

Irrsinnig Menschlich e.V.

Psychische Krisen bei jungen Menschen verstehen, erkennen, ansprechen, bewältigen. Online-Workshop für den Bezirksjugendring Mittelfranken

Referentin: Dr. Manuela Richter-Werling

Wann: Dienstag, 08. Februar 2022, 18 – 19.30 Uhr

Irrsinnig Menschlich e.V.



VERRÜCKT?
NA UND!

Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule - ab Klassenstufe 8

Aufmachen! – Psychisch fit in Berufsschule und Beruf



PSYCHISCH *fit*
STUDIEREN

Psychisch fit studieren
für Hochschulen



PSYCHISCH *fit*
ARBEITEN

Psychisch fit arbeiten
für Organisationen und Unternehmen

Prävention psychischer Erkrankungen+
Förderung psychischer Gesundheit

Stigma, Ängste, Vorurteile verringern
Hilfesuchverhalten verbessern - individuell + strukturell
Prozesse zur Gesundheitsförderung anstoßen

Kernkompetenz

Psychische Krisen gruppenweise zur Sprache bringen.

Verein

Gegründet 2000 in Leipzig
10 Mitarbeitende (2021)



Unser Fahrplan heute



1. Verstehen: Daten & Fakten



2. Erkennen: Warnsignale



3. Zur Sprache bringen: Stigma wirkt schwer



4. Vorbeugen: Schutzfaktoren stärken



5. Bewältigen: Nützliche Strategien

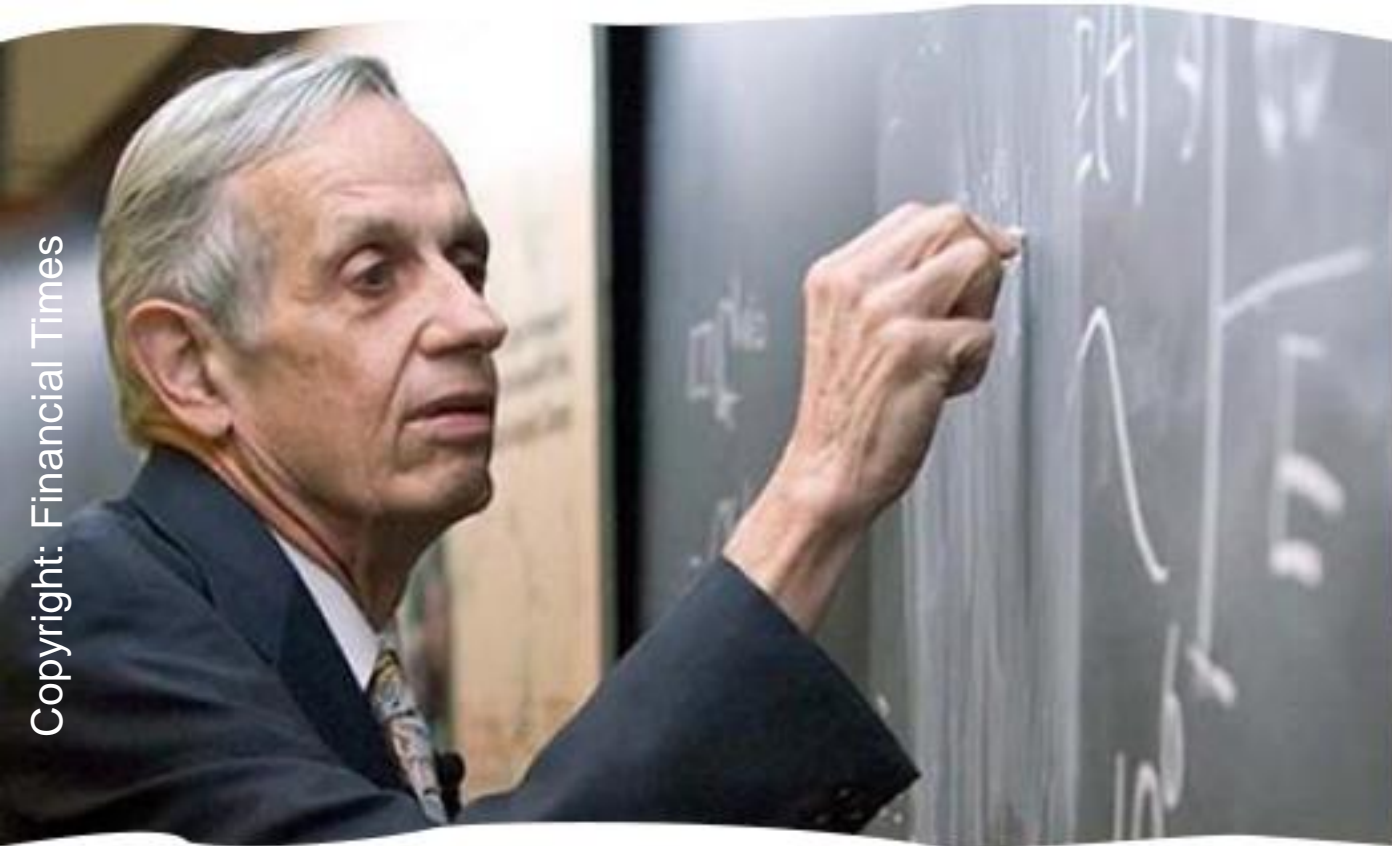
Welchen Stellenwert hat
psychische Gesundheit
in ihrer Einsatzstelle?

1 = spielt gar
keine Rolle

10 = sehr
wichtig



Genial daneben & Mitten im Leben



John Forbes Nash, 1928–2015

Mathematiker, Wirtschaftswissenschaftler,
Nobelpreisträger
Film: A Beautiful Mind



Miriam Meckel, geb. 1967

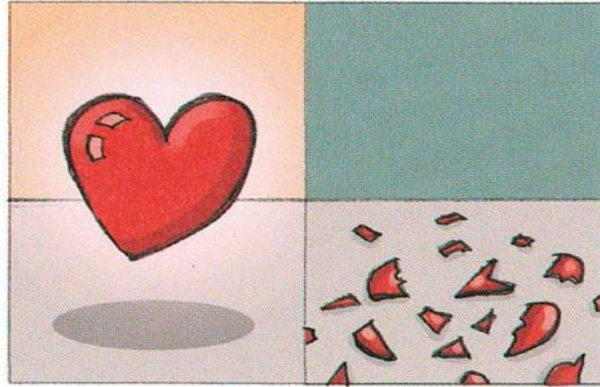
Jüngste Professorin Dtl., eh. Chefredakteurin der
Wirtschaftswoche, Direktorin des Instituts für Medien- u.
Kommunikationsmanagement – Uni St. Gallen

Kinder psychisch kranker Eltern Mitten im Leben

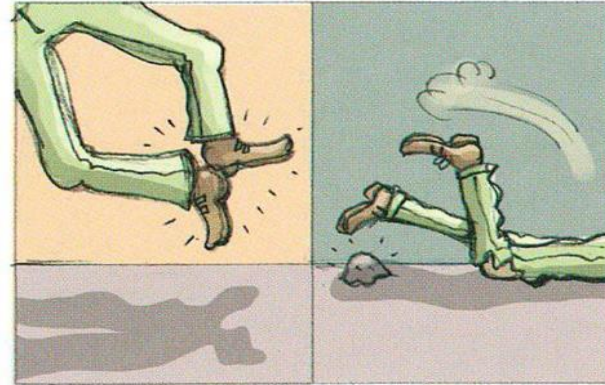


**Hans-Peter (Hape) Kerkeling, geb. 1964, Schauspieler, Komiker, Regisseur,
Kind einer psychisch kranken Mutter: Der Junge muss mal an die frische Luft (Buch, Hörbuch, Film)**

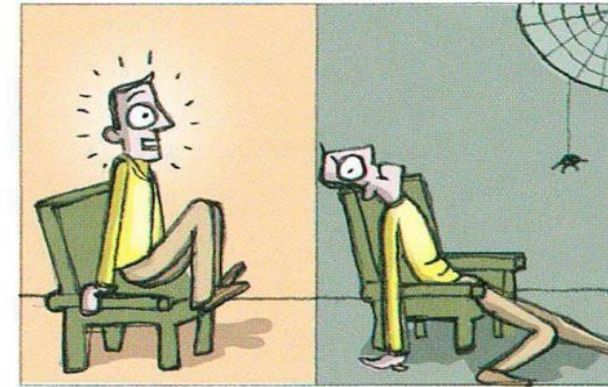
Höhen und Tiefen des Lebens



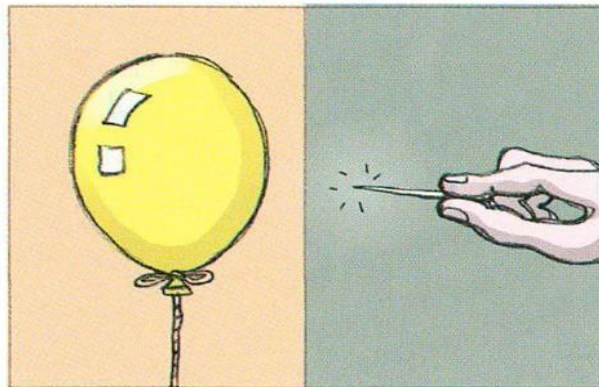
Liebe & Liebeskummer



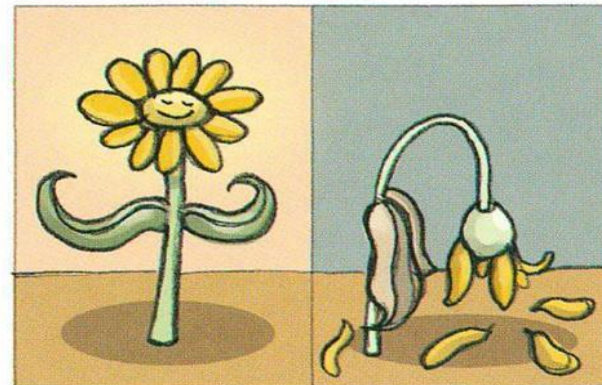
Erfolg & Scheitern



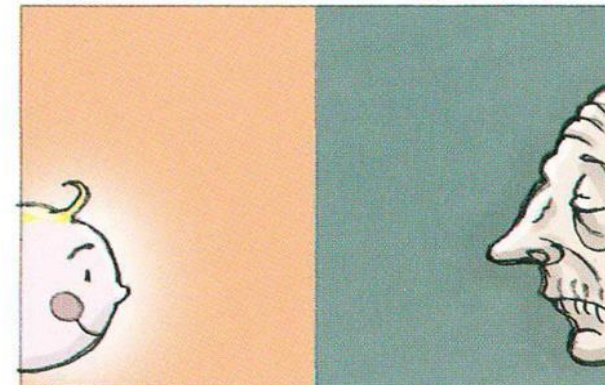
Aufregung & Langeweile



Träume & Realität



Gesundheit & Krankheit



Leben & Tod

Daten + Fakten Psychische Gesundheit

Psychische Erkrankungen sind Volkserkrankungen

Jeder 3. Mensch ist betroffen.

Häufigste Erkrankungen

Angststörungen, Depression, Alkoholstörungen (RKI, 2013).

Früher Beginn

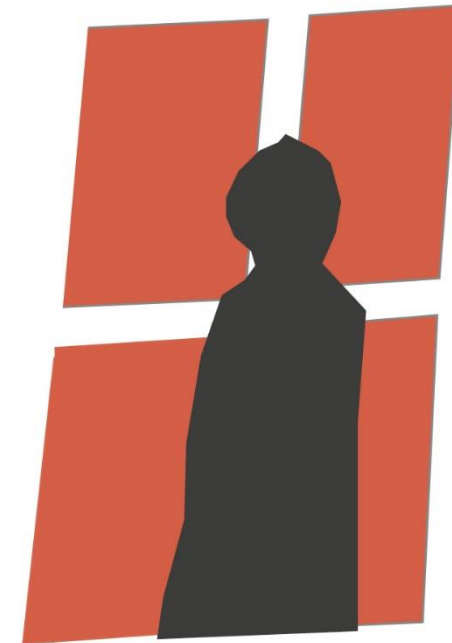
Etwa 75% vor dem 25. Lebensjahr – in Kindheit und Jugendzeit.

Auswirkungen der Krankheit

Auf alle Lebensbereiche. Früher Beginn: oft noch lebenslanges Unglück!!!

Gesundheit eines Menschen

Im Durchschnitt umso schlechter, je niedriger sein sozialer Status!



DGPPN (Hrsg.) (2018): *Dossier. Psychische Erkrankungen in Deutschland: Schwerpunkt Versorgung*. www.dgppn.de/_Resources/Persistent/f80fb3f-112b4eda48f6c5f3c68d23632a03ba599/DGPPN_Dossier%20web.pdf (09.04.2021).

DAK-Gesundheit / Andreas Storm (Hrsg.) (2019): *Kinder- und Jugendreport 2019. Gesundheitsversorgung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Schwerpunkt: Ängste und Depressionen bei Schulkindern (= Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung, Bd. 31/2019)*. Heidelberg: medhochzwei Verlag. URL: <https://www.dak.de/dak/download/report-2169376.pdf> (09.04.2021).

Daten & Fakten Was die Psyche krank machen kann

Geburt: 10-15% aller „frisch gebackenen“ Mütter haben eine Wochenbettdepression

Kindheit, Erbe: Schlimme Erlebnisse in dieser Zeit + bestimmte psychische Veranlagung

Stress: ca. 50% aller Depressionen + Angststörungen durch negativen Stress ausgelöst

Kriege, Naturkatastrophen: Mio. Menschen weltweit betroffen

Trauma-Stress: kommt vor, wenn Menschen Schreckliches erlebt haben

Alkohol- u. Drogenmissbrauch: ca. 3,3 Mio. Menschen in Dtl. gelten als alkoholabhängig.

Tod: manchmal wird aus der Trauer um Menschen eine Depression.



Daten & Fakten Psychische Gesundheit

Riesenproblem: Mangelnde Inanspruchnahme professioneller Unterstützung



Bei nur **ca. 25%** der psychisch erkrankten erwachsenen Menschen besteht sowohl eine Behandlungsnotwendigkeit als auch eine Behandlungsbereitschaft.

Schwerwiegend Das Stigma psychischer Krankheit



Psychische Krisen
sind behaftet mit

- ✓ Ängsten,
- ✓ Vorurteilen,
- ✓ Stigmata.

Weltweit größtes Hindernis, dass
sich Menschen Hilfe suchen!

Kinder, Jugendliche & junge Erwachsene Zwischen Abenteuer & Krise



Comics: Matthew Johnstone

Teenager & junge Erwachsene Daten + Fakten



Unglücksquelle: Jung und psychisch krank

Schulabrecher*innen haben häufig psychische Probleme.

Etwa 70% der Jugendlichen im Strafvollzug haben eine psychische Erkrankung.

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/175763/Psychische-Stoerungen-bei-Kindern-und-Jugendlichen-im-schulischen-Umfeld>

Teenager & Erwachsene Daten + Fakten



Unglücksquelle:

Jung und psychisch krank

Suizid ist die weltweit zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen zwischen 15 und 29 Jahren.

Bis zu 90 % der Suizide lassen sich auf eine psychische Erkrankung zurückführen.

<https://www.gesundheit.gv.at/aktuelles/welttag-der-psychischen-gesundheit>

World Health Organization (Hrsg.) (2014): *Preventing suicide. A global imperative.*

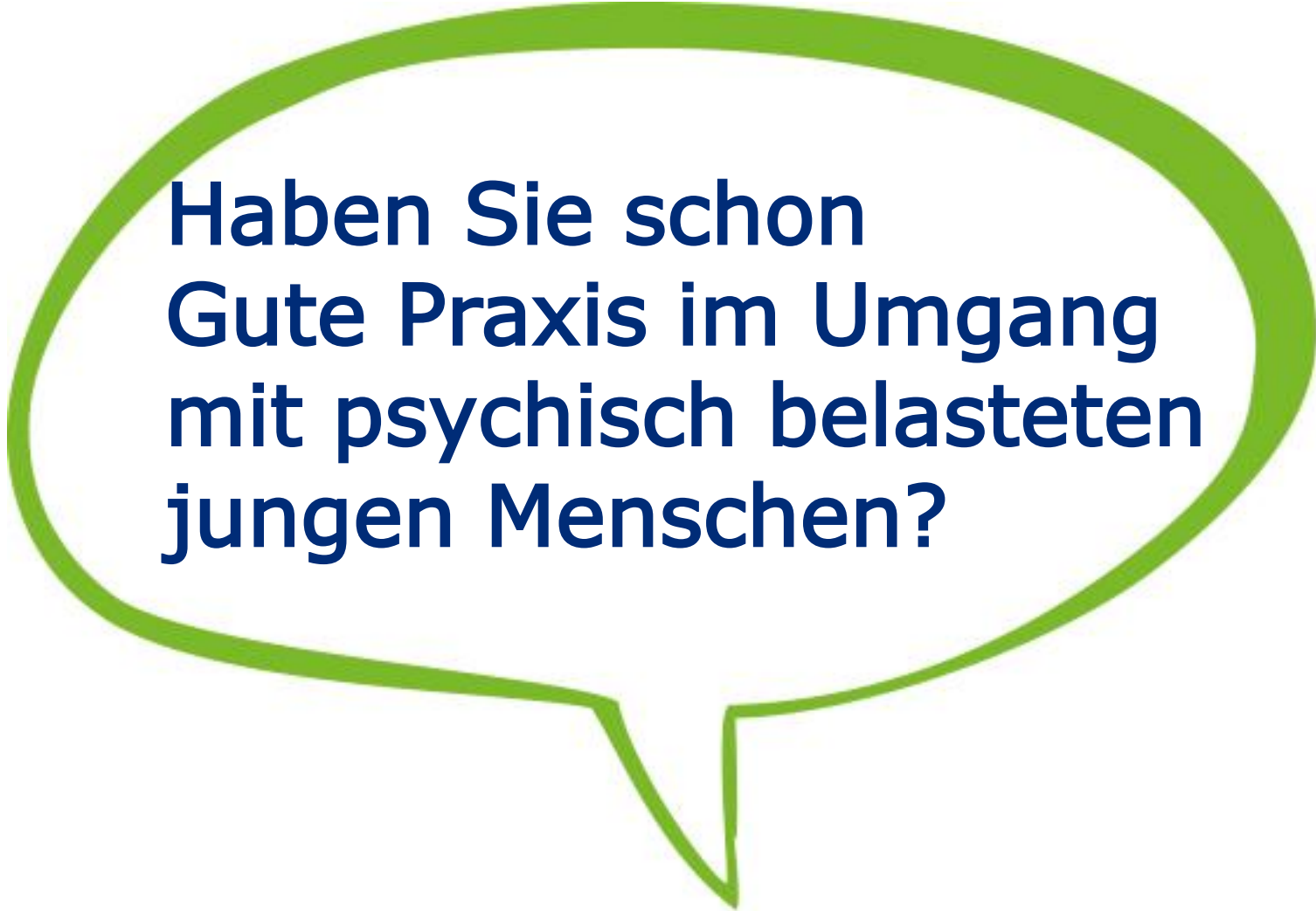
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779-ger.pdf?sequence=14&isAllowed=y>

**Kennen Sie
junge Menschen,
die betroffen sind?**



Dringend notwendig & nützlich Prävention in Schule, Jugendarbeit, FSJ, Ausbildung, Studium



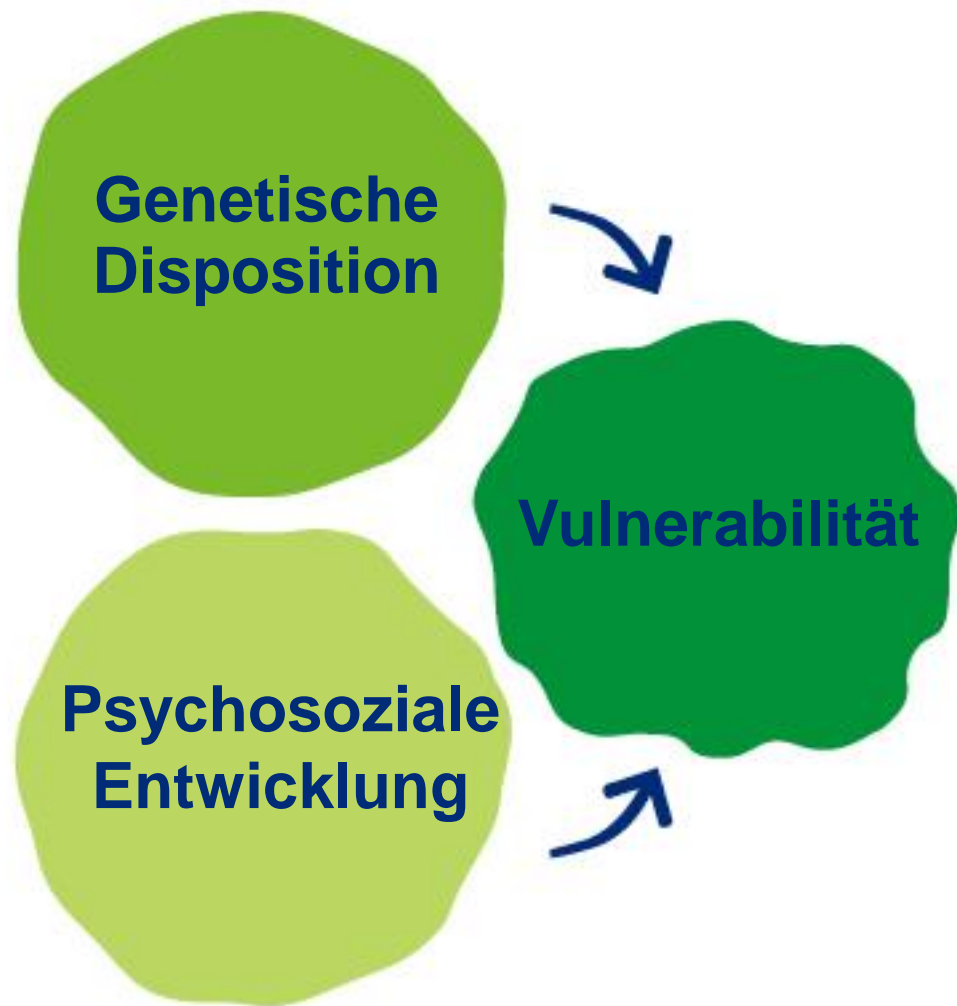


**Haben Sie schon
Gute Praxis im Umgang
mit psychisch belasteten
jungen Menschen?**

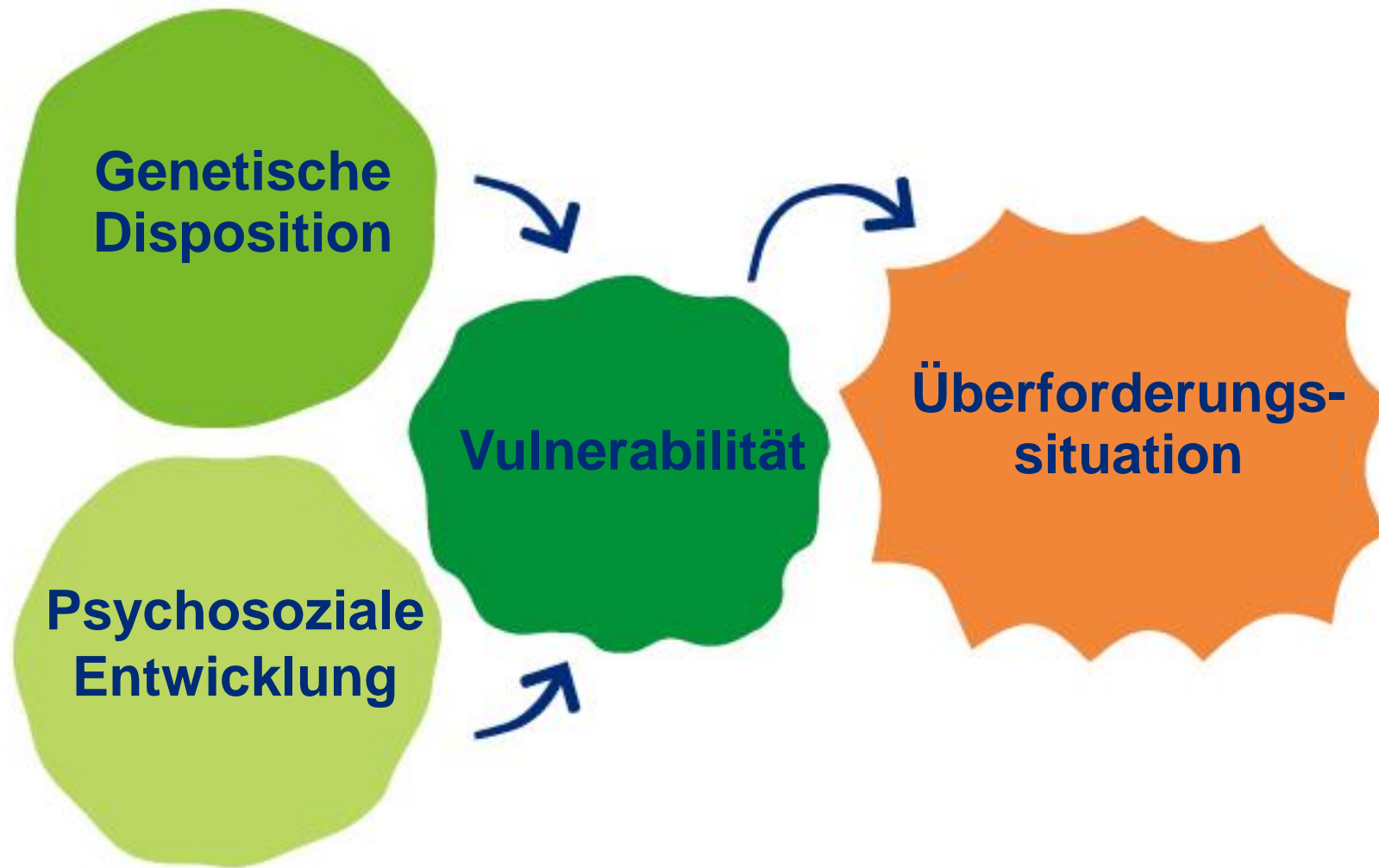
**Genetische
Disposition**

**Psychosoziale
Entwicklung**

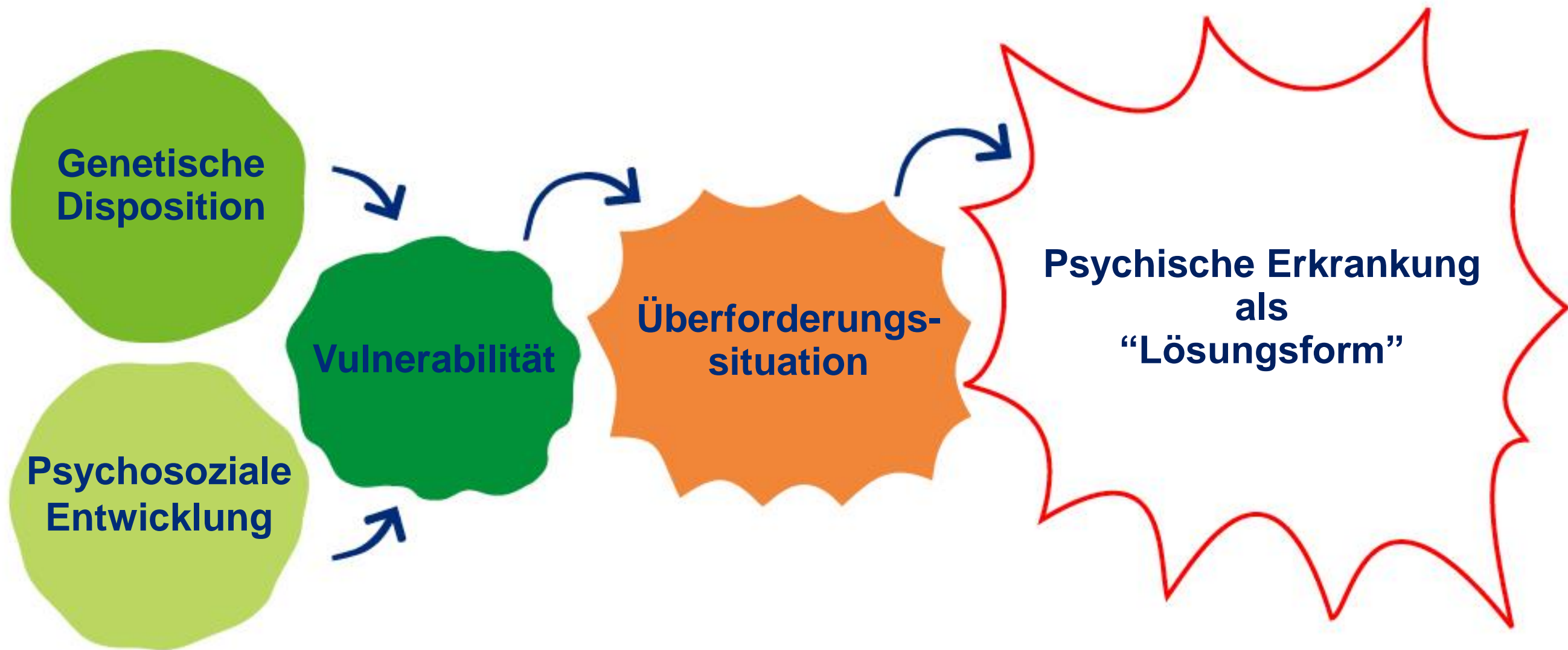
Wie psychische Erkrankungen entstehen: Diathese-Stress-Modell



Wie psychische Erkrankungen entstehen: Diathese-Stress-Modell



Wie psychische Erkrankungen entstehen: Diathese-Stress-Modell



Wie psychische Erkrankungen entstehen: Diathese-Stress-Modell

Heranwachsende Risikofaktoren



- + Elterliche Verhaltensstörung
- + Falschbehandlung
- + Interpersoneller Verlust
- + (Psychische) Krankheit in der Familie
- + Niedriger Sozialstatus

Erkennen Warnsignale



- Sorgen, Ängste, Aufregung, Rastlosigkeit
- **Überempfindlichkeit, launisch, wütend**
- Negative Gedanken
- **Unentschlossenheit, wenig Selbstvertrauen**
- Rückzug von Hobbys, alterstyp. Aktivitäten
- **Leistungsabfall**
- Häufiges Fehlen, Fernbleiben, FSJ-Abbruch
- **Weglaufen von zu Hause, Verwahrlosung**
- Kopfschmerzen, Essstörungen
- **Unendliche Erschöpfung, Schlafstörungen**
- Sich selbst verletzen, sich isolieren
- **Hoffnungslosigkeit**
- Suizidgedanken

Erkennen Bewältigungsstrategien



- **Selbst auferlegte Einsamkeit**
- **Fröhliche Maske**
- **Essverhalten**
- **Selbstmedikation mit Alkohol, Drogen, Tabletten, Medien etc.**
- **Sich selbst verletzen**
- **Negative Gefühle, schlechte Gesellschaft, schlechte Gewohnheiten**
- **Tschüss, Du grausame Welt**

Zur Sprache bringen

Stigma erschwert Hilfesuchen

Versagerin!
Schwächling!

*EINMAL VERRÜCKT,
IMMER VERRÜCKT!*

Medikamente
Für immer krank!
Scham vor den Eltern

*AUSSCHLUSS AUS
DER GEMEINSCHAFT!*

Alles super!
Null Probleme.

Sich eingestehen,
dass es ein Problem gibt.

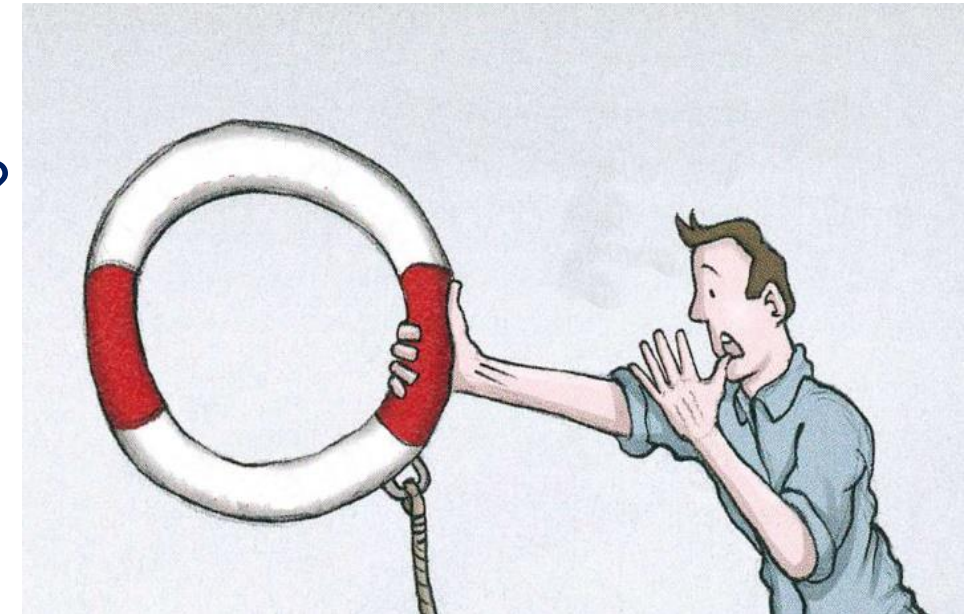


Erste Hilfe für die Psyche Bei akuten Krisen

Stopp – Atmen – Denken – Handeln (SADH)

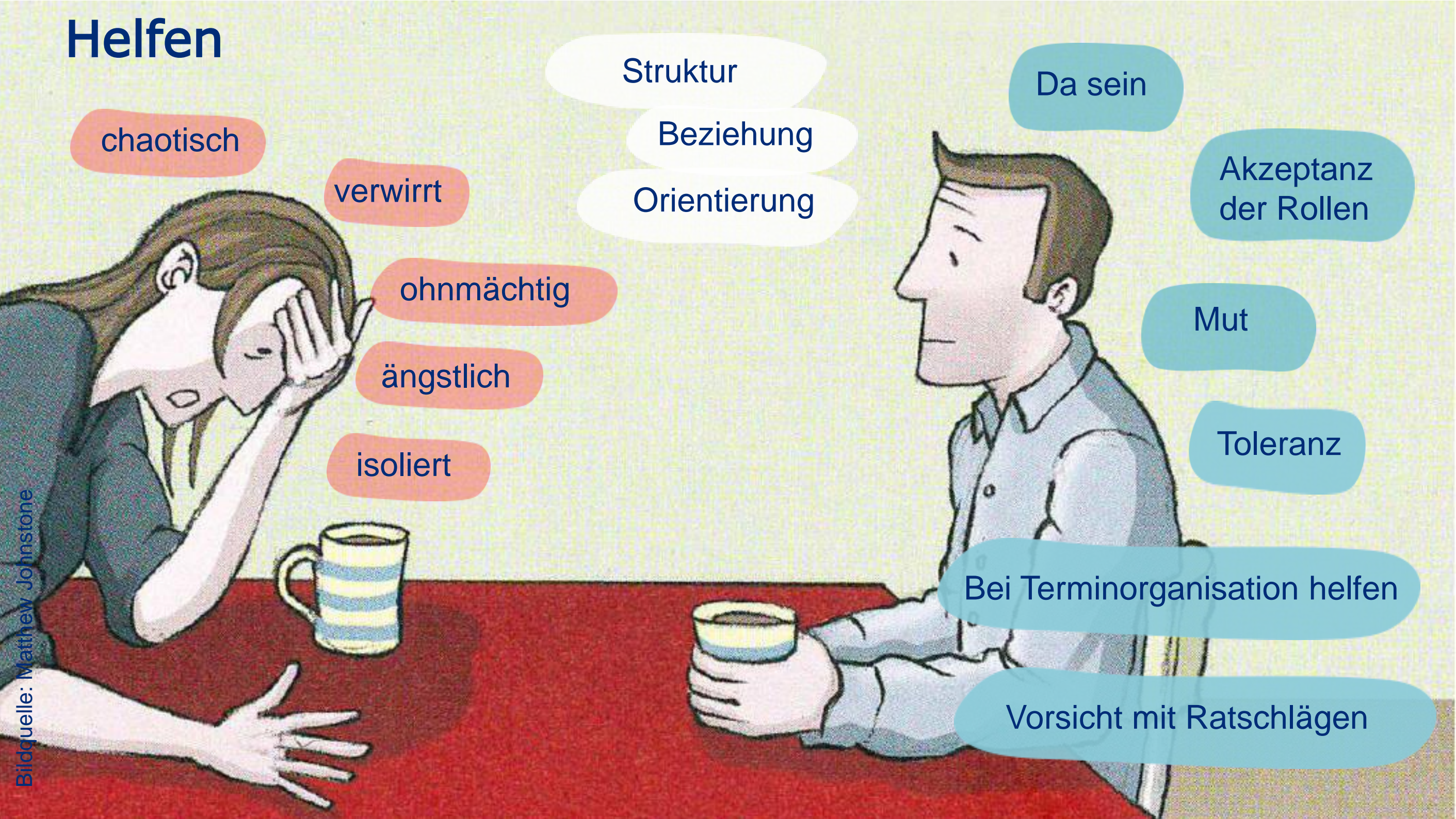
- ✓ Ruhe bewahren.
- ✓ Wer muss herangezogen werden & kann noch helfen?
- ✓ Dafür sorgen, dass die betroffene Schülerin geschützt und nicht allein ist.
- ✓ Den Menschen in seiner Not, Panik, Verzweiflung akzeptieren.
- ✓ Zuhören, nichts bewerten.
- ✓ Ggf. die Eltern informieren.

Tipp: Was könnte Dir/Ihnen als Erstes helfen?



Quelle: Matthew Johnstone 2015. Resilienz

Helfen



chaotisch

verwirrt

ohnmächtig

ängstlich

isoliert

Struktur

Beziehung

Orientierung

Da sein

Akzeptanz
der Rollen

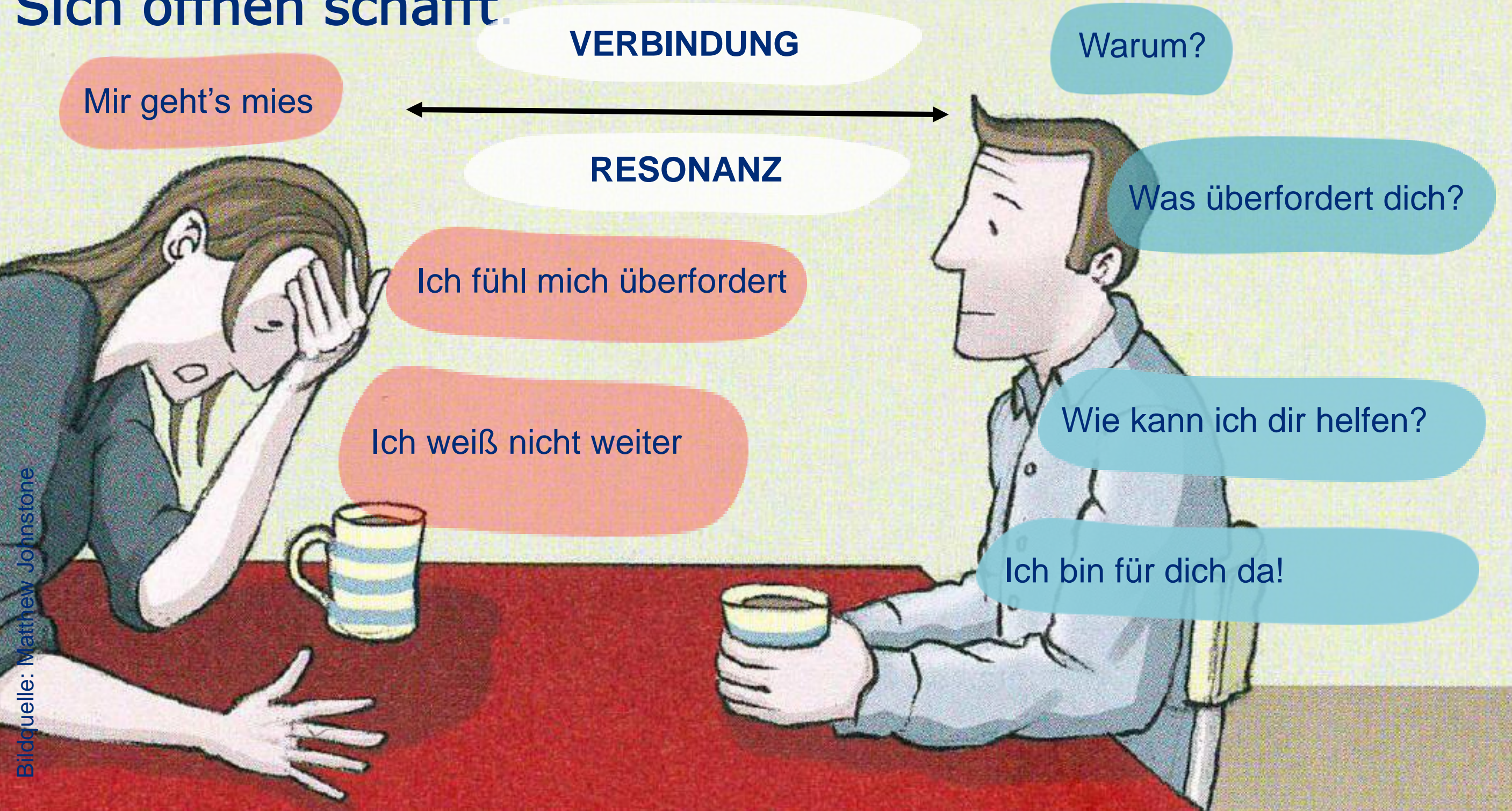
Mut

Toleranz

Bei Terminorganisation helfen

Vorsicht mit Ratschlägen

Sich öffnen schafft:





Sich in guten Zeiten **informieren, vorbereiten**

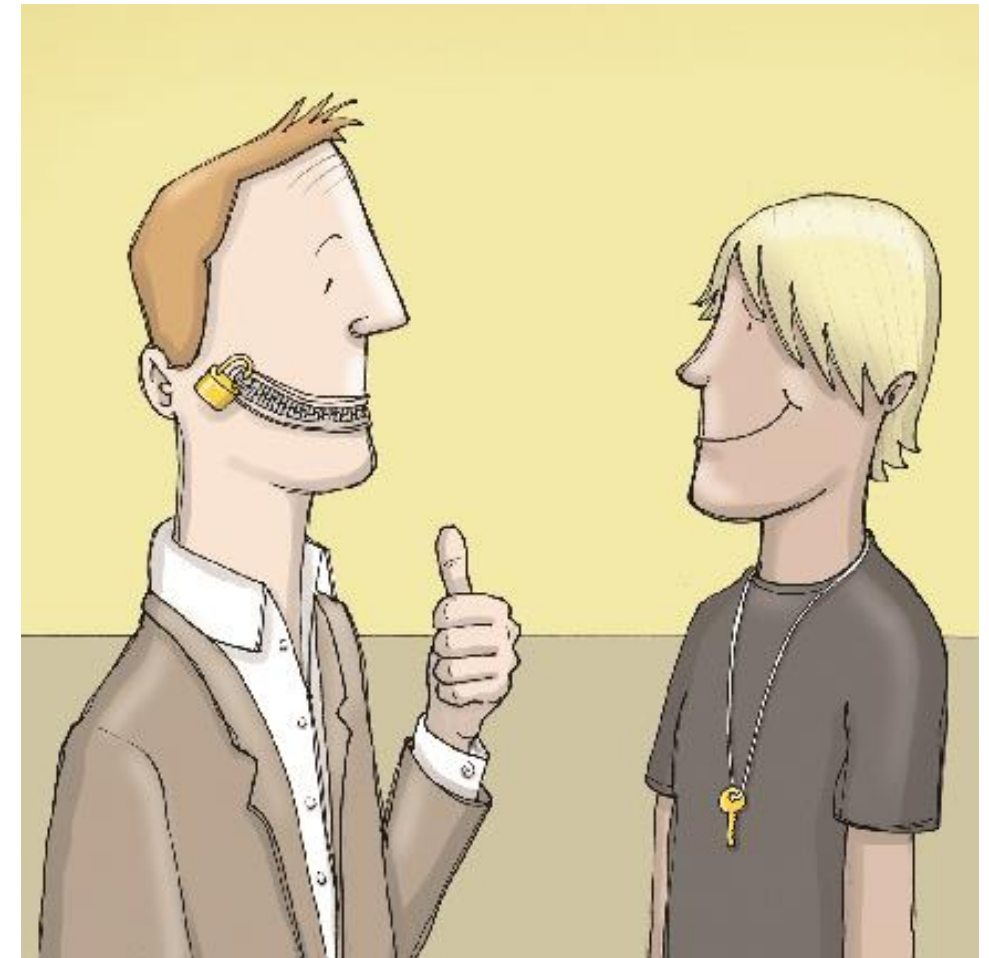
Andere um **Hilfe** bitten

In Krisen **keine wichtigen Entscheidungen** treffen

Was Aktive in der Jugendarbeit immer tun können Junge Menschen stärken, besonders die belasteten

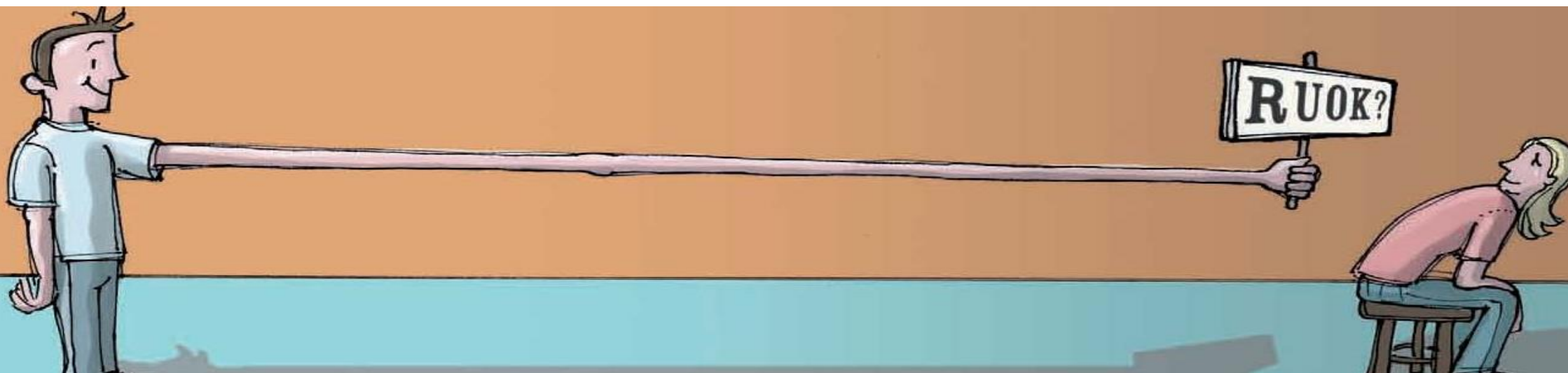
Sie wollen...

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



Was Aktive in der Jugendarbeit immer tun können

- ✓ Lebenserfahrungen teilen
- ✓ Wege zeigen
- ✓ Räume schaffen
- ✓ Verbindungen herstellen



Gute Praxis im Umgang mit Risikogruppen

1. Rolle + Einstellung gegenüber jungen Menschen klären

- ✓ neugierig & positiv sein & nicht stigmatisierende arbeiten
- ✓ gemeinsam nach Möglichkeiten zur Entlastung & Unterstützung suchen
- ✓ Vertrauenspersonen / Lotsen zu Hilfe / Unterstützer für junge Menschen einsetzen
- ✓ über Schwierigkeiten & **Lösungen sprechen** (Krankheit, Gewalt, Tode)

2. Wissen aneignen, einsetzen & vermitteln

Ziel: Aufmerksamkeit für betroffene junge Menschen verbessern

- ✓ Herausforderungen, Schwierigkeiten von psych. belasteten jungen Menschen ansprechen: Warnzeichen - Hilfe - Gute Praxis.
- ✓ Tipps, Strategien vermitteln, die Umgang erleichtern. Gute Praxis & Fallbeispiele nutzen. Erstellen & Nutzen von Do's & Don'ts. Abläufe, Aushänge, Übersichten.

Was Aktive in der Jugendarbeit immer tun können

3. Kommunikation zwischen Aktiven und jungen Menschen verbessern



**Britta Möhring,
Thomas Schlüter**

»Kann ich Sie mal kurz sprechen?«
Impulse für gute Gespräche in der Schule

**Verrückt? Na und!
Seelisch fit in der Schule**

Was Lehrkräfte für psychisch belastete
Schülerinnen und Schüler tun können



**Verrückt?
NA UND!**
Ein Programm von
Irrsinnig Menschlich e.V.

Bundesweiter Präventionspartner
BARMER

Ein Modellprojekt von
gesundheitsziele.de

»Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« ist ein Präventionsprogramm von
Irrsinnig Menschlich e.V. In Zusammenarbeit mit der BARMER und gesundheitsziele.de

Irrsinnig Menschlich e.V.

„Verrückt? Na und!
Seelisch fit in der Schule
Was Lehrkräfte für
psychisch belastete
Schülerinnen und Schüler
tun können“

Was Aktive immer tun können

Wenn Deine Eltern psychisch krank sind

Das solltest Du wissen

Für Dich von **IRRSINNIG | MENSCHLICH**

Info-Pocketguide,
10 Seiten

Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen:
Wissen, Tipps und gute Praxis

**Kinder psychisch kranker Eltern
in der Schule**

IRRSINNIG | MENSCHLICH

Neu: Handbuch
64 Seiten

Es ist niemals Schuld der Kinder!

Unsere Mutter leidet an Depression

»Wir sind Zwillinge. Letztes Jahr haben wir die Schule beendet. Seitdem kümmern wir uns von früh bis spät um unsere Mutter. Sie hat Depressionen. Manchmal spricht sie davon sich umzubringen. Unser Vater hat uns schon lange verlassen. Also sind wir drin: Haushalt, kochen, einkaufen, Wäsche, Arztbesuche, trösten, aufmuntern, aufpassen. Die anderen aus unserer Klasse studieren, machen eine Ausbildung oder probieren sich aus. Wir haben oft Angst um unsere Mutter und auch um uns. Was soll bloß werden?«
Kosta und Elena, 17

Einlaufen, Milch Eier, Mehl
Saft, Treppe reinigen
Mutter in Überweisung mitbringen
Hausmeister wegen defekter Klingel anrufen
Sonntag: Wäsche waschen!!!

»Niemand hat etwas gesagt, obwohl die Mutter krank ist.«
Jacob, 12

Wenn Deine Mutter oder Dein Vater psychisch krank ist, dann sitzt Du mit vielen Kindern und Jugendlichen in einem Boot ...

Ca. 3,8 Mio. Kinder wachsen hierzulande mit mindestens einem psychisch- oder suchtkranken Elternteil auf.

In jeder Klasse gibt es etwa 2 bis 5 Schüler*innen, von denen mindestens ein Elternteil betroffen ist. Fast 500.000 Kinder und Jugendliche kümmern sich um (psychisch) chronisch krank oder pflegebedürftige Angehörige.

Ihr kennt Euch nicht, weil die meisten es für sich behalten. Vielleicht denkst Du, dass Dich sowas niemand verletzen, dass es andere schlechte über Dich reden können und Dir eh nicht zu helfen ist. Inwiefern hilft Dir Dich selbst, immer zusehen, ob es Anzeichen ist? Du bist nicht amok, also machst sich auch niemand Sorgen.

»Ich merke, dass ich mehr Laster sehe als ich selbst an mir sehe.«
Jacob, 19

Wenn Eltern psychisch erkranken, ist das niemals die Schuld der Kinder!!

Was die Psyche krank machen kann

- Geboren: 10-15% aller »frisch geborenen« Mütter haben eine Wochenbettdepression.
- Krankheit und Erbe: Schlimme Ereignisse in dieser Zeit und eine bestimmte psychische Veranlagung.
- Stress: Ca. 50% aller Depressionen und Angststörungen werden durch negativen Stress ausgelöst.
- Kräfte und Naturkatastrophen: Millionen von Menschen weltweit haben das erlebt.
- Trauma-Straße: Das kann passieren, wenn Menschen Schreckliches erlebt haben.
- Alkohol- und Drogenmissbrauch: Ca. 3,3 Mio. Menschen in Deutschland gelten als alkoholabhängig.
- Tod: Manchmal wird aus der Trauer um Menschen eine Depression.

Habe keine Angst um Hilfe zu bitten!

Das hilft Dir

- Kinder und Jugendliche zu treffen, die ähnliche Erfahrungen wie Du gemacht haben.
- Mit Erwachsenen zu sprechen, die Dir und Deiner Familie helfen können.
- Mit Lehrkräften zu sprechen, damit Du die Schule gescheitler über Deine vielen Arbeitshilfen.

Vitamine für Deine Psyche

- Erlebe Deine Zeit und sprich mit Menschen, denen Du vertraust.
- Tu etwas, was Dich froh und glücklich macht.
- Überfordere Dich nicht. Wer anderen hilft, bräutet sich ein.
- Erhöhe Dich gesund. Bring Deinen Puls auf Touren. Atme tief durch. Schlafe gut.

Anrufen, Schreiben, Chatten, Hilfsangebote finden

Kinder- und Jugendtelefon 116 111
www.kjtf.de
www.kjtf.de
www.kjtf.de

Ausstellungs-
banner,
Rollup-System

Was Akive in der Jugendarbeit immer tun können

4. Zugänge & Möglichkeiten zur Einbindung in Hilfenetzwerke schaffen

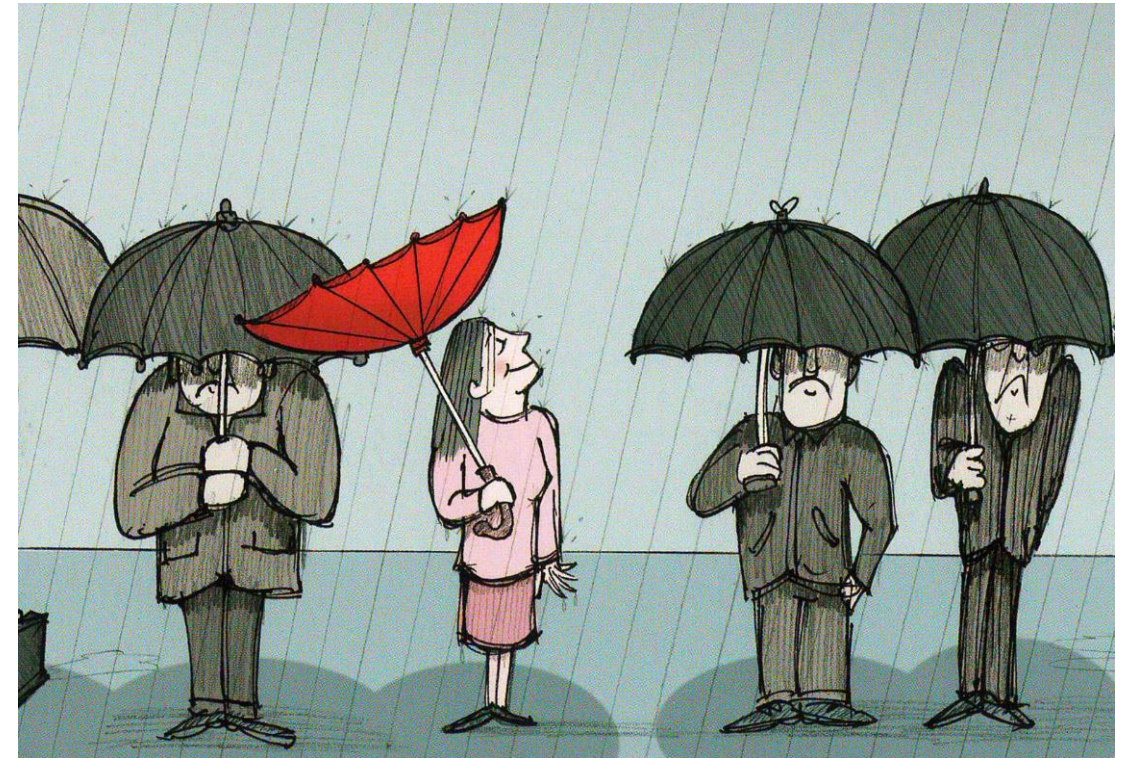
- ✓ **Hilfe, Beratung:** (Sprechzeiten, Orte etc.) für alle jungen Menschen immer wieder kommunizieren, gut sichtbar, schnell auffindbar, barrierefrei
- ✓ **Kooperation:** mit Beratung, Hilfe, Unterstützung in Gemeinde (Websites, Hotlines, prof./fachl. unterstützte Austauschmöglichkeiten für junge Menschen)
- ✓ **Teamwork:** sich im Kollegium / Team regelmäßig über **gute Praxis** austauschen

Was für Aktive in der Jugendarbeit noch nützlich ist

Auf die eigene Gesundheit achten

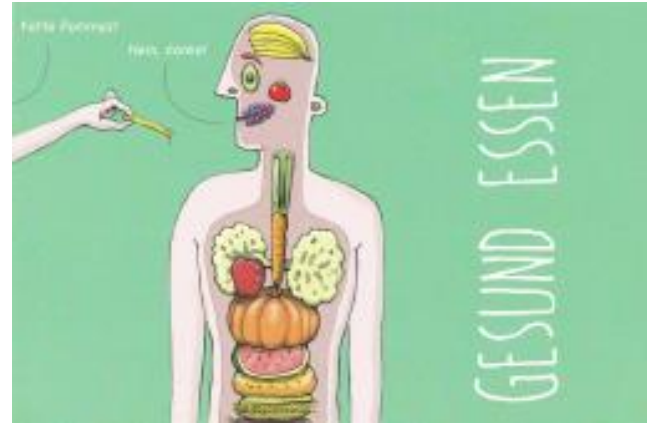
- + Wohlbefinden?
- + Spaß und Freude?
- + Erfolge & Ziele?
- + Motivation?

**Seelisches Wohlbefinden zu fördern =
Kernaufgabe jeder Organisation!**





**Was tun Sie
für Ihr seelisches
Wohlbefinden?**



quelle: Matthew Johnstone

Vielen Dank!

Irrsinnig Menschlich e.V.

Erich-Zeigner-Allee 69-73

04229 Leipzig

T+49 160 2252954

m.richter-werling@irrsinnig-menschlich.de

