

**Mit Feingefühl vermitteln:
Psychische Gesundheit junger
Menschen im Fokus**

Mentale Gesundheit ganzheitlich fördern.

Mentale Gesundheit von jungen Menschen stärken

SuS Workshops (7 - 13 Klasse)

Lehrkräfte Workshops

App: Mental Health Companion

Mental Health Ambassadors

Psychologische Erste Hilfe

Elternabend

Mentale Gesundheit ganzheitlich fördern.

Mentale Gesundheit von jungen Menschen stärken

Mega!

SuS & Azubi Workshops

Lehrkräfte Workshops

App: Mental Health Companion

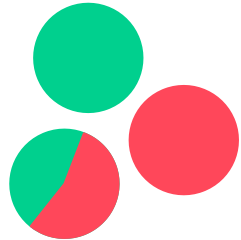
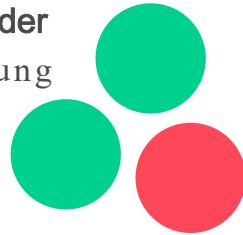
Mental Health Ambassadors

Psychologische Erste Hilfe

Elternabend

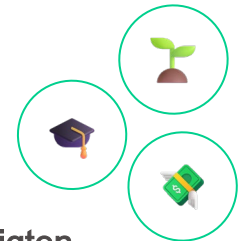
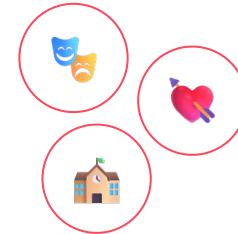
Jugend und junge Erwachsene unter Druck.

Im Verlauf eines Jahres erlebt **fast jeder 3. Mensch** eine psychische Erkrankung (Jacobi et al., 2014; 2016)



Mehr als die Hälfte aller psychischen Probleme **entstehen** zw. Kindheit und jungem Erwachsenenalter (Lambert et al., 2013)

In Jugend und jungem Erwachsenenalter sind **viele Entwicklungsaufgaben und Herausforderungen** zu bewältigen (Lambert et al., 2013)



Besonders betroffen : Jugendliche aus **sozial benachteiligten** Familien (Ravens-Sieberer et al., 2023)

Gesund



Krank

Mentale Gesundheit als Kontinuum.

Ab hier
sprechen wir
von
Depression

- depressive Verstimmung an fast allen Tagen für die meiste Zeit des Tages
- deutlich vermindertes Interesse oder Freude an (fast) allen Aktivitäten an fast allen Tagen
- deutliche Veränderung in Appetit und Gewicht
- Schlaflosigkeit oder vermehrter Schlaf an fast allen Tagen / Nächten über einen längeren Zeitraum hinweg
- anhaltende Körperliche Unruhe oder Verlangsamung über einen längeren Zeitraum hinweg

z.B.:

- oft traurig
- wenig Antrieb
- veränderter Appetit
- oft müde
- regelmäßig leicht reizbar
- oft und schnell wütend

z.B.:

- regelmäßig
 - zufrieden
 - entspannt
 - dankbar
 - mitfühlend
- ab und zu
 - traurig
 - müde
 - wütend
 - ängstlich

Am Beispiel Depression

Mentale Gesundheit als Kontinuum.

<- Risikofaktoren und Belastungen

Schutzfaktoren und Ressourcen ->

- depressive Verstimmung an fast allen Tagen für die meiste Zeit des Tages
- deutlich vermindertes Interesse oder Freude an (fast) allen Aktivitäten an fast allen Tagen
- deutliche Veränderung in Appetit und Gewicht
- Schlaflosigkeit oder vermehrter Schlaf an fast allen Tagen / Nächten über einen längeren Zeitraum hinweg
- anhaltende Körperliche Unruhe oder Verlangsamung über einen längeren Zeitraum hinweg

z.B.:

- oft traurig
- wenig Antrieb
- veränderter Appetit
- oft müde
- regelmäßig leicht reizbar
- oft und schnell wütend

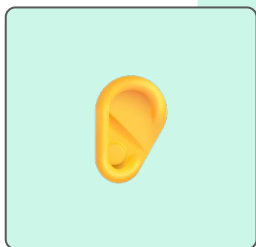
z.B.:

- regelmäßig
 - zufrieden
 - entspannt
 - dankbar
 - mitfühlend
- ab und zu
 - traurig
 - müde
 - wütend
 - ängstlich

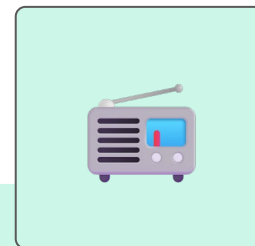
Am Beispiel Depression

Mit Feingefühl **Gespräche** über
psychische Belastungen führen

Aktives Zuhören



In voller Präsenz **beim**
Sprechenden sein



In eigenen Worten
Gehörtes wiederholen

Akzeptanz



Urteile ,
Wertungen und
Ratschläge
vermeiden

Versuchen die Gefühle und
Perspektiven des
Sprechenden **zu verstehen**

Alle **Gefühle** und
Bedürfnisse haben
eine
Daseinsberechtigung



Aktivierung von Ressourcen

Die Aufmerksamkeit auf
vorhandene **Ressourcen** und
Stärken lenken



Nicht selbst das Problem lösen
-> **Anregen und Ermutigen!**

“Welcher nächste Schritt könnte helfen die Situation zu verbessern?”

“Wer könnte bei der Bewältigung deines Problems unterstützen?”

“Was brauchst du im Arbeitskontext um mit deiner Symptomatik gut umgehen zu können?”

“Darf ich dir einen Vorschlag machen?”

Bestärkung beim Hilfesuchverhalten

Ermutigen Unterstützung zu suchen



Nahestehende Einweisen

- Freund*innen
- Vertrauenslehrkräfte
- Verwandte
- ...




Auf schulische und externe Hilfsangebote hinweisen

- Schulpsychologischer Dienst
- Hausärzt*innen
- Krisenchat.de
- ...

Mit Feingefühl Gespräche über psychische Belastungen führen

 Aktives Zuhören

 Akzeptanz

 Aktivierung von Ressourcen

 Bestärkung beim Hilfesuchverhalten

 Vertrauen und Vertraulichkeit

Das Thema Vertraulichkeit explizit ansprechen

Weitergabe von Informationen mit Klient*innen absprechen

Organisationen und ihr Einfluss auf die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden

Erfolgsfaktoren gesunder Organisationen

Psychologische Sicherheit und Arbeitskultur

Ist 'nicht ok' zu sein auch okay?

Wird wertschätzend miteinander kommuniziert?

Ziele, Regelungen und Verantwortliche

Inwiefern taucht mentale Gesundheit in Regeln und Zielen auf?

Gibt es Menschen die für das Thema verantwortlich und handlungsfähig sind?

Führung und Management

69 % der Mitarbeitenden sagen, dass Führungskräfte ihre mentale Gesundheit maßgeblich beeinflussen (Eckert, 2023)

Was für eine Priorität hat psychische Gesundheit für Vorgesetzte?

Stark durch unsere Unterstützer*innen.























**Vielen Dank für
das Interesse an
unserer Arbeit.**



Bundesweit verfügbare Hilfsangebote

Wer	Was	Wie	Wann
Krisenchat	Hilfe bei akuten Krisen und Themen aller Art per Chat, für junge Erwachsene bis 25 Jahre	https://krisenchat.de	24/7
JugendNotmail	Hilfe bei Themen wie Depression, Selbstverletzung, Suizidgedanken, Gewalt, Mobbing, Missbrauch, familiäre Probleme oder Essstörungen.	Online-Beratung Auch als App "Junoma" https://jugendnotmail.de/	Erste Nachricht innerhalb von 24 -48h beantwortet. Live-Chat: Mo, Di & Do Themenchat: Mo, 19-20:30h
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) - Suchthilfeverzeichnis	<u>Beratungsstellen</u> vor Ort, telefonisch und Online <u>finden</u> für die Themen: illegale Drogen, Alkohol, Essstörungen, Depression, Medikamente, Glücksspiel, Medienkonsum oder andere Süchte.	Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) - Suchthilfeverzeichnis: https://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis	Jederzeit kannst du hier nach Beratungsstellen suchen
Patientenservice: Psychotherapie	Hier kannst du einen Termin in einer Psychotherapie-Praxis vereinbaren, wenn du unter psychischen Problemen und Belastungen leidest.	Tel.: 116 117 https://www.116117.de/de/psychotherapie.php	24/7
Weißer Ring	Hilfe für Opfer von Kriminalität und Gewalt per Tel., E-Mail oder vor Ort	Tel.: 116 006 https://weisser-ring.de/	Tel. tgl. 7-22 Uhr
Jmd4you	Für junge Menschen mit Migrationshintergrund: Hilfe und Beratung in verschiedenen Sprachen.	per Mail, Chat oder Rückrufanfrage https://beratung.jugendmigrationsdienste.de/	Mail: Beantwortung innerhalb 24h (Wochenende 72h) Chat: Rückrufanfrage:
JUUUपोर्ट.de	Bei JUUUPORT.de: bundesweite Online-Beratungsplattform für junge Menschen, die Probleme im Netz haben. Hilfe bei Online-Problemen wie <u>Cybermobbing</u> , <u>Stress in sozialen Medien</u> , <u>Online-Abzocke</u> und <u>Datenklau</u> .	JUUUपोर्ट.de: https://www.juuuport.de/ Beratung per - Kontaktformular - WhatsApp https://www.juuuport.de/hilfe/beratung	JUUUपोर्ट.de: Mo-Fr von 18 bis 20 Uhr

Hilfe vor Ort

Lokal ansässige Hausärzt*innen, Psychiater*innen und Psychotherapeut*innen kennen oft viele lokale Hilfsangebote.

Oft hilft es eine Stelle mal anzurufen und diese kann oft auch weitere lokale Organisationen verweisen.

Mehr und mehr lokale Anlaufstellen sind auch über die Web App Between The Lines zu finden: <https://between-the-lines.de/hilfsangebote/vor-ort>