

Psychische Gesundheit stärken – was Jugendliche brauchen



Elternabend Sekundarschule Bonstetten

13. April 2023

Maya Kipfer, Suchtprävention Bezirke Affoltern und Dietikon

Wie geht's dir?



Flirt.
Schuhe.
Magersucht.

Wir reden. Auch über psychische Gesundheit.



Rede über alles.
Auch über Unsicherheit,
Mobbing und Stress.

Gesprächstipps:
[wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

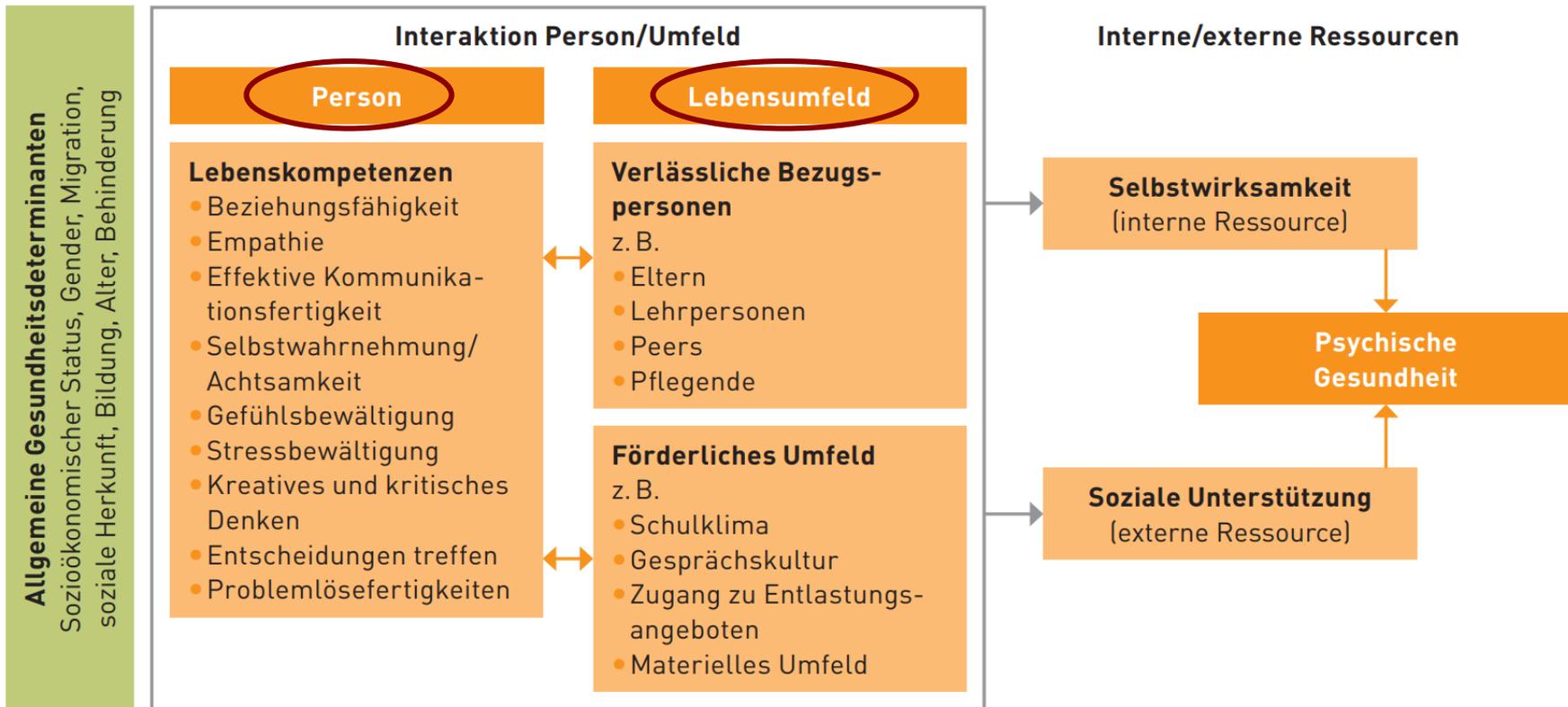
Was heisst, psychisch gesund zu sein?*

- Gesund, stark und selbstbewusst aufwachsen,
- mit den Anforderungen des Lebens gut zurechtkommen und eigene Wünsche, Ziele und Ideen entwickeln und umsetzen,
- sich in sozialen Beziehungen behaupten können, Freunde finden und die Bedürfnisse anderer Menschen verstehen.

Menschen, die das alles schaffen, fühlen sich rundum wohl und sind psychisch gesund.



Was stärkt die psychische Gesundheit – Selbstwirksamkeit und Unterstützung



Psychische Gesundheit bei Jugendlichen

- Jugendliche befinden sich in einer Phase körperlicher, emotionaler und kognitiver Reifung. In dieser Lebensphase kommt es zu vielen und schnellen Veränderungen.
- Das heisst, dass die Pubertät eine sensible Phase für die Weiterentwicklung und Festigung psychischer Gesundheit ist.
- Das jeweilige Entwicklungsalter und die dazugehörigen Entwicklungsaufgaben (z.B. Entwicklung der eigenen Identität, Stabilisierung des Selbstwerts, Autonomieentwicklung) müssen berücksichtigt werden. Daraus folgt, dass Auffälligkeiten auch „nur“ entwicklungsbedingt auftreten können.

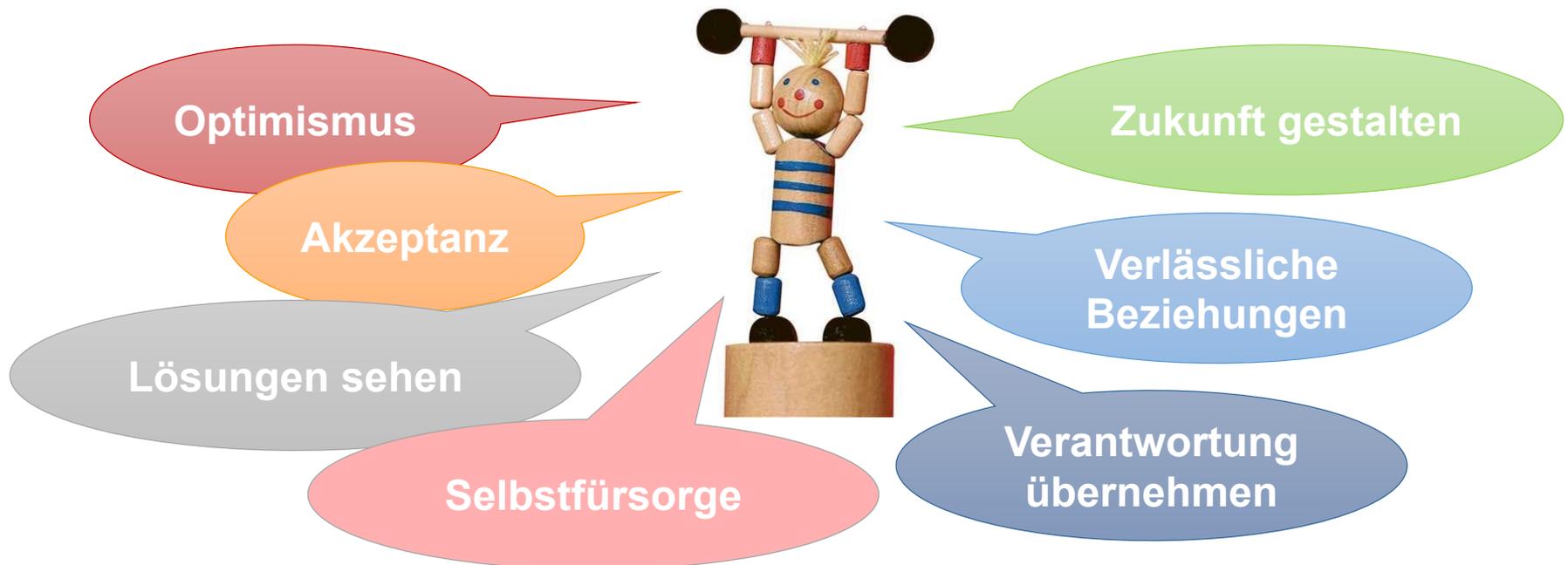
Einflussfaktoren, welche die psychische Gesundheit aus dem Gleichgewicht bringen

- Zuviel Stress – zu viel Druck
- Leistungsdruck (Schule, Eltern, selber, Peers, ...)
- unklare Erwartungen
- Beziehungen (Familie, Peers, Liebe, Vereine, ...)
- Bildschirmmedien (verbrachte Zeit, Kommunikation, Games Influencer,...)
- Übergänge (von der Sek in die Lehre/weiterführende Schule)
- Identitätsentwicklung (Pubertät, sex. Orientierung, ...)
- Weltgeschehen (Krieg, Umweltschutz, Krankheiten, Pandemie,...)
- Gesellschaftliche Entwicklungen (Beruf, Verlust von Normen, ...)

Resilienz ist lernbar

«Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen und daraus Bewältigungskompetenzen zu entwickeln»

(Jürg Frick)



8-ER-BAHN DER GEFÜHLE?

10 Schritte für deine psychische Gesundheit



LERNEN IST ENTDECKEN!

- Neues lernen**
- Was will ich gerne können und was brauche ich dazu?
 - Was kann ich besonders gut?
 - Was hilft mir, um Neues zu entdecken?



FREUNDE SIND WERTVOLL

- Mit Freunden in Kontakt bleiben**
- Habe ich Zeit für Freunde?
 - Habe ich eine «beste Freundin» oder einen «besten Freund»?
 - Was erwarte ich von Freunden?
 - Was tue ich für meine Freundschaften?



KREATIVITÄT STECKT IN UNS ALLEN!

- Etwas Kreatives tun**
- Wo kann ich mich kreativ ausleben?
 - Wo bin ich besonders kreativ?
 - Womit gestalte ich gerne?



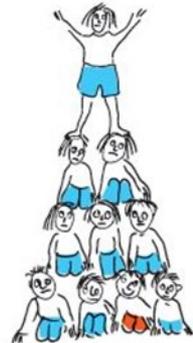
NOBODY IS PERFECT

- Sich selbst annehmen**
- Was mag ich an mir?
 - Was macht mich zufrieden?
 - Was ist mir heute gut gelungen?



WER LEISTET BRAUCHT AUCH ERHOLUNG

- Sich entspannen**
- Bei welchen Tätigkeiten kann ich am besten «abschalten»?
 - Nehme ich mir in meinem Alltag Zeit zum Chillen?
 - Habe ich einen Lieblingsort zum Entspannen?



ZUSAMMEN SIND WIR STARK!

- Sich beteiligen**
- Bin ich in einem Verein oder mache ich bei einer Gruppe mit?
 - Wo bringe ich mich gerne ein und fühle mich am wohlsten?



BEWEGUNG MACHT FLEXIBEL

- Aktiv bleiben**
- Bewege ich mich regelmässig?
 - Welche Bewegungsart macht mir Spass?



HINFALLEN. AUFSTEHEN. KRÖNCHEN RICHTEN. WEITERGEHEN.

- Sich nicht aufgeben**
- An wen wende ich mich, wenn es mir so richtig schlecht geht?
 - Habe ich Kolleginnen und Kollegen, denen es so schlecht geht, dass sie Hilfe brauchen?
 - Wo gibt es professionelle Hilfe?



ALLES BEGINNT IM GESPRÄCH

- Darüber reden**
- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit Freunden zu plaudern?
 - Mit wem spreche ich über meine Sorgen, meinen Ärger und meine Freuden?



HILFE ANNEHMEN IST EINE STÄRKE

- Um Hilfe fragen**
- Lasse ich mir helfen, wenn es mir schlecht geht?
 - Kenne ich das Gefühl des Rückhalts, wenn ich um Hilfe bitte?
 - Habe ich schon erlebt, dass mir das «um Hilfe bitten» ein gutes Gefühl gegeben hat?



Tipps für Eltern: für das Gespräch mit belasteten Jugendlichen

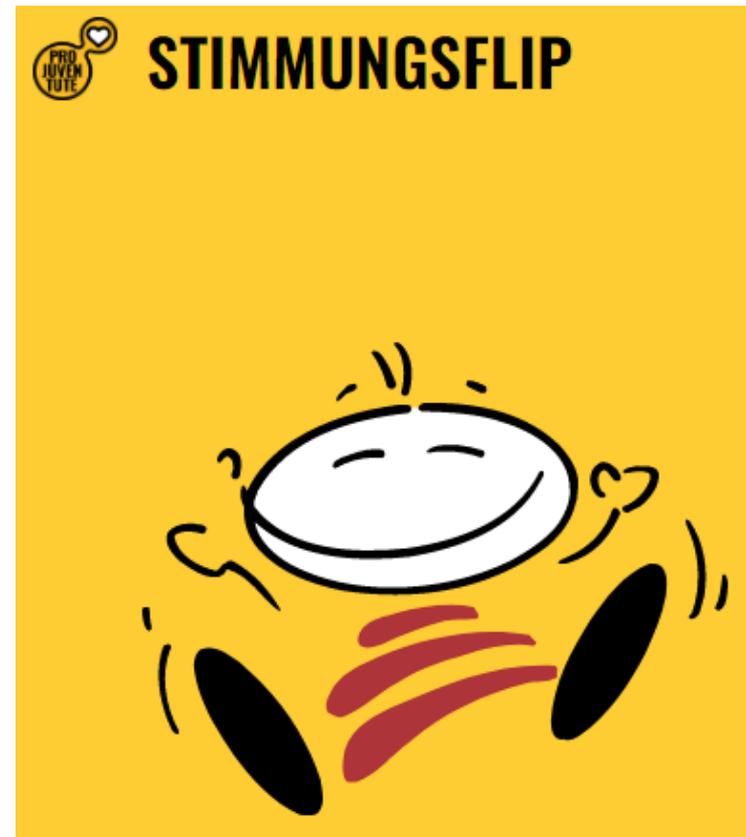
- günstige Umgebung/Atmosphäre wählen
- authentisch und empathisch sein
- wohlwollende Haltung
- aktiv zuhören
- Schweigen zulassen, Zeit haben
- Unterstützung bieten, die passenden Worte zu finden und Emotionen auszudrücken ohne sie zu bewerten

Weitere Tipps finden Sie bei der Kampagne «Wie geht's dir?».



Unterstützendes um ins Gespräch zu kommen

- Spaziergang
- Autofahren
- Zusammen etwas erledigen
(Garten, Kochen, Wäsche
zusammenlegen, Einkaufen usw)
- Bewusst zusammen eine Pause
machen
- Zuwendung



Mögliche Barrieren Jugendlicher:

- mangelndes Vertrauen in andere,
- Angst, andere zu belasten,
- Angst, dass sich die Situation noch verschlimmert, wenn andere davon erfahren,
- Scham- und Schuldgefühle,
- der Glaube, dass man mit der Situation alleine fertig werden muss
- ungenügendes Wissen über Hilfsangebote
- mangelnde soziale Unterstützung

Alarmzeichen

- vernachlässigt ihren Freundeskreis und schottet sich immer mehr ab;
- ist sehr traurig und antriebslos;
- leidet an Schlafstörungen, hat einen verdrehten Tag-Nacht-Rhythmus;
- isst immer weniger oder aber ununterbrochen;
- konsumiert Substanzen wie Alkohol usw., was unüblich ist;
- hat Schwierigkeiten, sich auszudrücken, sucht nach Worten;
- hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren;
- vergisst, ihren täglichen Aufgaben nachzugehen;
- wirkt abwesend;
- hört Stimmen oder sieht Dinge, die andere nicht wahrnehmen;
- benimmt sich seltsam, fühlt sich belauscht, überwacht;
- hegt suizidale Gedanken



Was kann ich tun?

- Geborgenheit, Schutz und Verlässlichkeit geben
- Anerkennung und Interesse zeigen
- Zutrauen und Vertrauen haben
- Ansprechen und darüber reden
- Gefühle ernst nehmen, verbalisieren und anerkennen
- Ein geregelter Alltag mit Ritualen pflegen
- Die Umgebung und Freizeittorte kennen lernen
- Fragen stellen statt Ratschläge und Tipps geben
- In Kontakt bleiben, Präsent sein
- Im Vertrauen mit anderen darüber sprechen → Unterstützung holen

Hilfreiche Adressen



Für Eltern:

- Schulsozialarbeit im Schulhaus
- Contact Jugendberatung Bezirk Affoltern www.contact-jugendberatung.ch
- kjz Affoltern (Kinder- und Jugendhilfezentrum), Tel. 043 259 93 33
- Elternnotruf Telefon 0848 35 45 55, 24h Beratung www.elternnotruf.ch
- www.wie-gehts-dir.ch Gesprächstipps, Unterstützung finden

Für Jugendliche:

- Broschüre zhaw «*Heb der Sorg!*» Ein Werkzeugkasten für Jugendliche, die aktiv mit Herausforderungen umgehen wollen.
- Wie geht's dir? App für Jugendliche Emotionen ABC, Selbst-Check
- www.tschau.ch E-Beratung und Jugendinformation
- 147.ch Beratung, vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr.
- www.feel-ok.ch Stresstest

