, junge Erwachsene

### Setting

in Groß- oder Kleingruppen, in Bewegung

### Zeitbedarf

10 bis 15 Minuten (auch kürzer oder länger möglich)

### Vorbereitung

Playliste zusammenstellen, Musik auswählen, Stühle aufstellen

### Durchführung

Wie bei „Die Reise nach Jerusalem“ werden die Stühle in zwei Reihen, Lehne an Lehne aufgestellt. Anders als bei der klassischen Version bleiben alle Teilnehmer:innen im Spiel, pro Runde entfernt die Spielleitung aber trotzdem einen Stuhl! Wenn die Musik beginnt, bewegen sich alle Teilnehmer:innen lebhaft und in angemessenem Abstand um die Stühle herum. Stoppt die Musik, erobert sich jede:r einen Platz. Dabei gilt der Grundsatz: nicht gegeneinander, sondern mit- und auch „übereinander“. Das Spiel ist zu Ende, wenn sich die Gruppe auf möglichst wenigen Stühlen platziert. Wann es so weit ist, entscheidet die Gruppe oder die Spielleitung, wenn das „Stapeln“ zu gefährlich wird.

### Reflexion

Die jungen Menschen tauschen sich darüber aus, wie sie sich in der Interaktion mit den (bekannten/unbekannten) Personen in ihrer Klein- oder Großgruppe gefühlt haben. Und darüber, ob es schwierig war, die eigenen Grenzen anzuerkennen und sie auch zu kommunizieren. Es könnte auch darum gehen, das Gefühl zu beschreiben, wie leicht oder schwierig es war, sich auf diese Übung einzulassen. Bei dieser Übung handelt es sich um eine spannende Interaktion, um eigene Grenzen, die eigene Begrenztheit auch der Körperlichkeit wahrzunehmen, um Vertrauensaufbau, Überwindung sozialer Unsicherheiten und Ängste sowie um eine implizite Stärkung des Wir-Gefühls.

**Tipp**

Bei dieser Übung ist es wichtig, die Gruppengröße zunächst nicht zu groß zu wählen und eher mit zwei oder mehreren Kleingruppen anzufangen, um dann zur Großgruppe überzugehen. Niemand soll zum Mitmachen überredet werden, da ja Körperkontakt unvermeidbar ist, was nicht jede:r will.

Um noch mehr Spannung ins Spiel zu bringen, könnte man die Gruppenübungen auf Zeit durchführen lassen. Das setzt aber voraus, dass die Teilnehmer:innen sich gut kennen und der Ort der Durchführung gut geschützt ist (zum Beispiel Wiese oder Sanduntergrund).

**Variante**

Eine etwas sportlichere Variante: Die Gruppe erhält die Aufgabe, den Boden beim Besetzen der Stühle nicht mit den Füßen zu berühren.

Quelle: Antonia Klein/Brunhilde Schmidt: Ich – Du – Wir Alle!  
33 Spiele für soziales Kompetenztraining. Verlag an der Ruhr,  
Mühlheim an der Ruhr 2009.

## 3 Reflexionen zur eigenen Rolle

# Salutogenese in der Praxis

Chill mal – Achtsamkeit und Entspannung  
(mit Kindern und Jugendlichen) erleben

Anna Elisabeth Scheuenstuhl

Ein voller Stundenplan, Arbeitgeber die viel erwarten, ständige Erreichbarkeit, hohe Leistungsanforderungen und großer Freizeitstress durch verschiedene Hobbys. Wie die Lebenswelt der Erwachsenen ist mittlerweile auch der Alltag von Kindern und Jugendlichen ein Dauerlauf. Die Welt und die Gesellschaft haben sich verändert. Wir sind, ohne es zu merken, in eine Lebensweise gerutscht, über die wir mittlerweile nachdenken und die wir reflektieren. Ich frage mich immer wieder: Wie konnte das passieren und warum haben wir das zugelassen?

Klar ist: Wir sind mit den Glaubenssätzen unserer Vorfahren konfrontiert. „Wer arbeitet und etwas leistet, ist etwas wert.“ Lehrer und Lehrerinnen haben zudem Belohnungssysteme in den Schulalltag eingeführt, die diesen Grundsatz noch bestärken. Wenn du zehn Sternchen bekommen hast, erhältst du einen Hausaufgaben-gutschein. Wer sich ordentlich benimmt, darf sich etwas aus der Süßigkeitenkiste aussuchen. Die Kinder und Jugendlichen absolvieren einen Wettkampf nach dem anderen. Unbemerkt. Das Ergebnis sind erschöpfte Heranwachsende, die ständig auf der Suche nach Anerkennung und Belohnung sind und am Ende des Tages kraftlos ins Bett fallen. Und mittendrin tauchen plötzlich Wörter wie „Achtsamkeit“ und „Salutogenese“ auf. Fachkräfte rüden zurück und erkennen, dass sich etwas ändern muss – und das nicht nur für die Kinder und Jugendlichen, sondern für uns alle.

### Salutogenese

Der Begriff „Salutogenese“ setzt sich aus dem lateinischen Wort „salus“ – Gesundheit – und dem griechischen Wort „genesis“ – Entstehung – zusammen. Das Wort stammt von dem amerikanisch-israelischen Medizinsoziologen und Stressforscher Aaron Antonovsky, der auch die Frage „Wie und wodurch entsteht Gesundheit?“ in die Wissenschaft einbrachte. Im Rahmen seiner Forschungen stellte er fest, dass Stress nicht nur krank machen, sondern auch stärkend durch Herausforderung wirken kann. Das Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky beruht auf dem Kohärenzgefühl, das auf drei Säulen steht: das Gefühl der Verstehbarkeit, das Gefühl der Handhabbarkeit und das Gefühl der Bedeutsamkeit. Diese Gefühle können auch als Fähigkeiten verstanden werden.

Der Begriff „Kohärenzgefühl“ geht auf das lateinische Wort „cohaerere“ – zusammenhängen – zurück. Antonovsky definiert es wie folgt: „... globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat.“<sup>1</sup> Gefühl der Verstehbarkeit bedeutet, dass der Mensch die wichtigen Zusammenhänge des Lebens versteht und einordnen kann. Er ist in der Lage, die Herausforderungen der eigenen Lebenswelt nachzuvollziehen und eingängig wahrzunehmen. Das Gefühl der Handhabbarkeit beschreibt die Machbarkeit, das Leben selbst gestalten zu können. Der Mensch weiß, dass für mögliche Krisen genug Ressourcen zur Verfügung stehen, die er selbst oder ihm nahestehende Personen kontrollieren. Mit dem Gefühl der Sinnhaftigkeit ist die Überzeugung

1 Vgl. Petzold, Theodor Dierk: Gesundheit ist ansteckend. Praxisbuch Salutogenese. Irisiana, München 2014, S. 4ff.



gemeint, dass das Leben Sinn macht. Der Mensch glaubt daran, sodass es sich für ihn lohnt, konkrete Herausforderungen anzugehen.<sup>2</sup>

## Achtsamkeit – ein Modewort?

Achtsamkeit ist in aller Munde – oder auch in jeder Buchhandlung, in jedem Podcast, in jeder Zeitschrift zu finden. Manch einer belächelt sie und stellt sich unter einem achtsam lebenden Menschen jemanden vor, der sich ausschließlich vegan ernährt, täglich mehrmals Yoga praktiziert und immer barfuß unterwegs ist. Sie geht uns also auch nichts an, solange wir nicht dieser Gruppe von Menschen angehören. Oder? Vor Kurzem hörte ich erst „Achtsamkeit. Ich kann es nicht mehr hören.“ Als pädagogische Fachkraft für Salutogenese und Resilienz muss ich sagen: Achtsamkeit, wir brauchen sie. Dringend. In kleinen Schritten und möglichst einfach. Wenn du morgens ein Buch liest und dabei ungestört deine Tasse Tee trinkst, sprechen wir von Achtsamkeit. Wenn du dein Mittagessen ohne Ablenkung genießt, sprechen wir von Achtsamkeit. Wenn du dreimal in der Woche Sport machst, sprechen wir von Achtsamkeit. Wenn du jeden Abend, bevor du ins Bett gehst, ein Yoga-Workout absolvierst, sprechen wir von Achtsamkeit.

Vielleicht denkst du jetzt: Ach, dann lebe ich doch schon achtsam. Aber: Tust du es bewusst? Nimmst du dir bewusst Zeit für dich, deine Gefühle und Bedürfnisse? Achtsamkeit bedeutet in der Definition nach Jon Kabat-Zinn, „... auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu

urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass sich unser Leben aus einer Folge von Augenblicken entfaltet – dass es aus nichts weiter als diesen Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten, zu wachsen und uns zu verändern. [...] Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“<sup>3</sup>

Ich wünsche dir, dass du die Augenblicke des Lebens wertfrei und aufmerksam genießen kannst. Wir müssen zurück an den Ursprung, dürfen auch „einfach mal sein“ und den Moment bewusst wahrnehmen. Zwischen all dem Trubel und der Hektik empfehle ich aus eigener Erfahrung Oasen im Alltag zu schaffen. Zum Beispiel durch eine bewusste Morgen- oder Abendroutine oder einen regelmäßigen Bewegungskurs.

## Die Frage nach dem Warum

Wir wissen nun, dass Achtsamkeit Entspannung und Entschleunigung bringt. Doch sprechen noch mehr Gründe dafür, einen achtsamen Alltag zu leben? Ja. Durch die Auszeiten, die du dir schaffst, tankst du Kraft und Energie für dein Leben. Für all die Aufgaben und Projekte die vor dir liegen. Du kannst das nicht glauben?

<sup>2</sup> Vgl. [www.resilienz-akademie.com/kohaerenzgefuehl](http://www.resilienz-akademie.com/kohaerenzgefuehl), zuletzt abgerufen am 18.10.2022.

<sup>3</sup> Vgl. [www.mindfulness.swiss/achtsamkeit/achtsamkeit](http://www.mindfulness.swiss/achtsamkeit/achtsamkeit), zuletzt abgerufen am 18.10.2022.

Ich möchte dich ermutigen, es selbst auszuprobieren und deine Erfahrungen an die Kinder und Jugendlichen weiterzugeben. Erzähle ihnen von dem Mehrwert durch Achtsamkeit und nimm sie mit auf eine Reise, die das Leben aller Menschen nachhaltig positiv verändern kann. Vielleicht auch mit den Worten von Clara Louise, einer jungen Singer-Songwriterin: „Sorge für dich, als wärst du die Liebe deines Lebens.“

## Ideen für deine persönliche Umsetzung

### **Morgenroutine**

Verbringe die erste Stunde am Tag ohne dein Mobiltelefon. Bereite dir ein vollwertiges und gesundes Frühstück zu und trinke dazu mindestens einen halben Liter frisch gekochten Tee. Wenn du magst, kannst du weitere zehn Minuten für eine kleine Entspannungseinheit nutzen. Leg dich auf den Rücken oder setz dich aufrecht im Schneidersitz hin. Schließ die Augen. Atme tief ein und aus. Nimm alles um dich herum wahr, ohne zu werten. Sei ganz bei dir und spüre in dich hinein. So startest du erfrischt in den Tag.

### **Dankbarkeitstagebuch**

Nimm dir ein leeres Notizbuch oder Heft zur Hand und notiere jeden Morgen oder Abend, wofür du an diesem Tag dankbar bist. Was hat dein Herz zum Leuchten gebracht? Welche Marmeladenglasmomente haben deinen Tag erhellt? Wofür kannst du dankbar sein? Probier es aus und spür die positive Veränderung.

### **Die 10-Minuten Oase**

Erlaube dir zwischen all dem Trubel im Alltag und gerade in stressigsten Situationen, alles liegen zu lassen. Koch dir eine Tasse Tee (oder bereite dir ein anderes Getränk zu) und genieße Schluck für Schluck. Wenn du magst,

kannst du ein Kapitel in einem Buch lesen oder stärkende Worte aus einem der vielzähligen Impulsbücher lesen. Danach kannst du gestärkt weiterarbeiten.

## Achtsamkeit in der Kinder- und Jugendarbeit

Ich lade euch, die Fachkräfte in der Kinder- und Jugendarbeit, dazu ein, mutig zu sein und in euren Gruppen, Vereinen und Kreisen punktuell Elemente der Achtsamkeitspraxis einzusetzen. Es ist interessant, wie leicht sich die Heranwachsenden darauf einlassen und wie schnell sie den Mehrwert erkennen.

Bedenke, dass die Kinder und Jugendlichen aus unterschiedlichen Milieus, Familienumständen und Hintergründen zu uns kommen. Sie sind da, weil sie sich bei uns in der Gruppe wohlfühlen möchten. Deshalb appelliere ich an euch: Seht eure Kinder und Jugendlichen. Seid aufmerksam und gebt ihnen Raum zur Entfaltung, den sie in ihrem familiären und schulischen Umfeld vielleicht nicht haben. Die Kinder- und Jugendarbeit darf ein Ort des Ausprobierens sein. Ein Ort, der die Fähigkeiten, Talente und Bedürfnisse der Heranwachsenden sieht und ihnen die Möglichkeit gibt, diese zu zeigen.

Hinzu kommt, dass in den vergangenen Jahrzehnten Gefühle und Bedürfnisse oft nicht wahr- und vor allem nicht ernst genommen wurden. Wir sollten funktionieren. Dabei ist es für unsere Entwicklung so wichtig zu spüren, dass alle Gefühle und Bedürfnisse eine Berechtigung haben. Wie können wir die Kinder und Jugendlichen hier unterstützen? Schafft Räume für die Liebe, für die Trauer, für die Wut, für die Enttäuschung, für die Verzweiflung ... Gewaltfreie Kommunikation kann der Schlüssel für ein achtsames Miteinander sein.

Mittlerweile sind Begriffe wie das Vier-Ohren-Modell von Friedemann Schulz von Thun sowie die Praxis der

gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg weitgehend bekannt. Auf einen Punkt möchte ich dennoch gesondert eingehen, da er auch meine eigene Arbeit sowie mein Leben positiv nachhaltig verändert hat: Das Spiegeln meines Gegenübers. Kinder und Jugendliche werden oft nicht gehört und gesehen. Wir nehmen uns keine Zeit dafür. Dabei ist es so wichtig, ihnen Raum für ihre Gefühle und Bedürfnisse zu geben, denn sie wollen wahrgenommen werden. Jeder Mensch hat das Recht darauf – so auch die Heranwachsenden.

### Praxisbeispiel

*Lena kommt aufgebracht ins Jugendzentrum oder in die Schule und sagt: „Ich bin genervt von Peter. Er ärgert mich die ganze Zeit und nimmt mir meine Sachen weg.“ Wir neigen dazu, Sätze zu sagen wie „Reg dich nicht auf“ oder „Lena, jetzt ist Ruhe, ich will anfangen“. Die Bedürfnisse und Gefühle von Lena werden nicht ernst genommen und auch nicht gesehen oder verstanden. Wie wäre es für Lena, wenn sie hören würde: „Lena, ich sehe, dass du verärgert bist.“? Richtig, sie würde sich wahrgenommen fühlen und sicher mit einem weiteren Ausdruck ihres Gefühls reagieren. Du kannst ihr dann das Angebot machen, zu einem späteren Zeitpunkt mit ihr über den Streit zu reden oder auch sofort, wenn dir das zeitlich möglich ist.*

Spiegeln ist eine wundervolle Möglichkeit, mit einem Gegenüber ein Gespräch zu führen, das unter die Oberfläche geht. Probiert es aus. Ich bin mir sicher, ihr werdet positive Erfahrungen damit machen. Außerdem werden die Kinder und Jugendlichen offener auf euch zugehen, weil sie wissen, dass sie gesehen, gehört und wahrgenommen werden.

## Ideen für die Umsetzung in der Kinder- und Jugendarbeit

### Das Gute mitnehmen und das Schwere ablegen

Diese Methode kann für den Start oder das Ende einer Stunde genutzt werden. Die Gruppenleitung legt eine Feder und einen Stein bereit. Alternativ können die Kinder und Jugendlichen ihre eigenen Federn und eigene Steine verwenden. Es geht reihum, beim ersten Mal fängt die Gruppenleitung an. Zuerst wird der Stein in die Hand genommen. Er steht für das Schwere, die Traurigkeit, das Schlechte, das jemanden gerade belastet und bedrückt. Das wird symbolisch abgelegt. Wer möchte, kann sagen, welches Gefühl ihn oder sie gerade beschäftigt. Anschließend kommt die Feder zum Zug. Sie steht für das Schöne, die Leichtigkeit, die Freude, die jemand mitbringt (oder die nach der Stunde mit nach Hause genommen wird). Auch hier gilt: Wer möchte, kann sagen, mit welchem guten Gefühl oder Erlebnis er oder sie an diesem Tag da ist.

### Wohlfühlatmosphäre durch Obst, Gemüse und Wasser

Schafft eine gute Atmosphäre im Gruppenraum, indem ihr aufgeschnittenes Obst und Gemüse (vielleicht vom regionalen Biohof oder aus dem eigenen Garten der Kinder und Jugendlichen) bereitstellt, zudem Wasser und Gläser. Das Wasser kann mit ätherischen Ölen oder Obst und Gemüse aufgewertet werden. Vielleicht bietet sich hier an, dass jede Woche zwei der Heranwachsenden den Obst- und Gemüsedienst übernehmen.

### Sprechstunden für die Kinder und Jugendlichen

In vielen Jugendzentren gibt es bereits feste Sprechstunden für die Kinder und Jugendlichen. Die Jugendleiter:innen sind wichtige Bezugs- und Ansprechpersonen für die jungen Menschen. Bietet zum Beispiel zweimal

in der Woche ein Zeitfenster von zwei Stunden an, das die Heranwachsenden nutzen können, um mit euch ihre Sorgen und Ängste zu teilen oder auch ihre Freude. WhatsApp kann in der heutigen Zeit auch ein sinnvolles Kommunikationsmittel sein, um mit den Kindern und Jugendlichen in Kontakt zu bleiben.

#### **Dankbarkeitsboard/Dankbarkeitswand**

Dankbarkeit macht glücklich. So oder so ähnlich lesen wir es häufiger in Zeitschriften oder im Netz. Ähnlich wie bei der oben beschriebenen Feder-und-Stein-Übung geht es darum, sich bewusst zu machen, wofür wir dankbar sein können. Gestaltet mit den Kindern und Jugendlichen ein Dankbarkeitsboard. Vor oder nach jeder Stunde oder auch während des Treffs haben alle die Möglichkeit zu notieren, wofür sie dankbar sind. In mehreren Wochen entsteht eine Wand mit ganz vielen Gründen für Dankbarkeit, die sich stetig weiterentwickelt. Sie bietet immer wieder Anlass, mit den Kindern und Jugendlichen über ihre Erkenntnisse zu sprechen.

## Achtsamkeit in der Schulsozialarbeit

Die Schule ist oft genau der Ort, an dem die Kinder und Jugendlichen Stress ausgesetzt sind. Sicher empfinden es nicht alle Schüler:innen so. Fakt ist jedoch, dass sie hier sind, um etwas zu lernen, was leider manchmal enormen (Leistungs-)Druck, hohe Anforderungen und einen vollen Stundenplan mit sich bringt. Genau deswegen ist es im schulischen Umfeld so wichtig, Orte und Raum zu schaffen, wo es möglich ist, die Seele baumeln zu lassen, den Moment zu genießen und wieder neue Kraft zu schöpfen. Das bedeutet nicht, dass der Unterricht außer Acht gelassen werden soll. Nein, ganz im Gegenteil. Der achtsame Schulalltag darf in das Schulleben integriert werden.

## Ideen für die Umsetzung in Schule und Schulsozialarbeit

#### **Der achtsame Start in den Unterricht**

Vor Beginn der ersten Stunde empfehle ich einen gemeinsamen Start in den Tag. Dazu können sich die komplette Schülerschaft und die Lehrkräfte zum Beispiel in der Aula oder der Turnhalle (je nach Schulgröße) treffen oder jede Lehrkraft übernimmt diese Aufgabe in ihrem Klassenraum. Vorstellbar ist beispielsweise eine Übung zur Herzöffnung, das Ziehen einer Impulskarte, die anschließend vorgelesen wird und als Motivation für den Tag dient, oder eine Minute Stille mit bewusster Atemübung. Gebt den Heranwachsenden positive Worte mit und animiert sie dazu, all das Schwere abzulegen. Begrüßt die Schüler:innen aufmerksam und mit innerlicher Zuwendung. Vergesst auf keinen Fall eure eigene Achtsamkeitspraxis, bevor ihr in den Unterricht geht.<sup>4</sup>

#### **Die Friedensecke**

Die Friedensecke ist ein Konzept von Linda Lantieri, einer Expertin für Lernen und Soziales, das mittlerweile auf der ganzen Welt genutzt wird. Es bedeutet, dass ein fürsorglich gestalteter, fest zugeordneter Platz im Klassenraum oder an einem anderen Ort im Schulgebäude eingerichtet wird. Die Kinder und Jugendlichen können bei der Planung und Umsetzung einbezogen werden, sodass sie sich von Anfang an wie ein Teil des Ganzen fühlen. Die Ecke wird gemütlich eingerichtet, zum Beispiel mit einem bequemen Sessel, einem weichen Sofa, verschiedenen

<sup>4</sup> Vgl. Daniel Rechtschaffen: Die achtsame Schule. Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler. Arbor Verlag, Freiburg 2016., S. 134.

Kissen und Stoffen. Malsachen, beruhigende Musik, Gegenstände, die in die Hand genommen werden können, und andere Impulsgeber sind dort für die Schüler:innen frei zugänglich. Der Platz soll den Heranwachsenden als Oase dienen, wenn sie sich unausgeglichen fühlen. Sie kommen von dort zurück, wenn sie wieder bereit sind zu lernen. Natürlich kann auch ein separater Raum zum Friedens- oder Achtsamkeitszimmer umgestaltet werden.<sup>5</sup> Vertraut den Kindern und Jugendlichen und gebt ihnen die Möglichkeit, frei zu entscheiden, wann sie den Rückzug brauchen, damit sie wieder zurück in ihre Kraft kommen können.



## DIE AUTOR:IN

**Anna Elisabeth Scheuenstuhl**

Pädagogische Fachkraft für Salutogenese und Resilienz, freie Rednerin und Trauerbegleiterin.  
[kontakt@wortreich-anna.de](mailto:kontakt@wortreich-anna.de)

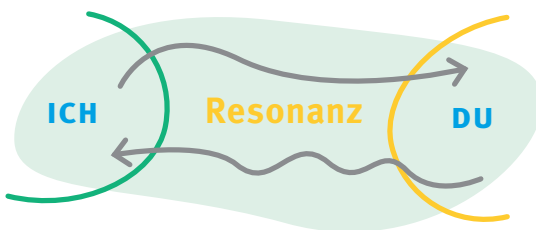
<sup>5</sup> Ebd., S. 135f.

# Selfcare: Eigene Grenzen wahren – Für andere Da.Sein können

Gerhard Bergmann

Der Begriff „Selfcare“ beschreibt die Fähigkeit, mit sich fürsorglich zu sein. Dies geht einher mit der Annahme, sich selbst als Person gut zu kennen und um die eigenen Grenzen zu wissen. Sind diese bewusst und bekannt, kann man sich entfalten, eine eigene Identität und Selbstwirksamkeit stärken. Bildlich betrachtet umgibt einen eine Grenze, die es ermöglicht, sich selbst als Person wahrzunehmen, sich weiterzuentwickeln und zu schützen. Gelingt dies in situationsbezogener angemessener Form, entsteht Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit.

Treffen zwei Menschen aufeinander, entwickelt sich nahezu automatisch ein Umgang mit der eigenen Grenze (grüne Linie im Schaubild) und der Grenze der anderen Person (gelbe Linie). In der Regel ist dies mit der Hoffnung auf eine wohlwollende und respektvolle Haltung und entsprechendem Verhalten verbunden. Das Gegenüber soll nicht verletzt werden. Ebenso geht es darum, selbst nicht verletzt zu werden. In jeder Situation gehen Menschen in Resonanz zum jeweiligen Gegenüber. Die Pfeile symbolisieren Impulse, die im Kontakt stetig von einer Seite zur anderen pendeln. Der menschliche Körper reagiert auf den Moment, was dazu beiträgt, sich zu orientieren und das Geschehen einzuordnen. Bewusstes und selbstwirksames Handeln ist möglich, das eigene Verhalten kann gesteuert werden.



## Situationen mit Ausnahmecharakter

Begegnen wir Menschen, die im Lauf des Lebens starke Spannungszustände erlebt haben oder aktuell unter hoher Anspannung stehen, entwickeln sich Kontakte oftmals völlig anders. Ein wohlwollender Umgang und das Ziehen von Grenzen gelingen häufig nicht so einfach.

Menschen mit psychischen Erkrankungen und im Umfeld von Abhängigkeiten gleich welcher Art zeigen oftmals Zeichen innerer Spannungen. Im direkten Kontakt sind dann besondere Formen von Resonanzen spürbar. Eine kleine Auswahl, welche Wahrnehmungen entstehen können: Schwermut und Hilflosigkeit, Lähmung, Übererregung, Angst, Mitteilungen über bizarre Körperwahrnehmungen, Verwirrtheit, Gedanken an Suizid.

Daraus ergeben sich unter Umständen bei einem selbst sensible Prozesse, bei denen abzuwägen ist. Einerseits sind die Lebenssituation und Entwicklungen, über die berichtet wird, sehr interessant und manchmal intensiv. Impulse, das Gegenüber zu unterstützen und ihm zu helfen, werden ausgelöst. Es ist verlockend, darauf einzugehen und damit umzugehen.

Andererseits bergen sensible Themen die Gefahr von intensivem Stresserleben und Verletzungsmöglichkeiten auf verschiedenen Ebenen. Im Zusammenhang mit psychischen Spannungszuständen erzählen betroffene Menschen manchmal von ihrem äußeren und inneren Erleben: Sie hören vielleicht Stimmen, nehmen Missempfindungen in oder an ihrem Körper wahr, fühlen sich verfolgt, sprechen vielleicht darüber, sich selbst verletzt zu müssen oder anderen etwas anzutun. Vielleicht fällt der Umgangston manchmal etwas ruppiger und rauer aus, möglicherweise entstehen Sequenzen mit aggressivem Grundton. Als Gegenüber ist man dann manchmal sehr überrascht.

Äußerungen, die man doch nur gut meint, lösen ungewohnte Reaktionen aus. Hinweise und Tipps werden nicht wahrgenommen oder führen zu noch mehr Eskalation. Vielleicht kommt es zu körperlicher oder psychischer Gewalt.

Verhalten und Inhalte in sensiblen Gesprächen können in einem selbst Resonanzen verursachen, die auf Dauer verletzend oder gefährlich werden können. Stressreaktionen des Organismus sind die Folge. Auf diesem Hintergrund ist Selbstfürsorge ein wichtiger Bestandteil, um die eigenen Grenze zu schützen und die Selbstwirksamkeit zu erhalten. Doch wie kann man selbst dafür sorgen, unversehrt zu bleiben?

### **Eigene Grenzen wahrnehmen und wahren**

#### *Wie kommt es zu Grenzüberschreitungen?*

Einige Beispiele: Wortwahl des Gegenübers, Bedrohungen, Lautstärke, aggressives Verhalten, körperliches Zunahe-Kommen, persönliche Beschimpfungen, Abwertungen, Nicht beachten.

#### *Und woran merkt man, dass die eigene Grenze überschritten wurde?*

Eine Auswahl: flaes Gefühl im Bauch, veränderte Atmung und Herzfrequenz, das Schlucken fällt schwerer, Worte fallen einem nicht mehr ein, Wirrwarr im Kopf, Gedankenkarussell während und nach Begegnungen.

Häufig entsteht das Gefühl, einer großen Überraschung ausgesetzt zu sein. In der Folge ist man vielleicht desorientiert und verwirrt. Die eigene Handlungsfähigkeit und das Gefühl der Selbstwirksamkeit scheinen verloren gegangen zu sein. Vielleicht will man am liebsten selbst heftig reagieren und laut herumschreien, den anderen verletzten oder am besten einfach verschwinden. Manch-

mal hat man das Gefühl zu erstarren oder bekommt nicht mehr mit was um einen herum geschieht. Achtung: Die in diesem Absatz beschriebenen Verhaltensweisen können gesunde Schutzmechanismen sein und wichtige Zeichen und Hinweise geben, mit sich achtsam umzugehen.

#### *Wie vorgehen nach einem akuten Ereignis?*

- ❖ Eigene Wahrnehmungen sortieren und körperliche Veränderungen sensibel annehmen. Die Besonderheit der Situation anerkennen und eigene Reaktionsformen akzeptieren.
- ❖ Sich Unterstützung holen, mit jemanden über das Erlebte sprechen und dadurch Selbstklärung erreichen. Außerordentliche Wahrnehmungen und Empfindungen können Schutzreaktionen des Organismus sein. Resonanzphänomene und das eigene Verhalten einordnen.
- ❖ Nächsten Kontakt aktiv vorbereiten und sich dabei unterstützen lassen.

#### *Wie können eigene Grenzen geschützt werden? Wie kann man sich auf weitere sensible Begegnungen vorbereiten? Es folgen einige Anregungen, der eigenen Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.*

- ❖ Äußerer Rahmen: Räumlichkeiten wählen, die einen angemessenen körperlichen Abstand ermöglichen; eine Person im Nebenraum positionieren, mit der vorab Unterstützungs- und Schutzverhalten vereinbart wird.
- ❖ Körperlich: sich selbst aktiv ausrichten, einfache Atemübungen, kurze Körperübungen wie Muskeln anspannen und entspannen, einen angenehmen Platz im Raum suchen und nutzen, sich in eine gelassene Stimmung versetzen.

- 
- …❖ Inhaltlich: innerliche und äußerliche Vorbereitung auf die Situation, Rückschau und Feedback zur letzten Begegnung in kleinen Schritten vorbereiten, innerlich Szenarien zu einem ungewöhnlichen, spannungsgeladenen Verlauf entwerfen und auch dazu, wie sich ein Gespräch gut entwickeln könnte.
  - …❖ Notfallset vorbereiten, um die eigene Handlungsfähigkeit aufrechtzuerhalten: persönliche Schutzsätze antrainieren (siehe unten), Telefonliste mit örtlichen Unterstützungsmöglichkeiten bereithalten, Telefonnummer für Alarmrufe parat haben, etwa von Polizei oder Notruf.
- Wie sollte man im direkten Kontakt reagieren?*
- …❖ Auf ausreichend körperlichen und räumlichen Abstand achten.
  - …❖ Auf kleine Veränderungen im eigenen Körper achten, sich innerlich ein Innehalten erlauben, sich mit kleine Bewegungen selbst aktivieren, etwa durch aufstehen, Fenster öffnen oder lüften.
  - …❖ Thematische Grenzen benennen, zum Beispiel so: „Es ist interessant, was du (oder ggf. Anrede mit „Sie“) da erzählst. Jedoch: Dafür bin ich nicht ausgebildet.“
  - …❖ Aktiv vertiefende Nachfragen vermeiden, hierzu eine Formulierungshilfe: „Ich nehme wahr, dass Thema ist sehr sensibel. Es ist gesünder, wenn du mit diesem Thema zu einem Profi gehst und dir dort Unterstützung holst. Das bin ich nicht. Kann ich bei dem Schritt dorthin unterstützen?“
  - …❖ Abklärung mit den inneren Realitäten unterlassen, beispielsweise wenn das Gegenüber bizarre Körperwahrnehmungen schildert oder verwirrende Gesprächsinhalte einbringt.
  - …❖ Keine Geheimhaltung versprechen. Oftmals äußern Betroffene den Wunsch, „darüber bitte mit niemand anderem zu sprechen“, verstärkt und ergänzt durch die Aussage: „Nur mit dir habe ich darüber geredet/ kann ich darüber reden. Das habe ich noch nie jemandem erzählt.“ Achtung: Solche Wünsche sollten Sie nicht bestätigen! Nur so lässt sich die Gefahr der inneren Zerrissenheit vermeiden! Halten Sie sich die Tür offen, mit jemand anderem über das, was gesagt wurde, zu reden.
  - …❖ Bei Drohungen und Aggressionen offen ansprechen, was gerade geschieht: „Sie drohen mir, dass möchte ich nicht.“ Unter Umständen Gespräch und Kontakt respektvoll und vorsichtig beenden.
  - …❖ Lassen Sie sich bei Selbstverletzungen und Suizid nicht in die Sonderrolle des supervertrauten Menschen drängen. Ehrlich und mit Offenheit arbeiten: „Ich werde mit diesen Information umgehen und mit Kolleg:innen/anderen Expert:innen darüber sprechen.“ Loyalitätskonflikte durch Transparenz vermeiden.
  - …❖ Hilfsangebote benennen: Verdeutlichen, dass es Hilfe gibt: Krisendienst Bayern, Telefonseelsorge, Notruftelefon der Psychotherapeutenkammer.



Im extremen Notfall, zum Beispiel bei akuten körperlichen Übergriffen oder Suizidalität: Polizei und Notarzt rufen. Geht es um Kinder und Jugendliche: Informationen zur Zusammenarbeit mit den örtlichen Jugendämtern und Schutzangeboten weitergeben.

#### *Welche vorbeugenden Maßnahmen sind hilfreich?*

- ❖ Themenbereiche im Rahmen des Arbeitsauftrags aktiv einordnen: Welchen Auftrag hat die Organisation, in der die Begegnung stattfindet? Gibt es Schutzkonzepte? Welche Grenzbereiche sind formuliert? Welche Unterstützungsmöglichkeiten für Mitarbeitende sind vorhanden (kollegialer Austausch, Supervision, Fortbildungen)? Welche sollten geschaffen werden?
- ❖ Aktiv ein eigenes soziales Netzwerk aufbauen, in dem auch über Fragen gesunder Grenzziehung gesprochen werden kann.
- ❖ Training der Achtsamkeit mit sich, zum Beispiel minimale körperliche Veränderung kennenlernen und einordnen; Beispiel: Woran merken Sie, dass Sie in Stress kommen?
- ❖ Sich aktiv mit dem Wissen um stressrelevante Themenbereiche auseinandersetzen.
- ❖ Schutzkonzepte und Notfallpläne erstellen: Über sensible Themen im Kreis der Kolleg:innen/in der Organisation im Vorfeld sprechen und gemeinsam einen Notfallplan und Schutzkonzepte erstellen. Hierzu gibt es viele Anregungen unter dem Schlüsselwort „Schutzkonzepte und Prävention“ im Internet.

Die Grundidee: Wenn ich meine Grenze kenne und gut auf sie achte, kann ich gut für andere Menschen Da.Sein.



## DER AUTOR

### **Gerhard Bergmann**

Systemischer Therapeut, Supervisor, Coach und Organisationsentwickler.

[www.gb-systemische-kommunikation.de](http://www.gb-systemische-kommunikation.de)

[info@gb-systemische-kommunikation.de](mailto:info@gb-systemische-kommunikation.de)

# Mental Health First Aid: Erste-Hilfe-Kurse für die Seele

Sebastian Gräf

## Was ist psychische Ersthilfe?

In anderen Ländern gibt es bereits zahlreiche innovative und erfolgreiche Angebote zur Unterstützung der offiziellen psychischen Versorgungsstruktur durch Psychotherapeut:innen und/oder ambulante und stationäre Einrichtungen, insbesondere der englischsprachige Raum mit Australien und den USA nimmt hier eine beeindruckende Vorreiterrolle ein. Dagegen existiert auf diesem Gebiet in Deutschland nach wie vor eine Versorgungslücke, die sich jedoch erfreulicherweise stetig weiter schließt. Zunehmend kommen auch bei uns Angebote an, etwa das australische Programm Mental Health First Aid (MHFA) oder die von der amerikanischen Johns Hopkins University entwickelte Schulung Psychological First Aid (PFA), und verbreiten sich immer mehr.

Basis für diese Angebote ist eine recht simple, aber ausgesprochen relevante Beobachtung: Spätestens im Zuge ihrer Führerscheinprüfung lernen die meisten Menschen die Grundlagen der physischen Ersten Hilfe; doch auf psychischer Ebene kennt sich kaum jemand aus. Diesen Missstand gilt es zu beenden – gerade heute, da die Menschen immer gestresster sind und die Fallzahlen bei psychischen Erkrankungen steigen. Ähnlich der klassischen Ersten Hilfe zielen folglich die mentalen Erste-Hilfe-Seminare darauf ab, auch Laien (wie Eltern, Lehrkräften oder Gruppenleitungen im sozialen Bereich) grundlegendes Wissen über psychische Gesundheit zu vermitteln. Ziel ist, dass sie bei Bedarf der Situation angemessen reagieren, deeskalierend einwirken und helfend unterstützen können.

Keineswegs soll es darum gehen, etablierte Behandlungsformen zu ersetzen, etwa die professionelle Psychotherapie; auch bei klinischen Krankheitsbildern

wie Depressionen oder Psychosen sollte das Feld (wie in jedem anderen medizinischen Bereich) den Expert:innen und Mediziner:innen überlassen werden. Vielmehr steht im Fokus, in der breiten Masse ein geschärftes Bewusstsein für psychische Erkrankungen zu entwickeln, damit diese frühzeitiger und besser erkannt und richtig eingeschätzt werden. So können Betroffene im Bedarfsfall schneller und effizienter die benötigte Hilfe bekommen.

Oft bleiben psychische Probleme zu lange unerkannt. Scham bei den Betroffenen, oft bedingt durch eine mitunter immer noch vorherrschende Stigmatisierung psychischer Erkrankungen, fehlendes Wissen über Symptome und Krankheitsbilder sowie schlichtweg Überforderung und Hilflosigkeit im Umfeld führen oft dazu, dass Probleme in diesem Bereich verschleppt werden. Dabei kann gerade hier eine frühzeitige Intervention häufig größeres Übel abwenden. Wie in anderen medizinischen Disziplinen ist auch bei psychischen Symptomen schnelle Hilfe der Schlüssel zur Heilung.

## Was wird in den Seminaren vermittelt und welche Angebote gibt es?

So unterschiedlich die mentalen Erste-Hilfe-Programme im Detail auch sein mögen, viele basieren auf einem recht ähnlichen Prinzip: Es geht darum, relevantes Basiswissen im Bereich psychischer Erkrankungen zu vermitteln, das Bewusstsein für mentale Probleme zu schärfen und der Stigmatisierung der Betroffenen entgegenzuwirken. Außerdem sollen sich die Teilnehmenden einfache, eingängige, aber dennoch effiziente Hilfsstrategien aneignen und ein grundlegendes Verständnis mitnehmen, sodass sie zukünftig mit psychischen Problemfällen besser umgehen können.

Die Schulungen haben meist einen ähnlichen Aufbau:

1. Es gibt einen Theorieteil, in dem einige der gängigsten psychischen Erkrankungen und deren Symptome vorgestellt werden, darunter zum Beispiel Depressionen und suizidales Verhalten.
2. Die Teilnehmenden erhalten zudem Informationen zur aktuellen Lage im jeweiligen Land bezüglich psychischer Erkrankungen (etwa zu Fallzahlen, Häufigkeit der Erkrankungen, Möglichkeiten der professionellen Therapie etc.).
3. Sie bekommen Hinweise dazu, wie sie möglichst neutral und angemessen Kontakt mit Betroffenen aufnehmen (Wie spreche ich heikle Themen an? Welche Begriffe sollte ich vermeiden? Wie Sorge ich für ein angemessenes Gesprächsumfeld? etc.).
4. Darüber hinaus werden die vor Ort verfügbaren Hilfsangebote benannt, die Betroffenen offenstehen und über die sich auch Freunde und Familie Hilfe und Unterstützung holen können,
5. Als Letztes folgt ein Block zur Psychohygiene für die Helfenden. Dabei geht es häufig um Themen wie mentale Achtsamkeit mit sich selbst, aber auch um die Frage zur Verantwortung und zu den persönlichen und professionellen Grenzen der Helfenden.

Die Dauer solcher Seminare, ihre schwerpunktmäßige Ausrichtung, die mediale Gestaltung sowie die Umsetzung in Präsenz oder digital variieren. Für manche Kurse werden sechs Stunden (zum Beispiel bei PFA) angesetzt, für andere zwölf (zum Beispiel bei MHFA). Auch preislich unterscheiden sie sich abhängig vom Anbieter stark. So gibt es gänzlich kostenlose Online-Schulungen, bei anderen wird eine Kursgebühr erhoben. Bei MHFA als bislang gängigstes Programm in Deutschland liegen die Kosten

bei etwa 200 bis 250 Euro inklusive Kursmaterialien. Leider sind derzeit noch nicht alle buchbaren Kurse in deutscher Sprache verfügbar, doch wächst auch hier das Angebot ebenso wie bei zielgruppenorientierten Seminaren, beispielsweise für Jugendliche, Mitglieder der LGBTQI+-Community, Geflüchtete etc.).

In Deutschland bietet derzeit das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim (als offizieller Kooperationspartnerin des australischen Mental-Health-First-Aid-Unternehmens) die bereits erwähnten allgemeinen MHFA-Kurse in Präsenz und online an. Informationen gibt es unter [www.mhfa-ersthelfer.de/de](http://www.mhfa-ersthelfer.de/de). Weitere Modelle, darunter das ebenfalls bereits erwähnte PFA-Konzept der Johns Hopkins University, können online über diverse Plattformen absolviert werden, zum Beispiel über die Kurswebsite „Coursera“ (wenngleich auch bislang nur in englischer Sprache). Darüber hinaus bieten immer mehr regional angesiedelte soziale Vereine und Verbände, zum Beispiel der an den Lehrstuhl für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Regensburg angegliederte Verein „Hilfe in Seelischer Not (HSN) e.V.“ [hilfeinseelischernot.wordpress.com](http://hilfeinseelischernot.wordpress.com), eine Vielzahl zielgruppenorientierter Awareness- und Schulungsseminare an.

## Für wen sind die Seminare geeignet?

Diese Seminare richten sich grundsätzlich an jede und jeden – auch ohne Fachkräftee Expertise oder eigene Vorerfahrungen. Sie vermitteln alltagstaugliche Kompetenzen wie Stressregulationsmethoden und Ähnliches. Zudem werden das Bewusstsein für eine Thematik geschärft, die nach wie vor leider viel zu wenig Beachtung findet, sowie eigene (oft unterbewusste) Berührungspunkte abgebaut. Ganz besonders sind Mentale-Erste-Hilfe-Seminare je-

doch all den Gruppen anzuraten, die entweder beruflich bedingt besonders viel Kontakt zu anderen Menschen haben, etwa Lehrkräfte, Hochschulpersonal oder Servicemitarbeiter:innen (beispielsweise in öffentlichen Einrichtungen), oder sich sozial in ihrem Umfeld engagieren (zum Beispiel in Sportclubs, der Nachmittagsbetreuung oder in Vereinen). Überall da, wo man mit anderen Menschen zu tun hat, kann ein gut geschultes und effektives Eingreifen in psychischen Belastungssituationen oft brisante Situationen entschärfen und den ersten Schritt zur Heilung bedeuten.



---

## DER AUTOR

### **Sebastian Gräf**

AG eHealth, HSN Hilfe in Seelischer Not e.V., Lehrstuhl für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Regensburg am medbo Bezirksklinikum.  
[sebastian.graef@ur.de](mailto:sebastian.graef@ur.de)

---

# Wege aus der Aussichtslosigkeit: Suizid bei Kindern und Jugendlichen begegnen

Sabine Finster

*„Wenn man der Öffentlichkeit kommuniziert, dass Suizid jeden betreffen kann, dass es Hinweise in Äußerungen und im Verhalten von Menschen gibt, auf die man achten kann, und dass Hilfe verfügbar ist, ist das ein Weg, um Suizid zu verhindern.“<sup>1</sup>*

Edwin Shneidman, Suizidologe

## Hinführung zum Thema und vorbereitende Gedanken

Ja, wenn es so einfach wäre, Suizidabsichten bei Jugendlichen erkennen zu können, müsste diese Arbeitshilfe keinen Artikel darüber enthalten. Zudem wäre das Thema dann nicht mehr tabuisiert und mit Stigmatisierung verbunden. Das passiert vor allem aus Selbstschutz, da es uns unweigerlich unsere eigene Sterblichkeit vorführt und damit das ultimative Ende unserer Existenz vor Augen hält. Ein wichtiges Element der Früherkennung von Suizid(-gedanken) ist tatsächlich die intensive, rechtzeitige Auseinandersetzung mit dem Thema: Was löst das Wort „Suizid“ in mir selbst aus? Welche Ideen, Bilder, möglicherweise auch eigene Erfahrungen kommen auf und wie stehe ich selbst dazu? Es ist hilfreich, die eigenen blinden Flecken zu kennen, zu klären, ob man selbst schon einmal einen versuchten oder erfolgten Suizid in seinem Umfeld erlebt hat und wie das verarbeitet wurde. Suizid wartet nicht auf den richtigen Moment oder bis ich mich mit diesem durchaus schmerzvollen Thema ange-

messen auseinandergesetzt habe. Er nimmt auch keine Rücksicht auf meine innere Gefühlswelt, darauf, ob ich mich nachhaltig vorbereitet und genug Kraft gesammelt habe, um der Wucht dieses Vorhabens verzweifelter Menschen zu begegnen. Er passiert.

Er passiert in Deutschland knapp 10.000-mal pro Kalenderjahr<sup>2</sup>, zu rund 75 Prozent führen Männer Suizide durch. 2019 suizidierten sich 22 Kinder und Jugendliche zwischen fünf und 14 Jahren, 63 Kinder zwischen 15 und 17 Jahren und 100 junge Menschen zwischen 18 und 19 Jahren. Acht von zehn Suiziden sind angekündigt und 90 Prozent aller Suizide stehen im direkten Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung wie Depression, Schizophrenie, Abhängigkeitserkrankungen (Alkohol, Drogen, Medikamente), Persönlichkeitsstörungen und Angsterkrankungen. Innerhalb der ersten zwei Jahre nach einem Suizidversuch findet in 15 bis 35 Prozent der Fälle ein erneuter Versuch statt, wobei das Wiederholungsrisiko im ersten Jahr am höchsten ist. Angesichts dieser Zahlen ist es ratsam für die eigene pädagogische Arbeit, sich mit dem Thema vertraut zu machen.

„Oh, she don't see, the light that's shining. Deeper than the eyes can find it. Maybe we have made her blind. So she tries to cover up her pain. And cut her woes away. Cause cover-girls don't cry. After their face ist made!“ So beschreibt die junge Sängerin Alessia Cara in ihrem Song „Scars to your beautiful“ den Schmerz junger Menschen, die sich hoffnungslos, verloren, unsichtbar, in Dunkelheit gefangen fühlen. Und sie macht deutlich, wie sie damit oft vordergründig angepasst umgehen, wie sie ihre wah-

1 [www.frnd.de/2012/09/10/infografik-suizid-in-deutschland](http://www.frnd.de/2012/09/10/infografik-suizid-in-deutschland), zuletzt abgerufen am 2.11.2022.

2 [www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Gesundheitszustand-Relevantes-Verhalten/Publikationen/Downloads-Gesundheitszustand/unfaelle-gewalt-kinder-tabelleband-xlsx-5230001.html](http://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Gesundheitszustand-Relevantes-Verhalten/Publikationen/Downloads-Gesundheitszustand/unfaelle-gewalt-kinder-tabelleband-xlsx-5230001.html), zuletzt abgerufen am 28.10.2022.

ren Gefühle und Absichten verschleiern und wie ihre Hilferufe und Bewältigungsmechanismen in Verbindung mit nichtsuizidalem selbstverletzendem (NSSV) oder suizidalem Verhalten aussehen.

## Abgrenzung: selbstverletzendes und suizidales Verhalten

Nicht suizidales selbstverletzendes Verhalten ist ein Mechanismus, der bei Jugendlichen vor allem dann in Gang gesetzt wird, wenn ihr Spannungsniveau ein Plateau erreicht (Hochstressphase). Sie schaffen es nicht, von allein herunterzukommen, und wählen den vermeintlich (?) einzigen Weg über Selbstverletzung, zum Beispiel Ritzen, Schneiden, Verbrennen, Aufrubbeln, Kratzen, Verbrühen, Zwicken oder Schaben, um sich lösen zu können. Oft werden diese Verletzungen oberflächlich ausgeführt. Sie dienen der Erstentlastung, dem Sich-wieder-spüren-Können, oder sollen die Aufmerksamkeit von Eltern oder Pflege- und Fachkräften (primäre und sekundäre Bindungs- und Bezugspersonen) wecken.

(Schnitt-)Wunden an Oberarmen (oft innen nahe dem Achselbereich), Unterarmen, am Bauch (unterhalb des Nabels) sowie an den Oberschenkeln weisen auf selbstverletzendes (nicht unbedingt suizidales) Verhalten hin. Sie können Anlass sein, mit dem betreffenden jungen Menschen im Rahmen der bisherigen Beziehung oder des gemeinsamen Arbeitens in Kontakt zu treten. Die Faustregel lautet: Wenn Narben/Wunden von außen sichtbar sind, sollten sie sachte angesprochen werden. Denn mitunter ist das Ziel derer, die sich so schneiden, ritzen, verbrühen oder auf andere Art verletzen, uns zu informieren, unsere Aufmerksamkeit und Konzentration auf die gegenwärtige Lage der jungen Menschen selbst zu richten. Ihr Vorgehen kann als Appell verstanden werden, da zu sein und Unterstützung, Rat, Weitblick, Trost und Begleitung anzubieten.

Ein solches Gespräch findet am besten zu zweit und nicht in der Gruppe statt, um nicht das falsche Signal an andere zu senden. Es darf nicht der Eindruck entstehen, dass ein junger Mensch nur gesehen wird, wenn er sich verletzt, denn das kann „ansteckend“ wirken. Häufig fühlen sich die Jugendlichen schon dadurch erleichtert, dass sie nicht länger allein mit dem Selbstverletzungsdruck umgehen müssen. Es hilft ihnen, eine Vertrauensperson zu haben, an die sie sich unmittelbar wenden können, wenn erneut Verletzungsgedanken aufkommen.

Selbstverletzendes Verhalten kann unterschiedliche Funktionen erfüllen: Selbstvergewisserung, Spannungsabbau, Selbstberuhigung, Körperkontrolle, Selbststrafung, Gefühl der Besonderheit und Einzigartigkeit, Ausdruck von emotionalen Schmerzen oder Euphorie, Bedürfnis nach Macht, Botschaft, Signal, Vorwurf, Appell, Sucht nach Schmerz.<sup>3</sup> Zudem kann es ein Mechanismus sein, um Krisen zu überwinden. In der Regel ist bei NSSV die Selbsttötung nicht beabsichtigt. Allerdings kann Suizidalität daraus entstehen, falls junge Menschen an dieser Stelle keine Unterstützung oder Erstentlastung erfahren. Wenn die vorhandenen Coping-Strategien Jugendlicher bei kritischen Lebensereignissen nicht mehr ausreichen, die Resilienz also der Vulnerabilität nicht standhält, können Suizidgedanken oder -versuche die Folge sein. Aus der Live-Event Forschung weiß man, dass nicht jede Krise (zunächst wertneutral zu betrachten) zu einem Trauma oder einer psychischen Erkrankung und letztendlich zu einem Suizid führen muss. Allerdings ist die Wahrschein-

---

<sup>3</sup> Aktion Kinder- und Jugendschutz (AKJS) Landesarbeitsstelle Schleswig-Holstein e.V. und Kreis Pinneberg Fachdienst Jugend (Hrsg.): Schnippeln und Ritzen. Selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen. 4. Auflage, Kiel 2018.

lichkeit für einen Suizidversuch höher, wenn in einer Krise keine Erstentlastung erfolgen kann, zum Beispiel über ein persönliches Gespräch. Das gilt auch, wenn Zeichen von NSSV nicht erkannt und ernst genommen werden. Daher heißt es für Fachkräfte in der Kinder- und Jugendhilfe, in der Jugendsozialarbeit, in Schulen sowie in der Jugendarbeit: An diesem Thema dranbleiben und es ernst nehmen!

## Notfallkontakte und Krisenintervention

Das Dranbleiben und Ernstnehmen kann gelebt werden, indem gemeinsam mit den Betroffenen individuelle Notfallpläne erstellt werden, die greifen, wenn ernsthafte psychische Belastungen, Krisen oder Erkrankungen auftreten. Dazu werden auch gemeinsam Notfallkontakte, Krisennummern, Klinikadressen und Kontaktdaten von Ärzt:innen in das Handy der jungen Menschen eingespeichert. Ein Notfallplan sollte unter anderem Folgendes enthalten (in Anlehnung an den Notfallplan von Stanley und Brown von 2012)<sup>4</sup> und außerdem schriftlich fixiert werden (als Vereinbarung mit den jungen Menschen):

1. **Warnzeichen** erkennen, zum Beispiel bestimmte Stressoren, Emotionen, Kognitionen oder Verhaltensweisen, die auf suizidale Entwicklungen hinweisen, und festlegen, ab wann der Notfallplan zur Anwendung kommt.
2. **Internale Bewältigungsstrategien** finden, die ohne Hilfe anderer Menschen eingesetzt werden können und es ermöglichen, sich von Suizidgedanken und -impulsen selbstständig abzulenken. Beispiele: trainieren, beten, kalte Dusche.
3. **Soziale Ressourcen erfassen**, die dabei helfen, sich von Suizidgedanken abzulenken, zum Beispiel Kontakt mit Angehörigen, Café-Besuch => Nummern im Handy abspeichern!
4. **Helfer:innen aus dem privaten Umfeld** ermitteln, die sich bereiterklären, in Krisensituationen für Entlastungsgespräche zur Verfügung zu stehen => Nummern im Handy abspeichern!
5. **Professionelle Anlaufstellen** ausmachen, die eine adäquate notfallpsychiatrische Versorgung ermöglichen, zum Beispiel niedergelassene Psychiater:innen, psychiatrische Ambulanzen, Krankenhäuser, Psychiatrien, Notfallnummern => Nummern im Handy abspeichern!
6. **Beseitigung potenzieller Suizidhilfsmittel**, sodass diese in akut suizidalen Zuständen nicht zur Verfügung stehen, zum Beispiel vorübergehende Verwahrung von Medikamenten durch einen Angehörigen.

In diesen Prozess sollten Ehrenamtliche, Eltern und weitere Bezugspersonen einbezogen werden. Denn nur ein tragfähiges Netzwerk kann bei einem solch komplexen und schwerwiegenden Thema wie Suizid die jungen Menschen auffangen und ihnen Sicherheit und Halt in meist orientierungslosen und verwirrenden Zeiten bieten.

<sup>4</sup> [suicidesafetyplan.com](http://suicidesafetyplan.com), zuletzt abgerufen am 19.10.2022.

An dieser Stelle möchte ich eine zusätzliche Anregung zum Notfallplan nach Stanley und Brown geben. Dabei geht es darum, bewusst mit den jungen Menschen Gründe für das Leben herauszuarbeiten und diese festzuhalten.

7. **Gründe für das Leben finden**, um die Lebensmotivation und eigene Ressourcen zu fördern, die Jugendliche mit ihren Grundbedürfnissen abholen (Stichwörter Selbstwertschutz und -erhöhung, Lustgewinn und Unlustvermeidung, Kontrolle und Orientierung, Bindung; siehe dazu auch den Beitrag „Bedürfnistheoretische Betrachtung: „Ist alles okay mit dir?““ in dieser Handreichung und Grawes Bedürfnistheorie<sup>5</sup>). So kann der Suizid als vermeintlich einzig verbleibende Lösungsstrategie in den Hintergrund gedrängt werden.

Sorgfalt beim Erstellen des Plans ist wichtig, denn wenn die Hemmschwelle für einen ersten Krisenkontakt niedrig ist und nicht erst stundenlang nach einem passenden Kontakt für die Not und Sorgen der betroffenen Kinder und Jugendlichen gesucht werden muss, sinkt der Druck, Gedanken in Taten umzusetzen.

Generell gilt für Erstkontakte bei Selbstverletzung in nichtsuizidaler und in suizidaler Absicht: Über das weitere Vorgehen sollte mit der betroffenen Person gesprochen werden, auf Wunsch natürlich auch mit den Eltern. Die Eltern oder sonstigen sorgeberechtigten Personen müssen spätestens dann informiert werden, wenn das Leben von Jugendlichen akut gefährdet ist. Dann kann auch eine Fremdeinweisung im Rahmen einer Anordnung durch die zuständige (kommunale/städtische) Kreisverwaltungsbehörde, oft das Gesundheitsamt, auf Grundlage des jewei-

ligen Unterbringungsgesetzes erfolgen (in Bayern: Bayerisches Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz). In krisenhaften Situationen helfen beispielsweise auch das zuständige örtliche Jugend- oder Gesundheitsamt, die Polizei, die Krisenleitstelle oder auch der Krisendienst Bayern<sup>6</sup> mit der bekannten Notfallnummer 0800/6553000 (→ [www.krisendienste.bayern](http://www.krisendienste.bayern)). Übrigens gilt nicht für jede psychiatrische Klinik eine Aufnahmepflicht bei suizidalen oder sonstigen Krisen. In Oberbayern ist zum Beispiel das kbo-Heckscher-Klinikum in München zur Aufnahme verpflichtet, es ist unter folgenden Kontaktdaten erreichbar: 089/9999-0, → [info.hek-mdh@kbo.de](mailto:info.hek-mdh@kbo.de).

## Hoffnungsvolle Perspektiven

Letztlich gilt es, den Blick stets gemeinsam mit den betroffenen Jugendlichen in Richtung Zukunft zu lenken, damit sie auch nach gescheiterten Suizidversuchen, offengelegten Suizidgedanken und -plänen das Hoffnungsvolle sehen lernen. Im besten Fall mündet dies in ein klares Bekenntnis für das Leben, auch wenn es nicht immer leicht und unbekümmert ist.

Als Fachkraft im therapeutischen Kontext und als Privatperson wurde ich mit einigen versuchten und vollendeten Suiziden konfrontiert – jeder einzelne hat etwas in mir verändert. Aber die Erfahrung damit und das Wissen über Suizid haben mich stark und handlungsfähig gemacht. Ich kann mich für meine jetzigen Patient:innen und Klient:innen sowohl in der Therapie als auch in der pädagogischen Arbeit einsetzen und Unterstützung, Begleitung und Beratung für das Leben geben.

5 Klaus Grawe: Psychologische Therapie. 2. Auflage, Hogrefe Verlag, Göttingen.

6 [www.krisendienste.bayern](http://www.krisendienste.bayern), zuletzt abgerufen am 19.10.2022.

7 [kbo-heckscher-klinikum.de](http://kbo-heckscher-klinikum.de), zuletzt abgerufen am 19.10.2022.





## DIE AUTORIN

---

### **Sabine Finster**

stellvertretende Geschäftsführerin der Aktion Jugendschutz Landesstelle Bayern e.V., Diplom-Sozialpädagogin (FH), Traumapädagogin (DeGPT), systemischer Coach und aktuell in Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin bei der Arbeitsgemeinschaft für Verhaltensmodifikation (AVM) in München (Verhaltenstherapie).

## 4 Ausblick und fachliche Informationen

Welche Herausforderungen sehen wir für die Zukunft?  
Vernetzungsfragen, gesetzliche Veränderungen, Gedanken aus  
der jugendpolitischen Positionierung

Peter Lehndorfer

Nach Artikel 24 der UN-Kinderrechtskonvention haben Kinder und Jugendliche ein Recht auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit. Dabei bedeutet Gesundheit nach der Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation WHO mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie ist unter anderem ein Zustand, der soziale und individuelle Ressourcen und Kompetenzen umfasst und die Voraussetzung für ein selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Leben darstellt.

Die gesundheitliche Situation von Kindern und Jugendlichen hat sich in Deutschland und in anderen westlichen Industriestaaten in den letzten Jahren deutlich verändert: Nach der KIGGS-Studie des Robert-Koch Instituts aus dem Jahr 2014 gewinnen psychische und psychosomatische Erkrankungen deutlich an Bedeutung. Etwa 17 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland haben abklärungsbedürftige psychische Probleme und etwa fünf bis zehn Prozent leiden an einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung. Die geschlechts-, alters- und schichtspezifischen Unterschiede sind erheblich: Bis zur Pubertät sind Jungen stärker gefährdet, danach Mädchen. Kinder aus Familien mit einem niedrigeren sozioökonomischen Status (Einkommen, Bildung, Teilhabebeschränkungen) sind bedeutend häufiger psychisch belastet bzw. krank.

Die psychische Befindlichkeit von Kindern und Jugendlichen hat sich durch die Corona-Pandemie deutlich verschlechtert, fast jedes dritte Kind ist psychisch belastet. Das hat die zweite Befragungswelle im Rahmen der COPSY-Studie („Corona und Psyche“) des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf (UKE) ergeben, die im Februar 2021 veröffentlicht wurde. Die Anfang November 2021 veröffentlichte Studie der DAK-Gesundheit und des UKE<sup>1</sup> zeigt, dass die digitale Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen während der Corona-Pandemie stark gestiegen ist. Ebenso wird von einem Zuwachs bei Essstörungen berichtet. Negativ betroffen von den Auswirkungen der Pandemie sind vor allem Kinder und Jugendliche aus „Risikofamilien“, zum Beispiel diejenigen mit psychisch oder suchtkranken Eltern, mit einer psychischen (Vor-) Erkrankung, mit einer geistigen und/oder körperlichen Behinderung, mit Missbrauchs- oder Misshandlungserfahrung, mit Migrationshintergrund ohne ausreichende deutsche Sprachkenntnisse, aus Familien mit einem niedrigen sozioökonomischen Status. Laut COPSY-Studie haben diese Kinder doppelt so häufig psychische Probleme, doppelt so häufig Angstsymptome und dreimal so häufig Anzeichen für eine depressive Verstimmung verglichen mit Kindern in der Gruppe ohne Risikofaktoren. Eine wichtige politische Aufgabe ist deshalb die Bekämpfung von Kinderarmut und von Teilhabebeschränkungen für bestimmte gesellschaftliche Schichten.

1 DAK-Gesundheit und Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE), Studie zur digitalen Mediennutzung von Kindern, Jugendlichen und Eltern, 2021, [www.dak.de/dak/bundesthemen/mediensucht-steigt-in-corona-pandemie-stark-an-2508248.html#](http://www.dak.de/dak/bundesthemen/mediensucht-steigt-in-corona-pandemie-stark-an-2508248.html#), zuletzt abgerufen am 19.10.2022.

Aber: Nicht aus jeder Belastung entwickelt sich eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung. Gleichzeitig wissen wir, dass die meisten psychischen Erkrankungen bis ins Erwachsenenalter andauern. Viele psychisch erkrankte Erwachsene hatten bereits in der Kindheit psychische Probleme, Auffälligkeiten oder Erkrankungen. Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern ist daher eine dringliche gesamtgesellschaftliche und politische Aufgabe. Risiko- und Schutzfaktoren sind bekannt, finden aber nicht immer Widerhall in der Bildungs-, Sozial- und Gesundheitspolitik.

## Prävention und Gesundheitsförderung

Die meisten Kinder und Jugendlichen wachsen in ihrer Familie auf, besuchen im Vorschulalter eine Kindertagesstätte und gehen in die Schule. Viele nehmen auch Angebote der verbandlichen und offenen Jugendarbeit wahr, sei es in Sportvereinen, im Rahmen sozialer Gruppenarbeit oder in Jugendeinrichtungen, und engagieren sich dort. Den Familien, den Kindertageseinrichtungen, der Schule und der Jugendarbeit kommt somit eine zentrale Aufgabe bei der Prävention und Gesundheitsförderung zu, aber auch bei der Identifikation psychischer Auffälligkeiten und Belastungen.

Resilienzförderung und Prävention sind wichtige Bestandteile, um die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu entwickeln und zu erhalten. Es gibt zahlreiche Programme zur Prävention psychischer Erkrankungen bzw. zur Gesundheitsförderung, deren Wirksamkeit allerdings oft nur unzureichend belegt ist. Daher sollten dringend Evaluationsstudien im Bereich

der Prävention gefördert und umgesetzt werden. Bereits vorhandene Ansätze und Projekte, zum Beispiel die Grüne Liste Prävention, sollten nachhaltig finanziert werden. Ein Ziel sollte sein, evaluierte Präventionsprogramme in pädagogischen und schulischen Settings dauerhaft zu implementieren. Hierfür sollte eine bayernweite (perspektivisch nationale) Agenda erarbeitet, umgesetzt und nachhaltig finanziert werden.

## Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen erkennen

Wie bereits erwähnt, kommt den Familien, der Schule und der Jugendarbeit in diesem Zusammenhang eine wichtige Funktion zu. Eine der Aufgaben besteht darin, psychische Belastungen und Auffälligkeiten zu erkennen. Kinder und Jugendliche zeigen sich in der alltäglichen Begegnung mit Gleichaltrigen und Erwachsenen, in der Gruppe, im Umgang mit Konflikten und auch bei der Bewältigung von Aufgaben. Einige von ihnen fallen auf, weil sie zuweilen unangemessen reagieren, sich allzu schnell zurückziehen, oft traurig sind oder eher hyperaktiv, destruktiv und aggressiv agieren oder reagieren. Eltern, Erzieher:innen, Lehrer:innen und Sozialpädagog:innen sind gefordert, bei einem Verdacht auf eine psychische Beeinträchtigung, Störung oder Erkrankung aktiv zu werden. Es ist nicht ihre Aufgabe, die Erkrankung oder Störung zu diagnostizieren oder zu behandeln. Aber sie sollten in der Lage sein, ihre Beobachtungen einzuschätzen, mit dem Kind bzw. dem Jugendlichen und/oder den Eltern zu sprechen, diesen ihre Beobachtungen angemessen mitzuteilen und ggf. Hilfsangebote zu erklären und zu vermitteln. Dazu gehört einerseits, dass sie entsprechende Gesprächsführungsmethoden und -techniken anwenden können,

andererseits, dass sie die Hilfesysteme gemäß Sozialgesetzbuch (SGB) V, SGB VIII, SGB IX sowie im Schulsystem kennen und einen Überblick über die Angebote und das regional vorhandene Leistungsspektrum haben. Ferner sollte das Bestreben von Schule und Jugendarbeit sein, psychisch belastete Kinder zu fördern und in die jeweilige Einrichtung zu integrieren.

Um Pädagog:innen für das Thema zu sensibilisieren, sollten verstärkt das Wissen über psychische Störungen und Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter sowie die Fertigkeiten in altersgemäßer Gesprächsführung und bei der Arbeit mit den Eltern vermittelt werden.

## Diagnostik und Behandlung

Für die Diagnostik und Behandlung psychischer Erkrankungen ist in erster Linie das Gesundheitswesen zuständig. Dort sind ambulant und (teil-)stationär tätige Kinder- und Jugendärzt:innen, Kinder- und Jugendpsychiater:innen sowie Kinder- und Jugendlichen psychotherapeut:innen die ersten Ansprechpartner. Die Jugendhilfe hält zudem Leistungen für seelisch behinderte Kinder und Jugendliche vor (siehe §§ 35a bis 37, 39 und 40 SGB VIII). In der Schule sind Schulpsycholog:innen und Schul- und Jugendsozialarbeiter:innen tätig, die betroffenen Kinder und Jugendlichen Hilfestellungen zu geben.

## Kinder und Jugendliche mit komplexem Versorgungsbedarf

Besteht eine gravierendere psychische Erkrankung und ein komplexer Hilfe- bzw. Leistungsbedarf, sind häufig mehrere Systeme in die Betreuung, Beratung und Behandlung eines jungen Menschen und seiner Bezugspersonen

involviert. In diesem Fall werden Hilfestellungen von Personen und Einrichtungen angeboten, die auf unterschiedlicher Rechts- und Finanzierungsgrundlage insbesondere in der Kinder- und Jugendhilfe, der Eingliederungshilfe, in der Schule oder im Gesundheitswesen tätig sind. Es zeigt sich, dass im Gesundheitswesen, in der Schule wie auch in der Kinder- und Jugendhilfe das Interesse und der Wille vorhanden sind, sich gemeinsam an den Bedarfen der betroffenen Kinder, Jugendlichen und deren Eltern/Sorgeberechtigten auszurichten und die jeweiligen Leistungen aufeinander abgestimmt bzw. integriert aus einer Hand anzubieten. Die Beteiligten sind sich einig, dass der Hilfebedarf des Kindes oder Jugendlichen und seiner Familie im Vordergrund stehen sollte, nicht die Angebotsstruktur der Hilfsangebote. Vom jungen Menschen und der Familie aus zu denken sollte künftig die Fallarbeit stärker prägen, weniger die Rechts- und Finanzierungsgrundlagen der Leistungserbringung. Das hat auch die Politik erkannt und fordert sektoren- und gesetzbuchübergreifende Hilfen – allerdings ohne die gesetzlichen Grundlagen und deren Finanzierung dafür nachhaltig zu schaffen.

## Struktur und Vertrauen

Es liegt auf der Hand, dass ein unabgestimmtes Handeln und Agieren allein aus dem fachlichen Zugang heraus Gefahr läuft, oft nur kurzfristige oder gar kontraproduktive Wirkung zu erreichen. Gleichzeitig sind hier die Verantwortungsbereiche eindeutig abzustecken, damit kein Kind, kein Jugendlicher und keine Familie wegen unklarer Zuständigkeiten durchs Netz fällt. Alle Beteiligten müssen wissen, wer die Fallführung hat und wer welche Aufgaben übernimmt. Die Fachleute sollen auch nicht alle das Gleiche anbieten und tun. Vielmehr ist de-

ren konkrete einzelfallbezogene Abstimmung über die Einsatzform und den Einsatzzeitpunkt der unterschiedlichen Hilfearten unabdingbare Voraussetzung für einen erfolgreichen Verlauf. Strukturiertes Wissen über die professionellen Systeme, also über deren Handlungsgrundlagen, Strukturen, Arbeitsprozesse und Verfahren, sowie regelmäßige Dialoge und die Vereinbarung verbindlicher Abläufe und klarer Kommunikationswege sind die Basis, damit Unterstützung gelingen kann. Die Regelungen zur Schweigepflicht und die datenschutzrechtlichen Bestimmungen sind dabei selbstverständlich zu beachten.

Die Angebote aller beteiligten Akteure müssen also gut koordiniert werden. Dabei sind ihre Qualifikation und ihre berufliche Aufgabenstellung zu berücksichtigen, damit Maßnahmen zielgerichtet und angemessen für das einzelne Kind, den Jugendlichen und deren Familien umgesetzt werden können. Unkoordinierte Betreuungen und Behandlungen oder Brüche in der Versorgung sind zu vermeiden. Damit dies gelingt, müssen Bedingungen geschaffen werden, die die strukturelle und einzelfallbezogene Netzwerkarbeit der unterschiedlichen Bereiche ermöglichen. Und es geht darum, Lösungen zu entwickeln, wie die Finanzierung von Leistungen aus unterschiedlichen Gesetzbüchern und Etats kombiniert und nachhaltig gestaltet werden kann. Gesetzlich geregelte Mischfinanzierungen sind dabei ein möglicher Ansatz.

Zusätzlich zu diesen Strukturen brauchen die Akteur:innen Möglichkeiten, Wissen über die Arbeitsweise der anderen Beteiligten zu erwerben und durch gegenseitiges Kennenlernen Vertrauen aufzubauen. Um die Kooperationen zwischen Schule, Jugendhilfe und Gesundheitsbereich zu etablieren, auszubauen und zu fördern, sind folgende Maßnahmen und Angebote sinnvoll und hilfreich:

- Regelmäßige Austauschformate
- Gemeinsame fachübergreifende Fortbildungen und Fachtagungen
- Qualitätszirkel und Fallbesprechungen unter Wahrung des Sozialdatenschutzes
- Gemeinsame, mitunter modellhafte Projekte und Angebote, zum Beispiel Stütz- und Förderklassen oder inklusive und individuelle Maßnahmen für sogenannte Systemsprenger:innen

## Weiterbildung: Fachpsychotherapeut:in für Kinder und Jugendliche oder für Erwachsene

Seit Kurzem steht die Aus- und Weiterbildung von Psychotherapeut:innen auf einer neuen gesetzlichen Grundlage. Nach dem Studium der wissenschaftlichen Psychotherapie an Universitäten mit der Approbation als Abschluss folgt eine praxisorientierte Weiterbildung in den Fachgebieten Psychotherapie mit Erwachsenen, mit Kindern und Jugendlichen oder in neuropsychologischer Psychotherapie. Dabei kann auch ein Jahr der insgesamt fünf Jahre dauernden Weiterbildung in Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe erbracht werden, in denen psychisch belastete oder kranke Kinder und Jugendliche diagnostiziert, betreut, beraten oder behandelt werden.

Vor allem Kinder und Jugendliche mit komplexem Versorgungsbedarf können von diesen neuen Möglichkeiten profitieren, aber auch das Gesundheitswesen und die Jugendhilfe, da das übergreifende Wissen über die unterschiedlichen Sektoren und Angebotsstrukturen wächst. Wesentliches gemeinsames Ziel scheint die Optimierung von Hilfen für Kinder, Jugendliche und ihre Familien zu sein.

In Schule, Gesundheitswesen und Jugendhilfe wurde viel erreicht, um Hilfen für Kinder, Jugendliche und deren Familien zielgerichtet zum Wohl der Betroffenen einzusetzen. Nun kommt es darauf an, diese Angebote im Einzelfall bei Bedarf zusammenzuführen, zu koordinieren und fachlich aufeinander abzustimmen. Dabei gilt es, die je nach Profession unterschiedlichen Kompetenzen der Fachkräfte zielgerichtet einzusetzen und zu bündeln, und das im Interesse der Betroffenen. Die Politik hat hierfür die strukturellen und finanziellen Voraussetzungen zu schaffen. Die Institutionen müssen aufeinander zugehen und die organisatorischen Bedarfe klären. Sind Strukturen für eine bereichsübergreifende Zusammenarbeit eingerichtet, werden die Fachkräfte im Einzelfall noch mehr bereit sein, aufeinander zuzugehen und sich auf Augenhöhe über die Problemlagen auszutauschen, um gemeinsam Lösungen zu finden. So kann durch die Gestaltung von Struktur und Vertrauen noch mehr für Kinder, Jugendliche und deren Familien getan werden.



---

## DER AUTOR

---

### **Peter Lehndorfer**

Sozialpädagoge, Kinder- und Jugendlichen-  
psychotherapeut, ehemaliger Vizepräsident  
der Psychotherapeutenkammer Bayern und der  
Bundespsychotherapeutenkammer.

[peter@lehndorfer.de](mailto:peter@lehndorfer.de)

---

# Hinweis auf das Positionspapier

des BJR zur psychischen Gesundheit von  
Kindern und Jugendlichen

Die Vollversammlung des Bayerischen Jugendrings (BJR) hat im Oktober 2022 ein Positionspapier zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen verabschiedet. Es betont einerseits die Bedeutung der Jugendarbeit als Ort des Austauschs und der Sicherheit für junge Menschen. Jugendarbeit schafft wichtige unverzweckte Freiräume für junge Menschen und fördert so die Rahmenbedingungen für ein gesundes Aufwachsen. Andererseits werden einige Forderungen ausgeführt, darunter die Reduzierung von wesentlichen Stressoren, eine Revision des Bildungssystems, die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen sowie die bessere Vernetzung der im Feld tätigen Institutionen und Akteure.

Mehr zu den Positionen unter:

→ [www.bjr.de/service/beschluesse](http://www.bjr.de/service/beschluesse)

# Weiterführende Informationen, Materialien und Kontakte

## Beratung, Hilfe und Information für junge Menschen

### **Krisendienst Psychiatrie Bayern**

→ [Telefon: 0800-6553000](tel:0800-6553000) (kostenfrei)

Die Krisendienste Bayern sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für die Bürgerinnen und Bürger Bayerns. Unter der kostenfreien Rufnummer erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige qualifizierte Beratung und Unterstützung.

### **Nummer gegen Kummer**

Kinder- und Jugendtelefon

→ [Telefon: 116111](tel:116111)

→ [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Telefonische Beratung, anonym und kostenfrei, montags bis samstags 14 bis 20 Uhr.

### **Psychotherapeuten-Suchdienst der Psychotherapeutenkammer (PTK) Bayern**

→ [www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa\\_psychotherapeuten-suche.html](http://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html)

Auf dieser Seite kann speziell nach Therapeut:innen für Kinder und Jugendliche bayernweit gesucht werden.

### **Bundeskongress für Erziehungsberatung e. V.**

Onlineberatung für Jugendliche

→ [jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html](http://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html)

Neben einer bundesweiten Liste mit Beratungsstellen vor Ort gibt es ein Online-Beratungsangebot. Hier können Jugendliche entweder mit anderen Jugendlichen chatten oder sich mit ihren Anliegen per Chat oder E-Mail an Berater:innen wenden.

### **Kinder- und Jugendpsychiatrie des LMU Klinikums München in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung**

→ [www.corona-und-du.info/#willkommen](http://www.corona-und-du.info/#willkommen)

Corona und Du. Infoportal zur Stärkung der psychischen Gesundheit für Jugendliche.

### **[U25] Nürnberg**

Mailberatung für junge Menschen in Suizidgefahr

→ [www.u25-nuernberg.de](http://www.u25-nuernberg.de)

Kostenlose, vertrauliche Beratung durch speziell ausgebildete Gleichaltrige per Mail bietet U25, unter anderem in Nürnberg. Die Beratung steht jeder/jedem von jedem Ort der Welt offen.

### **Klinikum der Universität München**

Ich bin alles

→ [www.ich-bin-alles.de](http://www.ich-bin-alles.de)

Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen.

### **Fachkräfte der JaS Jugendsozialarbeit an Schulen**

→ [lagjsa-bayern.de/jugendsozialarbeit/schulbezogene-jugendsozialarbeit-sjs](http://lagjsa-bayern.de/jugendsozialarbeit/schulbezogene-jugendsozialarbeit-sjs)

→ [www.stmas.bayern.de/jugendsozialarbeit/jas/index.php](http://www.stmas.bayern.de/jugendsozialarbeit/jas/index.php)

Die Fachkräfte der JaS stehen Schüler:innen an vielen Grund-, Mittelschulen und Realschulen in Bayern in allen Fragen als Beratung zur Seite.



**AJS Arbeitsweltbezogene Jugendsozialarbeit**

→ [lagjsa-bayern.de/jugendsozialarbeit/arbeitsweltbezogene-jugendsozialarbeit-ajs](http://lagjsa-bayern.de/jugendsozialarbeit/arbeitsweltbezogene-jugendsozialarbeit-ajs)

→ [www.stmas.bayern.de/jugendsozialarbeit/arbeitsweltbezogen/index.php](http://www.stmas.bayern.de/jugendsozialarbeit/arbeitsweltbezogen/index.php)

Jugendwerkstätten für junge Menschen am Übergang Schule-Ausbildung-Beruf, die zur Vorbereitung oder zur Durchführung einer Ausbildung ganzheitliche Unterstützung benötigen.

**JMD Jugendmigrationsdienste**

→ [www.jugendmigrationsdienste.de](http://www.jugendmigrationsdienste.de)

Niedrigschwellige Erstberatung für junge Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund.

## Beratung, Hilfe und Information für Fachkräfte, Ehrenamtliche, Eltern

**Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung e. V.**

Onlineberatung für Eltern

→ [eltern.bke-beratung.de/~run/views/home/index.html](http://eltern.bke-beratung.de/~run/views/home/index.html)

Neben einer bundesweiten Liste mit Beratungsstellen vor Ort gibt es ein Online-Beratungsangebot, bei dem Eltern entweder mit anderen Eltern chatten können oder sich mit ihren Anliegen per Chat oder E-Mail an Erziehungsberater:innen wenden können.

**Kinder- und Jugendpsychiatrie des LMU Klinikums München in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung**

→ [www.corona-und-du.info/eltern](http://www.corona-und-du.info/eltern)

Corona und Du. Infoportal für Eltern: Tipps zur Förderung der psychischen Gesundheit Ihres Kindes.

**Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege**

→ [www.muckl-mag.de](http://www.muckl-mag.de)

Das „Muckl-MAG“ ist ein Magazin für die ganze Familie, das die pandemiebedingten Belastungen thematisiert und kindgerecht aufbereitet.

**Caritas Deutschland**

→ [www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)

[U25] Helpmail: E-Mail-Beratung für Kinder und Jugendliche mit Suizidgedanken.

Beratung von Peer zu Peer, um drohenden Suizid zu verhindern und in krisenhaften Situationen den Betroffenen niederschwellig schnelle Erstentlastung anzubieten.

## Fort- und Weiterbildung

### **Institut für Jugendarbeit Gauting**

→ [www.institutgauting.de/programm/2023](http://www.institutgauting.de/programm/2023)

Fort- und Weiterbildungsangebote für Fachkräfte aus der Jugendarbeit/Jugendsozialarbeit.

### **Ärztliche Akademie für Psychotherapie von Kindern und Jugendlichen e.V.**

→ [www.aerztliche-akademie.de/Fort-und-Weiterbildung/Ueberblick.php](http://www.aerztliche-akademie.de/Fort-und-Weiterbildung/Ueberblick.php)

Fort- und Weiterbildungsangebote für Ärzt:innen im Bereich Psychotherapie.

### **MHFA Ersthelfer**

→ [www.mhfa-ersthelfer.de/de](http://www.mhfa-ersthelfer.de/de)

Erste-Hilfe-Kurse für die Seele: Weiterbildung für alle, die professionell mit vielen Menschen zu tun haben und über Basiswissen im Bereich Mental Health verfügen sollten.

## Materialien zum vertieften Weiterlesen

### **Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege**

→ [www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/gfx/F13B788D490947DDC1257FD300458F45/\\$file/Bericht%20zur%20psychischen%20Gesundheit%20bei%20Ki%20und%20Ju%20in%20Bayern\\_StMGP\\_2016.pdf](http://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/gfx/F13B788D490947DDC1257FD300458F45/$file/Bericht%20zur%20psychischen%20Gesundheit%20bei%20Ki%20und%20Ju%20in%20Bayern_StMGP_2016.pdf)

Bericht zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Stand Juni 2016.

### **Bayerischer Jugendring**

→ [shop.bjr.de/magazin-juna/278/juna-1.22-psychische-gesundheit?c=12](http://shop.bjr.de/magazin-juna/278/juna-1.22-psychische-gesundheit?c=12)

juna. Zeitschrift des Bayerischen Jugendrings, Heft 1/2022, Schwerpunktthema Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

### **Klinikverbund des Landschaftsverbands Rheinland**

→ [www.klinikverbund.lvr.de/de/nav\\_main/medien/ratgeber\\_2/schulkinder/schulkinder.html](http://www.klinikverbund.lvr.de/de/nav_main/medien/ratgeber_2/schulkinder/schulkinder.html)

Ratgeber „Psychische Gesundheit im Schulkindalter“ mit Hilfestellungen und Tipps für Eltern und Angehörige.

### **Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf**

→ [www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html](http://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html)

COPSY-Längsschnittstudie zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, 2020 bis 2022.

### **Universität Hildesheim**

→ [t1p.de/studien-corona](http://t1p.de/studien-corona)

JuCo- und KiCo-Studien des Forschungsverbands „Kindheit – Jugend – Familie in der Corona-Zeit“, 2020 bis 2022.

**DJI Deutsches Jugendinstitut**

→ [www.dji.de](http://www.dji.de)

DJI Impulse, Heft 2/2022, Der lange Weg aus der Pandemie. Wie sich die Coronakrise auf Jugendliche auswirkt und welche Unterstützung sie benötigen.

**UNICEF**

→ [www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021](http://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021)

Globaler Bericht zur psychischen Gesundheit von Kindern im Nachgang der Corona-Pandemie, 2021.

**Robert Koch-Institut**

→ [www.kiggs-studie.de/deutsch/home.html](http://www.kiggs-studie.de/deutsch/home.html)

KIGGS. Langzeitstudie zur gesundheitlichen Lage der Kinder und Jugendlichen in Deutschland.

**Dazugehören e. V.**

→ [dazugehoeren.info](http://dazugehoeren.info)

Interdisziplinärer Verein, gegründet nach dem 35. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (DGKJP) 2017, Newsletter mit Fachbeiträgen zum Thema.

**Aktion Jugendschutz Bayern**

→ [projugend.jugendschutz.de](http://projugend.jugendschutz.de)

proJugend. Zeitschrift der Aktion Jugendschutz Bayern, Heft 1/2022, Schwerpunktthema Corona-Pandemie und Suchtprävention.

**Daniel Rechtschaffen: Die achtsame Schule. Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler. Arbor Verlag, Freiburg 2016**

„Die achtsame Schule“ lädt Lehrerinnen und Lehrer und alle, die mit jungen Menschen arbeiten, dazu ein, Verfechter:innen einer achtsamen, mitfühlenden, ethischen und effektiven Art des Unterrichtens zu werden.

**Ronald Schweppe, Aljoscha Long: Füttere den weißen Wolf. Weisheitsgeschichten, die glücklich machen. 6. Auflage, Kösel Verlag, München 2016**

Dieses Buch zeigt, wie sehr wir in jedem Augenblick unseres Lebens unser Handeln, unsere Einstellungen und unsere Worte selbst bestimmen können. Es verbindet Lebenshilfe und Spiritualität mit Weisheitsgeschichten aus verschiedenen Traditionen. Die Inhalte regen zum Nachdenken an und dienen als Anker, um unser Leben gelassen, glücklich und in innerem Frieden zu leben.

**Dietlind Zimmermann, Norbert Heinrich, Hans Dieter Wöhrle: Kinder in Balance. 2. Auflage, TQJ Verlag, Steinbergkirche 2019**

Ein Lehr- und Übungsbuch für alle, die mit Kindern arbeiten und leben. Es enthält mehr als 120 Übungen von dynamisch bis meditativ aus Qigong, Taiji, Yoga, Kung Fu und Aikido und richtet sich an Lehrer:innen, Erzieher:innen, Leitungen von Jugend- und Kindergruppen, an Vereine, Schulen und Kindergärten.

## Impressum

### **Herausgeber**

Bayerischer Jugendring K.d.ö.R.  
vertreten durch den Präsidenten Matthias Fack

### **Anschrift**

Herzog-Heinrich-Straße 7  
80336 München  
publikationen@bjr.de

### **Titelbild**

iStock/Olha Romaniuk

### **Layout**

Mellon Design GmbH, Augsburg

### **Druck**

Industrie-Druck Haas GmbH, Augsburg  
gedruckt auf Arena Smooth White, FSC®-zertifiziert,  
aus ECF-Zellstoff, mit glatter Oberfläche

### **Stand**

Dezember 2022

Artikel-Nr. 2022-0733-000

Gefördert vom StMAS aus den Mitteln  
des Kinder- und Jugendprogramms der  
Bayerischen Staatsregierung



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

Sämtliche Inhalte, Fotos, Texte und Grafiken sind  
urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige  
Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert,  
verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.



Bayerischer Jugendring  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Herzog-Heinrich-Straße 7  
80336 München

tel 089/51458-0  
fax 089/51458-88  
publikationen@bjr.de  
www.bjr.de

