



SEELISCHE GESUNDHEIT IST WERTVOLL

» Psychische Krisen junger Menschen besser verstehen, ansprechen, bewältigen

Die psychische Gesundheit besonders der jungen und jüngeren Generation zu erhalten und zu fördern, ist zentral für das humane, soziale und wirtschaftliche Kapital aller Nationen und sollte deshalb von uns als integraler und wesentlicher Teil von Politikbereichen wie Bildung, Soziales und Arbeit betrachtet werden. Diese gesellschaftliche Aufgabe war schon vor der Pandemie herausfordernd und weitgehend ungelöst. Jetzt ist sie noch größer geworden: Die Auswirkungen von Pandemie, Klimakrise und Digitalisierung, des Krieges in der Ukraine und anderer Konflikte, von Migration und Armut sowie der Angst vor alledem sorgen dafür, dass psychische Belastungen zunehmen und Erkrankungen, besonders in Bezug auf die junge Generation, noch häufiger werden. Die Wissenschaft spricht in diesem Zusammenhang von einer „Syndemie“, dem Zusammenwirken von verschiedenen Krankheiten und globalen sozialen Problemen, und deren negativen Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Was wir uns in der Kinder- und Jugendarbeit fragen können

Was wäre, wenn psychische Erkrankungen kein Thema mehr wären, über das zu sprechen unangenehm ist? Was wäre, wenn es bereits in der Kinder- und Jugendarbeit Aufklärung und niederschwellige Zugänge zu Hilfen und Krisendiensten gäbe? Was wäre, wenn Kirche, Schule, Jugendhilfe und Anbieter psychosozialer Angebote in Kommunen und Landkreisen beim Thema „Psychische Gesundheit“ zusammenarbeiten würden? Dann würden wir in einer Welt leben, in der jeder Mensch weiß, wie wertvoll seelische Gesundheit ist, und auch, wie wir sie erhalten, pflegen und fördern können. Und zwar von klein auf. Als einzelner Mensch, als Gemeinschaft und als Gesellschaft. Niemand wird wegen einer psychischen Erkrankung ausgegrenzt!

Was wir jeden Tag tun können

Die Pandemie und die Folgekrisen zeigen uns, dass Kinder und Jugendliche ein zuverlässiges Netz von erwachsenen Menschen brauchen, die sich kümmern und verantwortlich fühlen: Menschen, die psychische Krisen aufgeklärt und offen ansprechen und damit junge (betroffene) Menschen entlasten. Menschen, die Lebenserfahrungen teilen, Mut machen und die Lotsen ins Hilfesystem sind. Das sind zu allererst die Eltern. In der Schule sind es die Lehrkräfte sowie weiteres pädagogisches Fachpersonal wie Schulsozialarbeiter. Ein gutes Klima in der Familie und ein gutes Schulklima gelten als wichtigste Schutzfaktoren für psychisch gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen.

Auch Erwachsene, die in der Kinder- und Jugendarbeit außerhalb der Schule arbeiten, sind immer stärker als Ansprechpartner von jungen Menschen gefragt. Und das nicht als Behandler oder Therapeuten von psychischem Leid, sondern als Menschen, die für Entlastung und Aufklärung sorgen können, bei Heranwachsenden wie bei Eltern. Ziel ist es, das Hilfesuchverhalten zu verbessern, damit Heranwachsende trotz (psychischer) Krisen oder Erkrankungen ihre Entwicklungsaufgaben wie den Schulabschluss und den Übergang in Berufsausbildung oder Studium schaffen können.

Stigmatisierung abbauen

Studien zeigen, dass psychisch kranke Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene ein noch schlechteres Ansehen in der Allgemeinbevölkerung haben als psychisch kranke Erwachsene. Diese Befunde verdeutlichen, wie zentral es ist, das Stigma bereits im Kindes- und Jugendalter präventiv anzugehen. Denn Stigmatisierung ist für junge Menschen die größte Hürde, sich Hilfe bei psychischen Problemen zu suchen. Junge Menschen haben oft Angst, sich Hilfe zu suchen, weil sie befürchten, ein Schwächling oder eine Versagerin zu sein, als „Psycho“ abgestempelt zu werden, dass Andere davon erfahren und Gerüchte (im Netz) verbreiten, dass sie Medikamente nehmen müssen, in eine Klinik eingeliefert und nie wieder gesund zu werden, dass niemand mehr etwas mit ihnen zu tun haben will oder dass ihre Familie (noch mehr) belastet und diskreditiert wird.

Wirksame Programme zur universellen Prävention psychischer Krisen bei jungen Menschen besonders in der Schule und in der Kinder- und Jugendarbeit sollten deshalb folgende Elemente aufweisen:

- Gestaltung durch (junge) Menschen, die persönlich und beruflich Erfahrungen mit psychischen Krisen und deren Bewältigung haben.
- Vermittlung von Hoffnung, Mut und Zuversicht.
- Keine einseitige Konzentration auf Symptome, Diagnosen und Defizite, sondern auf Hilfestrategien.
- Direkter menschlicher Austausch, verstärkt durch und über soziale Medien.

Das wirksamste Mittel gegen die Entmenschlichung durch Stigmatisierung mit all ihren Folgen ist, Menschen mit psychischen Erkrankungen als MENSCHEN sichtbar zu machen.

DATEN & FAKTEN

Psychische Erkrankungen sind Volkskrankheiten:

Etwa 50 % aller Menschen in Deutschland entwickeln im Laufe des Lebens eine psychische Krankheit. Psychische Erkrankungen sind mittlerweile der zweithäufigste Krankheitsgrund. Jährlich erfüllt mehr als jeder 4. Erwachsene (fast 28 %) in Deutschland die Kriterien einer voll ausgeprägten Erkrankung.

auf, gefolgt von affektiven Störungen wie Depressionen oder durch den Konsum von Alkohol oder Medikamenten ausgelöste Erkrankungen. Studien zufolge hat die Pandemie psychische Belastungen in der Bevölkerung verstärkt, insbesondere bei Heranwachsenden aus sozial schwachen Familien. Der Zugang zu Prävention und Versorgung ist noch schwieriger geworden.

Stigma von Menschen gemacht: Stigma ist kein Krankheitssymptom, sondern ein Ausdruck des gesellschaftlichen Umgangs mit psychischer Krankheit. Wir als Gesellschaft haben es in der Hand, wie gut oder schlecht (junge) Menschen mit einer psychischen Krankheit leben können. Um Stigmatisierung abzubauen, braucht es viele Akteure – nicht zuletzt Menschen mit Krankheitserfahrung.

Psychische Krankheit: Unglücksfaktor lebenslang.

Frühe psychische Probleme, insbesondere Depressionen und Angststörungen, sind für die körperliche und soziale Entwicklung von Heranwachsenden schwerwiegende und nicht selten lebenslange Erkrankungen. Viele der betroffenen Kinder und Jugendlichen zeigen ernsthafte Beeinträchtigungen in verschiedenen Lebensbereichen und tragen ein hohes Risiko für gesundheitliche Störungen in ihrer weiteren Entwicklung.

Psychische Erkrankungen betreffen alle Lebensbereiche

Psychische Erkrankungen gehen mit Veränderungen des Denkens und Fühlens, der Wahrnehmung, des Gedächtnisses und des Verhaltens einher. Das hat Auswirkungen auf praktisch alle Lebensbereiche der betroffenen Menschen – auch auf ihr persönliches Umfeld und die Gesellschaft als Ganzes. Menschen mit psychischen Erkrankungen sind stärker von körperlichen Krankheiten, Stigmatisierung, Diskriminierung, sozialer Isolation, Armut, Arbeitslosigkeit, Frühberentung und Suizid betroffen.

Kassensturz: Ökonomische Herausforderung für das medizinische Versorgungssystem und die Gesellschaft als Ganzes.

Psychische Erkrankungen verursachen in Deutschland mit jährlich 44,4 Milliarden Euro (13,1 % aller direkten Krankheitskosten) die zweithöchsten direkten Krankheitskosten nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit 46,1 Milliarden Euro. Die Gesamtkosten für die Europäische Union werden mit mehr als 600 Milliarden Euro pro Jahr beziffert.

Viel Leid und hohe Kosten: Mit dem Grad psychischer Belastung steigen die Krankheitskosten steil an. Die Chronifizierung von psychischen Erkrankungen zu verhindern ist deshalb nicht nur aus individueller, sondern auch aus gesundheitsökonomischer Perspektive hoch bedeutsam.



Psychische Krankheit: Die jüngere Generation ist am häufigsten betroffen.

Etwa 80 % aller psychischen Erkrankungen beginnen in Kindheit, Jugend und jungem Erwachsenenalter. Die Häufigkeit psychischer Erkrankungen folgt einem sozialen Gradienten: Junge und sozial schlechter gestellte Menschen sind öfter betroffen.

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.

Hilfe wird aus Scham selten und spät gesucht:

Nur 18,9 % der erwachsenen Betroffenen ist aufgrund ihrer psychischen Beschwerden in professioneller Behandlung! Am häufigsten treten Angsterkrankungen

Gute Präventionspraxis für die Kinder- und Jugendarbeit

Sorgen Sie dafür, dass alle Mitarbeitenden informiert, aktiviert und sensibilisiert sind. Nützlich dafür sind verlässliche und strukturierte Formate zum Austausch wie regelmäßige Fortbildungen für das ganze Team. Diese erhöhen nicht nur den Lerneffekt, das gemeinsame Denken, die Motivation, das Selbsthilfepotenzial und die Empathie, sondern auch den Zusammenhalt im Team. Gemeinsame Fortbildungen stärken und entlasten! Sie helfen, ein Klima zu schaffen, in dem Stigma, Vorurteile und Ängste abgebaut, die Gemeinschaft gestärkt und belastete junge Menschen entlastet, ermutigt und unterstützt werden. Mitarbeitende lernen, psychische Probleme besser zu erkennen, anzusprechen und stärken ihr Selbstvertrauen, dass sie helfen können. Dazu braucht es Information und Aufklärung sowie einen Austausch über gute Praxis! Je besser sich Mitarbeitende auskennen, umso besser ist es für Kinder und Jugendliche sowie die Gemeinschaft. Hilfreich ist auch ein Austausch mit anderen Haupt- und Ehrenamtlichen der Jugendarbeit und regionalen Akteuren aus Prävention, Versorgung und Gesundheitsförderung.

- Sprechen Sie zu allen sich bietenden Gelegenheiten in den Angeboten der Jugendarbeit über psychisches Wohlergehen – wohlwollend, humorvoll, menschlich.
- Bringen Sie wann immer möglich, Mut machende Geschichten von Heranwachsenden, die trotz psychischer Krisen beispielsweise die Schule geschafft haben, zur Sprache: Wie haben sie es geschafft? Was haben sie genau getan, um es zu schaffen?
- Sorgen Sie dafür, dass alle Heranwachsenden Unterstützer in Schule und Jugendarbeit kennen, z. B. durch kurze persönliche Vorstellung in der Gruppe.
- Schaffen Sie barrierefreie, rasch auffindbare und nach Möglichkeit auch anonyme Sorgenanlaufstellen für alle Heranwachsenden.
- Weisen Sie an allen möglichen und unmöglichen Orten (offline und online: Flyer, Poster, Aushänge, Links etc.) darauf hin, wo Heranwachsende Hilfe und Unterstützung bekommen.
- Fördern Sie die Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Solidarität in den Gemeinden, CVJMs und in Kinder- und Jugendeinrichtungen.



PS: Obwohl aktuelle Studien zeigen, dass besonders junge Menschen von den anhaltenden Krisen schwer getroffen sind, Politik und Medien von der „Generation Aussichtslos“ oder gar der „Verlorenen Generation“ sprechen, ist ein „gesellschaftlicher Ruck“ in Bezug auf die psychische Verfasstheit der jungen Generation bislang ausgeblieben. Hier sind wir als Gesellschaft in der Bringschuld, endlich gesundheitspolitische, bildungspolitische und sozialpolitische Entscheidungen zu treffen, die dem psychischen Wohlbefinden von jungen Menschen dienen.



Dr. Manuela Richter-Werling
Gründerin und Geschäftsführerin von Irrsinnig Menschlich e.V.

LINKS UND LITERATUR

Präventionsangebote für Schule, Ausbildung, Freiwilligendienst, Hochschule

» www.irrsinnig-menschlich.de

Kleiner Leitfaden: Erste Hilfe bei emotionalen Krisen und psychische Gesundheit in der Jugendverbandsarbeit

» www.ljrberlin.de/psychische-gesundheit

Mental Health First Aid Ersthelfer: Kurse für psychische Gesundheit

» www.mhfa-ersthelfer.de

Infos und Hilfe für Heranwachsende zum Thema Sucht in der Familie:

» www.nacoa.de

NAKOS-Portal für Junge Selbsthilfe:

» www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Bundes Psychotherapeuten Kammer (BPTK) (2020): Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt. » ejw.link/UU2-23_Faktenblatt