

Seelen stärken – In Krisen begleiten

Fachtag Jugendreisen,
13.10.2022, Berlin

ABLAUF

- Vorstellungsrunde
- Einführung ins Thema
 - Belastungsfaktoren im Kindes – und Jugendalter und Auswirkungen auf die Gesundheit
- Schutzkonzept Seelen Stärken-In Krisen begleiten
 - Ziele
 - Inhalte
 - Kosten- und Finanzierung
- Fragen
- Abschluss

GESUNDHEIT

- ...ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen (vgl. Verfassung der Weltgesundheitsorganisation – WHO)

SALUTOGENESE



WAS STRESST KINDER UND JUGENDLICHE?

- Lebenslauf als Folge von Problemen, denen sich das Individuum gegenüber sieht und die es bewältigen muss. (Konzept der Entwicklungsaufgaben von Robert J. Havighurst (1948))
- Bestimmte Lebensphasen erfordern bestimmte Anforderungen, die erfüllt werden müssen, durch eine besondere Kombination von inner-biologischen, sozio-kulturellen und psychologischen Einflüssen. Z.B. **Pubertät**.

Weitere natürliche Stressoren

- Kinder müssen, um erwachsen zu werden verschiedene entwicklungspsychologische Aufgaben meistern und der Weg dahin ist nicht immer einfach.
- Auch ohne Krisen müssen Kinder und Jugendliche viel leisten und wenn ihnen dies zu viel wird oder sie manche Aufgaben aufgrund internaler oder externaler Gründe sowie in der Interaktion mit der Umwelt nicht meistern, können sie psychisch krank werden

STRESSOREN: AUSWIRKUNGEN AUF DIE PSYCHE/FAMILIE/LEBEN:

Beispiele

- Zunahme Belastungen, Sorgen, Nöte, Reibereien, Stress und Konflikte in der Familie
- Leistungsknick in der Schule/Ausbildung/Beruf
- Rückzug Freundeskreis/Clique
- Zunahme von Substanzmittelmissbrauch (Alkohol, Cannabis, Benzodiazepine, Rauchen)

- Zunahme psychischer Auffälligkeiten/Störungen bei Kindern und Jugendlichen.
- Zunahme auffälligen Lebensstils und Missachtung einer guten „Baseline“ (Nahrung, Bewegung, Flüssigkeitszufuhr, Schlaf, Vitamine, soziale Interaktion) => z. B. Zunahme Essstörungen und Adipositas
- Besonders betroffen: Kinder und Jugendliche aus sozial schwächeren Milieus, chronisch vorerkrankte, schwierige familiäre Verhältnisse

Löwenzahnkinder sind so robust und belastbar, dass sie auch unter schwierigsten Umständen nicht psychisch erkranken. Orchideenkinder sind dagegen so empfindlich, dass schon kleine Belastungen sie aus der Bahn werfen können.



Alarm- und Frühwarnzeichen erkennen



Vor allem bei Kindern...



Leistungsknick

Aggressives Verhalten gegenüber anderen Kindern oder starker Rückzug

Einnässen und Einkoten

Schlafprobleme „Nachtschreck“

Regredierende motorische Entwicklung

kein Interesse am Spiel oder nur spielen wollen

Antriebslosigkeit

Parentifizierung

Lernstörungen



Regressives Verhalten

Fehlende Sprachentwicklung

Entwicklung von Tics (alterstypisch eher im Kindesalter)

Starke Anhänglichkeit an Erwachsene, aber auch demonstratives Zeigen von Unabhängigkeit

Verwahrlosungstendenzen

Psychosomatische Erkrankungen

Hyperaktives Verhalten / Hyperarousal

Alarm- und Frühwarnzeichen erkennen



Vor allem bei Jugendlichen...



Defizite in der
Emotionskontrolle und
Selbstregulation

Ein- und
Durchschlafprobleme

Zukunftsängste

Leistungsknick

Drogen- und
Suchtmittelmissbrauch

Suizidgedanken und
Versuche

Erhöhtes Misstrauen

Antriebslosigkeit

Negatives
Selbstkonzept und
Selbstwert

Fehlendes
Selbstwirksamkeits-
erleben

Erhöhte Reizbarkeit
und Aggression

Impulskontrollstörung
und Selbstverletzung

Parentifizierung

Entwicklung von
psychischen
Erkrankungen
„Zwänge“

Appetitverlust

Hyperaktives
Verhalten /
Hyperarousal

Delinquentes Verhalten
Grenzüberschreitungen

Psychosomatische
Erkrankungen

Was tun, wenn Kinder belastet sind...?:

- Betreuungspersonen und Fachkräfte dafür sensibilisieren,
- wenn Verhalten von Kindern auffällig erscheint,
 - sich abhebt von der Alterskohorte/von Gleichaltrigen
 - und einen persönlichen Leidensdruck bei ihnen hervorruft

Seele stärken- In Krisen begleiten

UNSERE AUFGABE

- Jugendarbeit dient dem in § 11 (KJHG) genannten Ziel, junge Menschen in ihrer Entwicklung zu fördern. Diese Form der außerschulischen Jugendbildung umfasst auch die gesundheitliche Bildung. Wir wollen Kinder und Jugendliche befähigen, persönliche und gesellschaftliche Krisen zu bewältigen und damit ihre körperliche und psychische Gesundheit zu erhalten. Dafür bieten wir Orte zur Erholung und zweckfreie Räume zur eigenen Gestaltung.

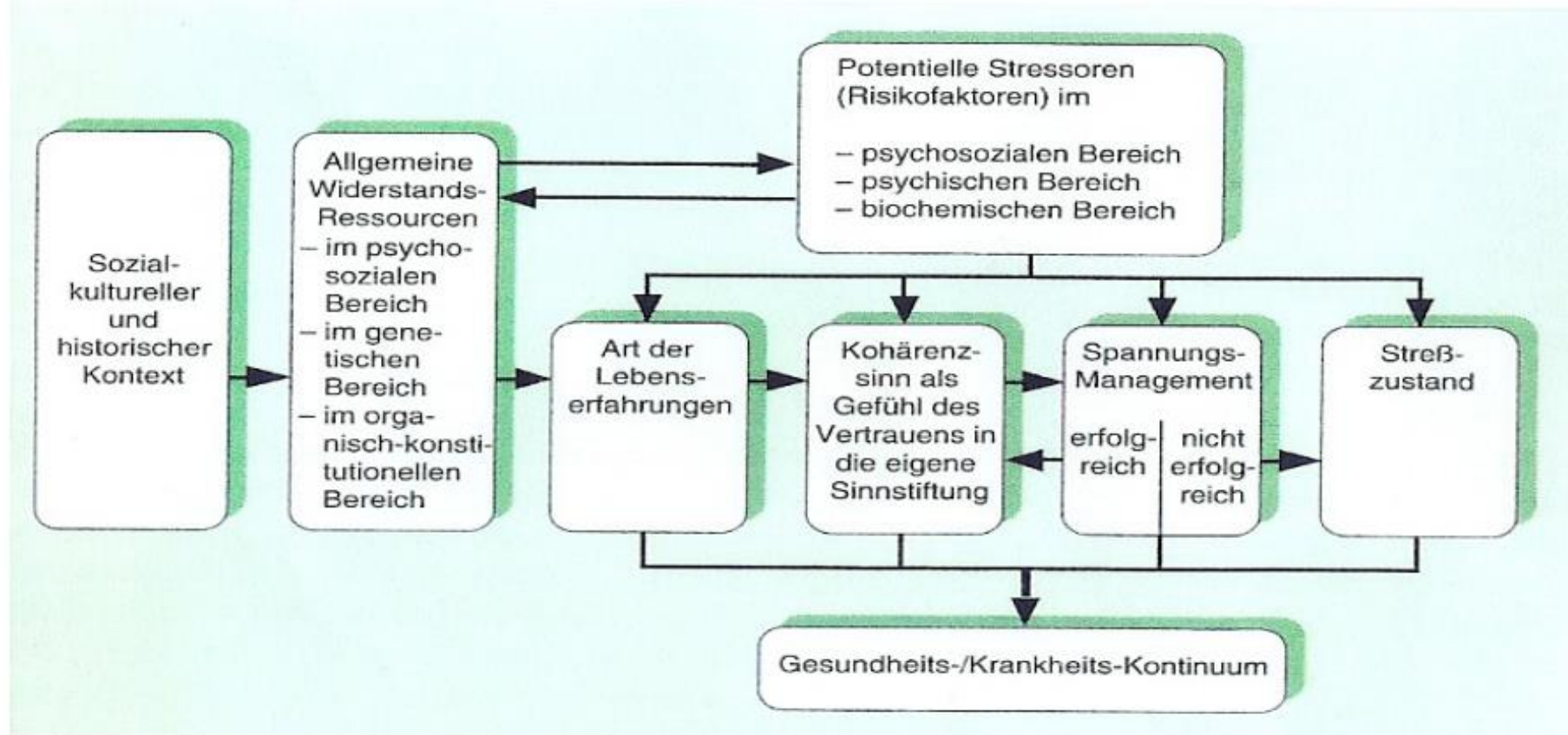
Ziele

- psychische Widerstandskraft von Kinder und Jugendliche stärken
- angst- und vorurteilsfrei mit psychischen Gesundheitsproblemen umgehen.
- Psychischer Gesundheitsprobleme entstigmatisieren
- regelmäßig anbieten
- „Seelen stärken - In Krisen wird so normal wie Erste Hilfe Kurse.
- Aufbau eines Netzwerks von Teamer*innen für die Kurse

Was uns stärkt

=> Nach Antonovsky u. a. vom Kohärenzgefühl:

- „Gefühl der Verstehbarkeit
- „Gefühl für Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit
- „Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit“



Das salutogenetische Modell von Antonovsky (nach Antonovsky 1979, 185).

WAS UNS STÄRKT

- Selbstwirksamkeitserwartung
- Positive Emotionen
- Positive Selbstwahrnehmung
- Aufbau von Peergruppen, Beziehungen/Netzwerk
- Kontrollüberzeugung

WAS UNS STÄRKT

- Akzeptanz
- Achtung der Person
- Aufmerksamkeit
- Wertschätzung der persönlichen Leistungen
- Mitbestimmung und Mitgestaltung

WAS UNS STÄRKT

- Konfrontation bei schädigenden Verhalten
- Spiegelung durch Feedback
- Verantwortung fördern
- Selbstständiges Denken und Handeln
- Realistische Erwartungen formulieren können

DER PLAN

DER PLAN

- Entwicklung, Durchführung und Evaluation von dreitägigen Kursen „Erste Hilfe für die Seele“, geleitet von multiprofessionellen 2er-Teams
- Start im Frühjahr 2023
- Evaluierung und Entwicklung eines Interventionsfahrplans.
- Begleitung ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter*innen über die Schulungen hinaus.

INHALT KURSE

INHALT KURSE

- Entwicklungspsychologie
- Salutogenese, Kohärenzgefühl und psychische Widerstandskraft
- Methoden zur Stressregulation
- Symptome psychischer Erkrankungen wie z.B. Depression, Angststörungen, Substanzmissbrauch- und Abhängigkeit, Essstörungen, ADS / ADHS
- Gesprächsleitlinien kennenlernen und einüben.
- Abgrenzung zu professioneller Hilfe.

WIR FREUEN UNS

- Wenn die Teilnehmenden sensibel sind, für psychische Krisen bzw. die Verschlechterung der psychischen Gesundheit bei Gruppenmitgliedern.
- Wenn die Teilnehmenden über pädagogische und entwicklungspsychologische Kenntnisse verfügen, um zwischen adäquaten Verhalten im Kontext der Bewältigung altersgemäßer Entwicklungsaufgaben (Pubertät) und dem Beginn von psychischen Auffälligkeiten unterscheiden zu können.

WIR FREUEN UNS

Wenn die Teilnehmenden konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei sich entwickelnden psychischen Gesundheitsproblemen und bei akuten psychischen Krisen kennen gelernt und durch praktische Übungen gefestigt haben.

HILFSANGEBOTE

Seele in Not?

Dir liegt etwas schwer auf dem Herz oder der Seele?
Hier ein paar Erste-Hilfe-Kontakte dafür - anonym und professionell.

Telefonseelsorge

Rund um die Uhr die ganze Woche erreichbar unter den
Nummern 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
Mail- und Chatangebote unter www.telefonseelsorge-pfalz.de
Mit einer Krisenapp: www.krisen-kompass.app

HILFSANGEBOTE

Krisenchat

Angebot speziell für junge Menschen <https://krisenchat.de/>

Kinderschutzbund / Nummer gegen Kummer

Nummer 116 111 , www.nummer-gegen-kummer.de

(Chats Mittwoch/Donnerstag 14-18 Uhr)

[U25] Deutschland – ein Projekt der Caritas

www.u25-deutschland.de

Beratung und Begleitung von Kindern und Jugendliche bei Krisen und Suizidgedanken durch speziell ausgebildete ehrenamtliche Gleichaltrige („Peers“) via Chat.

HILFSANGEBOTE

Das SeeleFon

Nummer 0228 71002424

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.

<https://www.bapk.de/angebote/seelefon.html>

Kosten- und Finanzierung

Kosten für zwei Kurse:

Rund 5.600,00€ wovon

Einnahmen zwei Kurse:

TN Beiträge und Landeszuschüsse 1600,00€ durch gedeckt werden können.

Kirchensteuermittel 4000€

Weitere Fördermöglichkeiten gesucht!

Feedback- und Fragerunde

**Danke für die
Aufmerksamkeit**