



juleica Modul  
**Mentale Gesundheit**  
Landesjugendring Brandenburg e.v.

**juleica**  
jugendleiter|in card

**ljr**  
landesjugendring

gefördert  
durch:



© Alexandra Moll und Julia Kirchberg

**Herausgeber:** Landesjugendring Brandenburg e.V.

**Autorinnen:** Alexandra Moll und Julia Kirchberg

**V. i. S. d. P.:** Julia Schultheiss

**Redaktion / Mitarbeit:** Kathrin Schubert

**Grafische Gestaltung:** Stefanie Gädicke

**Druck:** [www.wir-machen-druck.de](http://www.wir-machen-druck.de)

**Erscheinungsjahr:** 2023

**1. Auflage:** Dezember 2023 – 500 Exemplare

-  01 Schön, dass du da bist! **Seite 04**
-  02 Habt ihr einen Schimmer, um was es geht? **Seite 05**
-  03 Total normal – oder wie?! **Seite 09**
-  04 Los geht's – Methoden zum Einstieg **Seite 11**
-  05 Was können wir tun? – Methoden zum Stressmanagement **Seite 15**
-  06 Im Moment agieren – Was tun in akuten Stresssituationen? **Seite 24**
-  07 Wie kann ich helfen? – Umgang mit psychisch beeinträchtigten Jugendlichen **Seite 26**
-  08 Was bringst du mit? – Ressourcenarbeit **Seite 32**
-  09 Das können wir tun – Leitfaden für eine bessere mentale Gesundheit **Seite 36**
-  10 Zum Ende – Methoden zum Ausblick **Seite 38**
-  11 Zum Mitnehmen – weitere Gedankenanstöße **Seite 43**
-  12 Wo gibt's mehr Infos und Hilfe? **Seite 45**

# 1 Schön, dass du da bist!

Hallo liebe\*r Leser\*in,

schön, dass du dieses Handbuch in der Hand hältst und es aufgeschlagen hast. Vielleicht bist du gerade als Jugendleiter\*in im Einsatz – gemeinsam mit jungen Menschen unterwegs und mit dem Herzen dabei in der ehrenamtlichen Arbeit.

Mit diesem Handbuch möchten wir das Thema >> Mentale Gesundheit << in deine Jugendgruppe bringen und dir als Hilfestellung beiseite stehen, wenn du in einer schwierigen Situation Unterstützung brauchst.



arbeit gut verwenden könnt. Ganz am Ende findet ihr weiteres Informationsmaterial und eine Übersicht, wo psychisch belastete junge Menschen, deren Eltern und Jugendleiter\*innen professionelle Hilfe erhalten können.

Bevor es losgeht, ein paar kurze Gedanken:

Dieses Juleica Modul ist als Einstieg gedacht, um das Thema >> Mentale Gesundheit << näher in den Blickwinkel zu holen. Wie beispielweise bei einem Erste-Hilfe-Kurs ist es wichtig, das Ziel klar zu benennen:

Mithilfe des Moduls wollen wir euch für dieses Thema sensibilisieren und euch dazu einladen, das Thema mit euren Jugendlichen zu besprechen. Es wird auch darum gehen, dass ihr eure Ressourcen erkennt, damit ihr diese für herausfordernde Situationen parat habt. Dadurch könnt ihr eure Arbeit als Jugendleiter\*innen genießen und sowohl ihr als auch eure Jugendlichen können sich wohl fühlen.

Das Thema >> Mentale Gesundheit << ist sehr breit gefächert. Wir haben Hintergrundwissen und hilfreiche Informationen für euch prägnant zusammengestellt sowie zahlreiche Methoden gezaubert, die euch das Thema näherbringen sollen und die ihr in der Jugend-

Das Modul soll euch auch helfen, psychische Krisen zu erkennen, in der Situation gut zu reagieren und, wenn es in dem jeweiligen Fall notwendig ist, eure Jugendlichen auf professionelle Hilfe aufmerksam zu machen. Es sollen und können natürlich keine Diagnosen gestellt und auch keine Therapiearbeit geleistet werden.

Kinder und Jugendliche, die nicht älter als 20 Jahre alt sind, werden übrigens von Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen oder Fachärzt\*innen für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie in psychischen Krisen professionell begleitet.

Gut zu wissen:  
Die meisten (jungen) Menschen kommen gut durch psychische Krisen und wachsen daran.



Literatur:

<sup>1</sup> <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/gesundheit>.

<sup>2</sup> Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung* (4. Auflage). Berlin: Springer Verlag.

<sup>3</sup> [www.shop.bjr.de/media/pdf/b0/f3/b4/0733\\_AH\\_Psych-Gesundheit\\_web.pdf](http://www.shop.bjr.de/media/pdf/b0/f3/b4/0733_AH_Psych-Gesundheit_web.pdf)

# Habt ihr einen Schimmer, worum es geht?

05

2 HABT IHR EINEN SCHIMMER, UM WAS ES GEHT?

Im Link der QR-Codes könnt ihr Weiteres nachlesen!



## Warnung

Beachtet bitte bei der Durchführung des Moduls oder bei der Umsetzung einzelner Methoden, dass es möglich sein kann, dass Teilnehmende von psychischen Störungen betroffen sein können oder Personen in ihrem Umfeld haben, die gerade mit dem Thema konfrontiert sind.

Am besten spricht ihr dies zu Beginn an und gebt allen die Möglichkeit einer freiwilligen Teilnahme. Hierbei bietet sich vielleicht ein Briefkasten für anonyme Nachrichten oder eine Gesprächsrunde in einem geschützten Rahmen an.



Nun aber kann es endlich losgehen!

## Definition Gesundheit nach World Health Organization (WHO)<sup>1</sup>:

„Zustand vollkommenen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“

## Gesundheit bedeutet für mich:

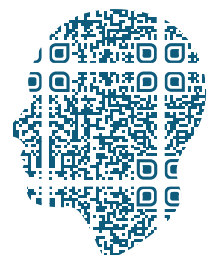


## Definition Gesundheit nach Kaluza<sup>2</sup>:

- > Umfassendes psychisches und körperliches Wohlbefinden
- > Ständiger Prozess der Auseinandersetzung mit unterschiedlichsten alltäglichen Lebenssituationen
- > „Gesund“ beinhaltet mehr als „nicht krank“

## Was aber bedeutet mentale Gesundheit für Heranwachsende?

Sie umfasst ein Gefühl von **Zufriedenheit**, **Autonomie** und **Selbstkohärenz** – „Ich weiß, wer ich bin, wo ich herkomme und wo ich hin will“ – sowie das **Erleben von Selbstwirksamkeit**. Die Jugendlichen können eigene Gefühle – auch schwierige – wahrnehmen, differenzieren, regulieren und benennen. Sie sind in der Lage, mit anderen zu kommunizieren, in Verbindung zu treten, Beziehungen einzugehen, Nähe zu erleben und Trennung auszuhalten sowie mit Kritik umzugehen und dabei den eigenen Selbstwert aufrechtzuerhalten.<sup>3</sup>



juleica  
jugendleiter|in card

LAND  
BRANDENBURG  
Ministerium für Bildung,  
Jugend und Sport

ljr  
landesjugendring  
brandenburg

**Definition Ressourcen<sup>4,5</sup>:**

- > Gesunderhaltende Kräfte, sie helfen Menschen in vielen Belastungssituationen, diese erfolgreich zu bewältigen, und haben damit einen positiven Einfluss auf ihre Gesundheit
- > Beispiele: materielle Ressourcen (Geld, Wohnraum...), personale Ressourcen (Fähigkeiten, Wissen...), soziale Ressourcen (Beziehungen, Netzwerke...), körperliche Ressourcen (Gesundheit, Belastungsfähigkeit...) usw.
- > Bedeutung einzelner Ressourcen für die Gesundheit ist von Mensch zu Mensch verschieden und kann sich auch im Laufe einer individuellen Biografie verändern:
- > Für einen jungen Menschen können Selbstverwirklichung und Entwicklung von Autonomie besonders wichtig sein, im mittleren Erwachsenenalter gewinnen Kompetenzen zur Bewältigung beruflicher und familiärer Anforderungen Bedeutung und im höheren Alter steht eher die Sinnfindung im Vordergrund

**Definition Resilienz<sup>6</sup>:**

- > Widerstandsfähigkeit eines Individuums, sich trotz ungünstiger Lebensumstände und kritischer Lebensereignisse erfolgreich zu entwickeln

**Ebenen, wie sich psychische Belastungen äußern:****Definition Achtsamkeit<sup>7</sup>:**

- > Fähigkeit des Geistes, bei etwas zu verweilen, etwas im Gedächtnis zu behalten und mit der Aufmerksamkeit gegenwärtig zu sein
- > Stammt ursprünglich aus der buddhistischen Tradition

**Definition psychische Belastung<sup>8</sup>:**

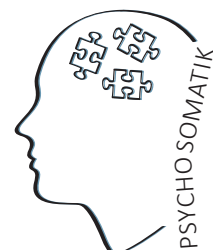
- > Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken

**Definition Stressauslöser („Stressoren“)<sup>9</sup>:**

- > Große Bandbreite an externen und internen Bedingungen, die von einem Organismus eine Art von Anpassungsreaktion erfordert

**Definition Stress<sup>9</sup>:**

- > Reaktionsmuster eines Organismus auf Reize, die dessen Gleichgewicht stören und dessen Fähigkeit, die Einflüsse zu bewältigen, stark beansprucht oder übersteigt

**Literatur:**

<sup>4</sup> <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/ressourcen-gesundheitsbezogene>.

<sup>5</sup> Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung* (4. Auflage). Berlin: Springer Verlag.

<sup>6</sup> <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/resilienz>; <sup>7</sup>...stichwort/achtsamkeit; <sup>8</sup>...stichwort/belastung-psychische.

<sup>9</sup> Gerrig, R. J. (2018). *Psychologie* (21., aktualisierte und erweiterte Auflage). München: Pearson Studium Verlag.



### Stressauslöser<sup>o</sup>:

#### > Soziale Stressauslöser:

Konkurrenz, Isolation, zwischenmenschliche Konflikte, Trennung, Verlust ...

#### > Leistungsbezogene Stressauslöser:

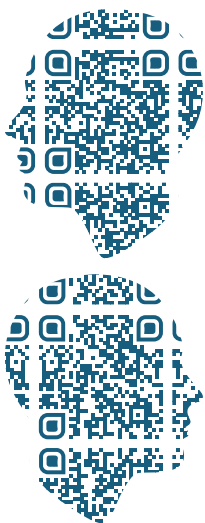
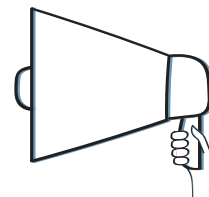
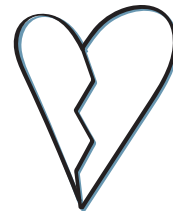
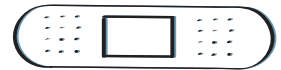
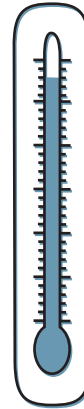
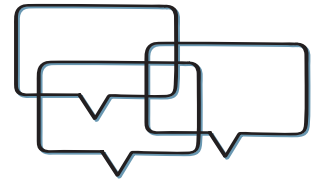
Zeitdruck, quantitative oder qualitative Überforderung, Prüfungen ...

#### > Physikalische Stressauslöser:

Lärm, Hitze, Kälte, Nässe ...

#### > Körperliche Stressauslöser:

Verletzung, Schmerz, Hunger, Behinderung ...



**Auch positive Ereignisse können Stress bedeuten.  
Welche Beispiele fallen euch ein?**

Beispiele: Prüfungen, sportliche Wettkämpfe, Vorfreude, Verliebtheit,  
Hochzeit, Geburt, Urlaub, Begeisterung für ein Projekt

**Definition persönliche Stressverstärker<sup>10</sup>:**

- > Individuelle Motive, Einstellungen und Bewertungen, mit denen eine Person an die potentiell belastenden Situationen herangeht und die häufig mitentscheidend dafür sind, ob überhaupt und wie heftig Stressreaktionen in diesen Situationen auftreten
- > „Eigener Anteil“ der Betroffenen am Stressgeschehen
- > Die Stressverstärker sind die Bindeglieder zwischen den Stressauslösern und den Stressreaktionen
- > Beispiele: Streben nach Perfektion, Unfähigkeit, eigene Leistungsgrenzen zu akzeptieren

**Definition Stressreaktion<sup>10</sup>:**

- > Antworten des Organismus auf Belastungen / Stressauslöser
- > Stressreaktion ist ein uraltes Überlebensprogramm zur Vorbereitung auf Kampf oder Flucht

Die Stressreaktion läuft auf drei Ebenen ab:

**1. Körperliche Ebene:**

- > Es kommt zu einer körperlichen Aktivierung und Energiemobilisierung
- > **Beispiele:** Schneller Herzschlag, erhöhte Muskelspannung, schnelle Atmung
- > Falls Aktivierung lange aufrechterhalten wird, kommt es zu Erschöpfungszuständen

**2. Verhaltensebene:**

- > Das „offene“ Verhalten ist gemeint, das von Außenstehenden beobachtet werden kann
- > Was tut oder sagt eine Person?
- > **Beispiele:** Hastiges und ungeduldiges Verhalten (schnell sprechen, andere unterbrechen ...), Betäubungsverhalten (unkontrolliert rauchen, essen, Alkohol trinken, Schmerzmittel einnehmen ...), unkoordiniertes Verhalten (mehrere Dinge gleichzeitig tun, Dinge vergessen ...), konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen (aggressives, gereiztes Verhalten, häufige Meinungsverschiedenheiten, passives Verhalten (sozialer Rückzug ...))

**3. Kognitiv-emotionale Ebene:**

- > Das „verdeckte“ Verhalten ist gemeint, das von außen nicht direkt sichtbar ist
- > Was denkt oder fühlt eine Person?
- > **Beispiele:** Gefühle der inneren Unruhe, der Nervosität und des Gehetztseins, Gefühle der Unzufriedenheit und des Ärgers, Angst zu versagen / sich zu blamieren, Gefühle und Gedanken der Hilflosigkeit, Selbstvorwürfe, Grübeln, Leere im Kopf, Denkblockaden, Konzentrationsmängel

**Literatur:**

<sup>10</sup> Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung* (4. Auflage). Berlin: Springer Verlag.

<sup>11</sup> [www.bptk.de/pressemitteilungen/fast-20-prozent-erkranken-an-einer-psychischen-stoerung/](http://www.bptk.de/pressemitteilungen/fast-20-prozent-erkranken-an-einer-psychischen-stoerung/)

<sup>12</sup> [www.ptk-nrw.de/fileadmin/user\\_upload/downloads/04\\_psychotherapeuten/kjp/BptK-Faktenblatt-Psychische-Erkrankungen-bei-Kinder-und-Jugendlichen.pdf](http://www.ptk-nrw.de/fileadmin/user_upload/downloads/04_psychotherapeuten/kjp/BptK-Faktenblatt-Psychische-Erkrankungen-bei-Kinder-und-Jugendlichen.pdf)

<sup>13</sup> [www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2021-02/lgbtq-psychische-krankheiten-stress-depressionen-diskriminierung](http://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2021-02/lgbtq-psychische-krankheiten-stress-depressionen-diskriminierung)

<sup>14</sup> [www.dvvp.org/themen-engagement/jugend-und-seelische-gesundheit/erkrankungen-bei-jugendlichen.html](http://www.dvvp.org/themen-engagement/jugend-und-seelische-gesundheit/erkrankungen-bei-jugendlichen.html)



## Warum ist das Thema >> Mentale Gesundheit << wichtig in der Jugendarbeit?<sup>11-14</sup>

### Häufigkeiten

- > Fast 20 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland erkranken innerhalb eines Jahres an einer psychischen Störung



- > Häufigsten Störungen sind Angststörungen, depressive, hyperkinetische (Überaktivität) sowie dissoziale Störungen (dauerhaft aufsässiges und aggressives Verhalten)
- > Über die Hälfte aller psychischen Erkrankungen entstehen vor dem 19. Lebensjahr



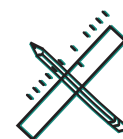
- > Bei der Hälfte der Kinder, die psychische Auffälligkeiten entwickeln, bleiben diese über zwei Jahre bestehen
- > Kinder oder Jugendliche, die psychisch erkrankt sind, sind auch als Erwachsene stärker psychisch gefährdet

### Geschlechter:

- > Jungen sind häufiger psychisch krank als Mädchen
- > Ab dem 15. Lebensjahr kehrt sich der Geschlechtsunterschied um
- > Jungen erkranken viereinhalb Mal so häufig an einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), sie neigen stärker zu aggressivem und oppositionellem (aufsässigem) Verhalten, schwänzen häufiger die Schule oder laufen von Zuhause weg, sie sind auch häufiger suchtkrank
- > Bei Mädchen überwiegen Essstörungen und psychosomatische Leiden
- > In ihrer Jugend leiden Mädchen doppelt so häufig wie Jungen unter Depressionen, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit
- > Queere Menschen leiden häufig an stressbedingten Erkrankungen

### Personen im Alter zwischen elf und 21 Jahren sind zahlreichen Herausforderungen ausgesetzt und haben einige Aufgaben zu bewältigen:

- > Veränderungsprozesse ihres Körpers (hormonell bedingt)
- > Geschlechterrolle
- > Ablösung von Elternhaus
- > Aufbau eines eigenen Freundeskreises
- > Entwicklung einer Zukunftsperspektive und einer eigenen Weltanschauung
- > Verantwortungsübernahme für sich und ihre Umwelt



Höchste Hochs und tiefste Tiefs – Stimmungsschwankungen und Gefühle aller Art sind Teile unseres Lebens. Das macht es nicht leicht, einzuschätzen, ob jemand in einem vorbeigehenden emotionalen Tief steckt oder eine ernsthafte psychische Krise erlebt.

Eine schöne Methode ist die Folgende. Man spricht im Alltag viel zu selten über erfolgreiche und schöne Situationen, außerdem über Situationen, in denen man sich nicht wohl gefühlt hat. In der folgenden Methode soll es genau darum gehen, gezielt über solche Situationen zu sprechen. Probiert diese Methode gerne mit eurer Gruppe aus. Zum Beispiel am Ende einer Ferienfreizeit oder am Ende eines Jahres.



### Mein höchstes Hoch – mein tiefstes Tief

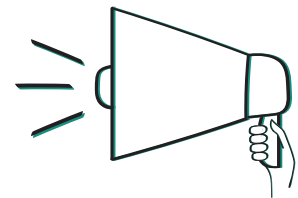
Alle Teilnehmenden bringen zwei Gegenstände mit – ein Gegenstand soll symbolisch für einen schönen oder erfolgreichen Moment stehen, vielleicht für eine Sache, auf die ihr stolz seid. Zum Beispiel ein Foto von dem Sommerfest eures Vereins, das ihr mitorganisiert habt.

Und einen Gegenstand, der für einen schweren Moment steht, für eine schwierige Situation, die ihr gemeistert habt. Zum Beispiel einen Wecker, weil ihr an einem wichtigen Tag verschlafen habt.

Alle können rundherum ihre beiden Gegenstände vorstellen oder ihr legt fest, wer an welchem Tag die jeweiligen zwei Gegenstände vorstellt.

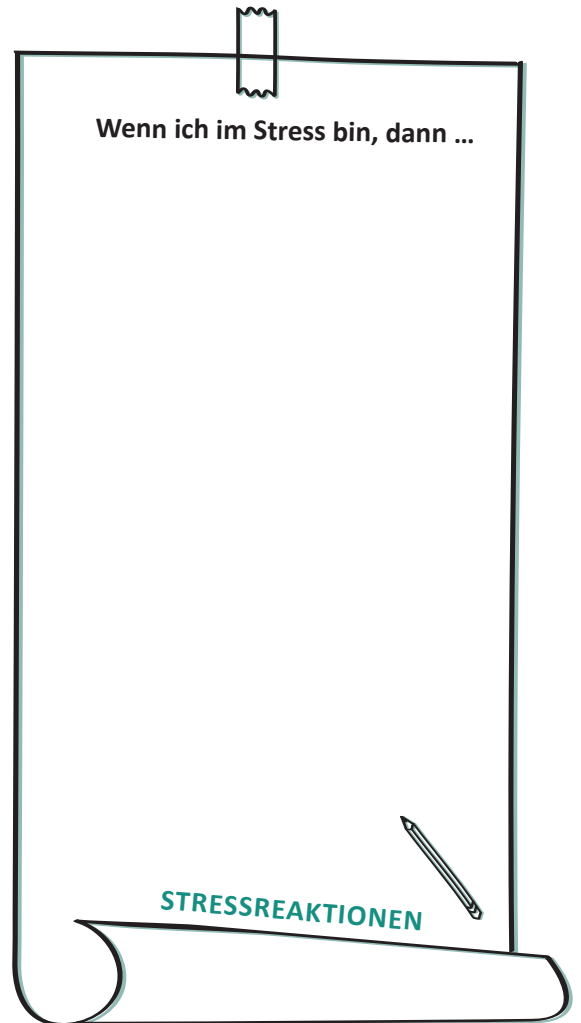
### Aufmerksam sein, wenn man beobachtet, dass ein\*e Jugendlich\*e:

- > Sich nicht konzentrieren kann, um einem Gespräch zu folgen
- > Gedanklich häufig abdriftet und sehr unruhig ist
- > Sich von anderen zurückgezogen hat
- > Nicht mehr leistungsfähig ist
- > Sehr niedergeschlagen und antriebsarm wirkt
- > Sich in letzter Zeit verändert hat (z.B. früher gesprächig war und jetzt nicht mehr zugänglich ist)
- > Ein impulsives Verhalten zeigt
- > Sich selbst verletzt



# Los geht's – Methoden zum Einstieg

Macht euch Gedanken zu den drei Fragestellungen und füllt die Notizzettel für euch aus.



Fragebogen „Meine persönlichen Stressverstärker“<sup>15</sup>

Füllt diesen Fragebogen für euch aus – überlegt, was auf euch zutrifft.

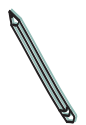
		sehr 2 Punkte	etwas 1 Punkt	nicht 0 Punkte
01	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich etwas nicht schaffe, einen Termin nicht einhalte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	Am liebsten mache ich alles selbst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich es will oder geplant habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	Ich halte das nicht durch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	Ich muss immer für andere da sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich werde versagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Es gibt nichts Schlimmeres als Fehler zu machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Bei Entscheidungen muss ich mir 100 % sicher sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Das schaffe ich nie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Auf mich muss 100%-iger Verlass sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Ohne mich geht es nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Ich kann diesen Druck (Angst, Schmerzen etc.) einfach nicht aushalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Ich muss immer alles richtig machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Es ist ganz schlimm, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Probleme und Schwierigkeiten sind einfach nur fürchterlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Auswertung zum persönlichen Stressverstärkerprofil**

- (1) Addiert die Punkte zu den folgenden Gedanken:  
 Wert 1 = Frage Nr. 1 \_\_\_\_ + Nr. 6 \_\_\_\_ + Nr. 11 \_\_\_\_ + Nr. 16 \_\_\_\_ + Nr. 21 \_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ Punkte
- (2) Addiert die Punkte zu den folgenden Gedanken:  
 Wert 2 = Frage Nr. 2 \_\_\_\_ + Nr. 7 \_\_\_\_ + Nr. 12 \_\_\_\_ + Nr. 17 \_\_\_\_ + Nr. 22 \_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ Punkte
- (3) Addiert die Punkte zu den folgenden Gedanken:  
 Wert 3 = Frage Nr. 3 \_\_\_\_ + Nr. 8 \_\_\_\_ + Nr. 13 \_\_\_\_ + Nr. 18 \_\_\_\_ + Nr. 23 \_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ Punkte
- (4) Addiert die Punkte zu den folgenden Gedanken:  
 Wert 4 = Frage Nr. 4 \_\_\_\_ + Nr. 9 \_\_\_\_ + Nr. 14 \_\_\_\_ + Nr. 19 \_\_\_\_ + Nr. 24 \_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ Punkte
- (5) Addiert die Punkte zu den folgenden Gedanken:  
 Wert 5 = Frage Nr. 5 \_\_\_\_ + Nr. 10 \_\_\_\_ + Nr. 15 \_\_\_\_ + Nr. 20 \_\_\_\_ + Nr. 25 \_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ Punkte

(1) Sei perfekt!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) Sei beliebt!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) Sei stark!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) Sei vorsichtig!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) Ich kann nicht!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Welche Stressverstärker sind bei euch am stärksten vertreten beziehungsweise bei welchen Stressverstärkern habt ihr die höchste Punktzahl?  
 Lest euch die Infos auf der nächsten Seite durch und überlegt, wie es bei euch ist.

**Was steckt hinter den fünf Stressverstärkern?**

## Die fünf Stressverstärker<sup>16</sup>

### Sei perfekt!

- > Leistungsmotiv/Wunsch nach Erfolg und Selbstbestätigung durch gute Leistungen
- > Situationen, in denen Misserfolg, Versagen und eigene Fehler möglich sind oder drohen, werden vermieden
- > Problematisch wird es, wenn das perfektionistische Leistungsstreben in alle Lebensbereiche hineingetragen wird

### Sei beliebt!

- > Anerkennungsmotiv/Wunsch nach Zugehörigkeit
- > Situationen, in denen Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere möglich sind oder drohen, werden vermieden
- > Konflikte und Meinungsverschiedenheiten werden als besonders belastend erlebt
- > Eigene Interessen werden zurückgestellt, man möchte es allen recht machen

### Sei stark!

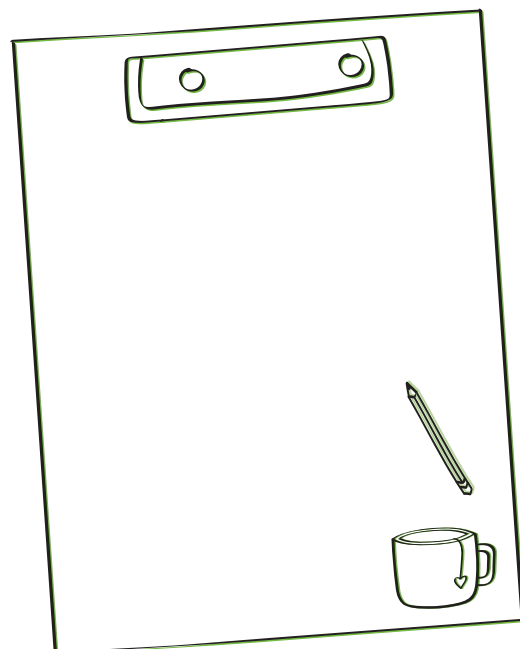
- > Autonomiemotiv/Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung
- > Situationen, in denen Abhängigkeit von anderen, eigene Hilfsbedürftigkeit und Schwächen erlebt werden oder drohen, werden vermieden
- > Schwierigkeiten, Sorgen und Ängste werden mit sich allein ausgemacht
- > Es fällt Betroffenen schwer, andere um Hilfe oder Unterstützung zu bitten und sich anderen anzuvertrauen
- > Bild der Stärke und Unabhängigkeit soll aufrechterhalten werden

### Sei vorsichtig!

- > Kontrollmotiv/Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle über eigenes Leben
- > Situationen, in denen Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Risiken möglich sind oder drohen, werden vermieden
- > Betroffenen fällt es schwer zu delegieren
- > Sie neigen dazu, sich ständig Sorgen über mögliche Risiken und Gefahren zu machen
- > Es kostet sie viel Zeit und Kraft, Entscheidungen zu treffen – aus Angst, mögliche Risiken zu übersehen

### Ich kann nicht!

- > Wunsch nach eigenem Wohlbefinden und bequemem Leben
- > Situationen, in denen unangenehme Aufgaben, Anstrengung oder Frustrationen möglich sind oder drohen, werden vermieden
- > Es kommt zu „Aufschieberitis“ (Prokrastination)
- > Betroffene vertrauen ihren eigenen Kompetenzen nicht, sie hüten sich vor Anstrengung und Schwierigkeiten



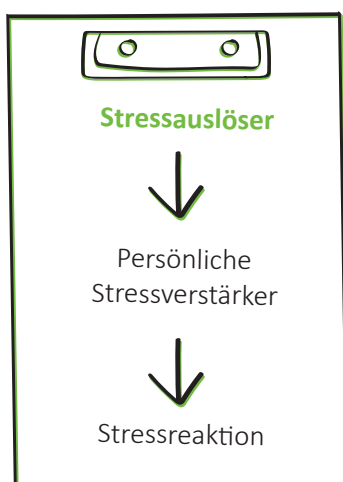
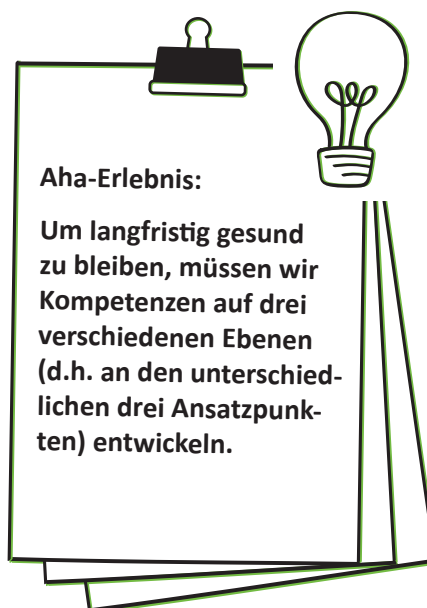
# Was können wir tun? – Methoden zum Stressmanagement

Damit eine Belastungsbewältigung gut gelingen kann, sollte man an folgenden drei Punkten ansetzen:

1. dem Ansatzpunkt „**Stressauslöser**“
2. dem Ansatzpunkt „**Persönliche Stressverstärker**“
3. dem Ansatzpunkt „**Stressreaktion**“.

Diese drei Punkte sollten wir uns näher ansehen, denn dort könnt ihr jeweils einiges bewirken, um auf lange Sicht mental gesund zu bleiben.

Auf den folgenden Seiten findet ihr daher weiteren Input sowie Methoden zu den drei Ansatzpunkten „Stressauslöser“, „Persönliche Stressverstärker“ sowie „Stressreaktion“.



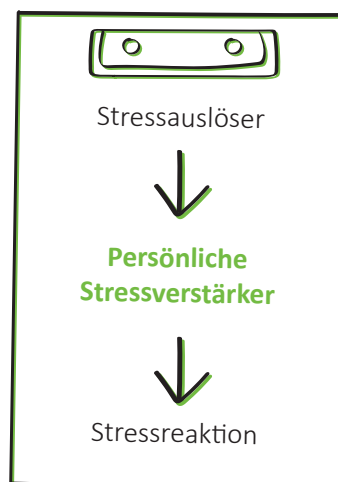
## 1. Ansatzpunkt „Stressauslöser“<sup>16</sup>

- > **Ziel:** Stressauslöser verändern, reduzieren oder ganz ausschalten
- > **Beispiele:** Zeitplanung verändern, „Nein“ sagen, Netzwerk aufbauen, Arbeitsaufgaben strukturieren, persönliche Prioritäten definieren

**Welche Möglichkeiten fallen dir ein, um deinen persönlichen Alltag stressfreier zu gestalten?**

## 2. Ansatzpunkt „Persönliche Stressverstärker“<sup>16</sup>

- > **Ziel:** Bewertungsmuster kritisch reflektieren und in stressvermindernde, förderliche Denkmuster transformieren
- > **Beispiele:** eigene Leistungsgrenzen akzeptieren lernen, Schwierigkeiten als Herausforderung (nicht als Bedrohung) sehen, sich der positiven Dinge bewusstwerden und dafür Dankbarkeit empfinden



## Mögliche förderliche Gedanken zu den fünf typischen Stressverstärkern<sup>17</sup>

### Stressverstärker

### Mögliche förderliche Gedanken

#### Sei perfekt!

- ♥ Auch ich darf Fehler machen
- ♥ Aus Fehlern werde ich klug
- ♥ Oft ist gut gut genug
- ♥ Ich gebe mein Bestes und achte auf mich
- ♥ Ich unterscheide zwischen wichtig und unwichtig

#### Sei beliebt!

- ♥ Ich darf „nein“ sagen
- ♥ Ich achte auf mich und meine Grenzen
- ♥ Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen
- ♥ Ich darf kritisieren/meine Meinung sagen
- ♥ Ich darf kritisiert werden

#### Sei stark!

- ♥ Ich darf auch mal Schwäche zeigen
- ♥ Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten
- ♥ Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen
- ♥ Ich darf meine Gefühle zeigen
- ♥ Ich muss nicht alles selbst/allein machen

#### Sei vorsichtig!

- ♥ Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann
- ♥ Ich kann/muss nicht alles kontrollieren/planen
- ♥ Risiko/Unsicherheit gehört dazu
- ♥ Ich kann/darf mich auf andere verlassen
- ♥ Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt

#### Ich kann nicht!

- ♥ Ich habe schon ähnliche Situationen gemeistert
- ♥ Ich nehme es als Herausforderung an
- ♥ Ich weiß, was ich kann
- ♥ Ich kann es aushalten
- ♥ Das geht auch wieder vorüber



Literatur:

<sup>17</sup> Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung (4. Auflage)*. Berlin: Springer Verlag.



## „Ungünstige und günstige Denkmuster“<sup>17</sup>:

### Ungünstig

#### „Das gibt’s doch nicht!“-Denken

- > Mit der Realität hadern
- > Sich in Ärger und Frust hineinsteigern

#### Blick auf das Negative

- > Negativen Aspekten eine zu große Bedeutung geben
- > Negative Aspekte zu sehr verallgemeinern

#### Defizit-Denken

- > Einseitig eigene Defizite, Schwächen, Misserfolge wahrnehmen

#### Negatives Konsequenzen-Denken

- > Einseitig mögliche negative Konsequenzen und Misserfolge ausmalen und übersteigern
- > Katastrophisieren

#### Personalisieren

- > Äußere Situationen oder das Verhalten anderer zu persönlich nehmen
- > Sich vorschnell persönlich betroffen, angegriffen, verantwortlich, beschuldigt oder schuldig fühlen

### Günstig

#### Annehmen der Realität

- > Stressauslöser und eigene Stressreaktionen als Realität akzeptieren
- > „Es ist, wie es ist“

#### Blick auf das Positive

- > Auf positive Aspekte der Situation, auf Chancen und Sinn achten
- > Realitätsprüfung

#### Kompetenz-Denken

- > Sich auf eigene Stärken und Erfolge konzentrieren
- > Auf die eigenen Kompetenzen vertrauen

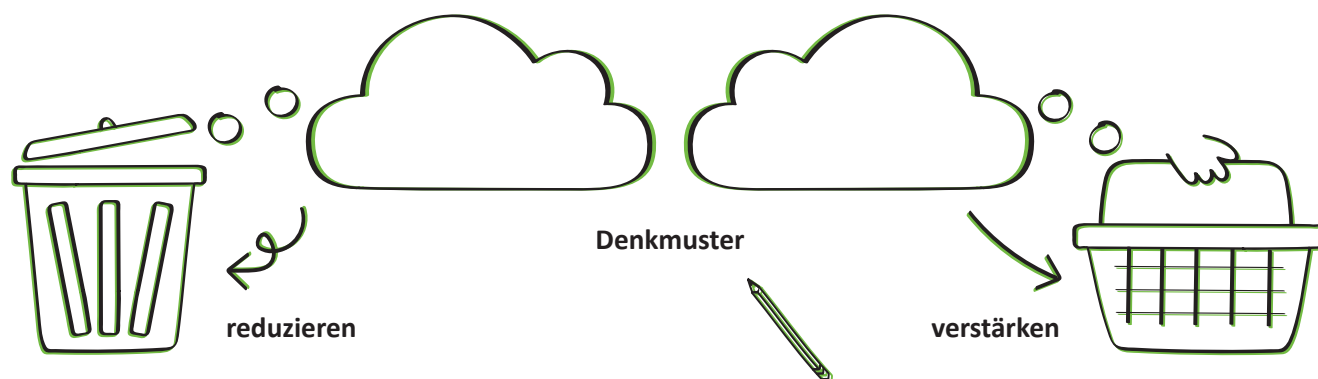
#### Positives Konsequenzen-Denken

- > Sich auf mögliche Erfolge und positive Konsequenzen fokussieren
- > Ent-Katastrophisieren:  
Was könnte schlimmstenfalls geschehen?

#### Relativieren und Distanzieren

- > Die Sache aus einem anderen Blickwinkel, mit den Augen eines anderen sehen
- > Innere Distanz bewahren

### Selbstreflexion: Welche Denkmuster kennst du von dir?



Welche Denkmuster würdest du gerne reduzieren und welche verstärken?

Machen wir es doch einmal ganz konkret. Schauen wir uns zwei Beispiele an, die ihr vielleicht kennt und die vermutlich jeden von euch stressen würden, wenn ihr in eine solche Situation kommt.

### Beispiel Vertretung:

Stellt euch vor, eine andere Person, die eine Jugendgruppe leitet, ist erkrankt. Ihr erhaltet einen Anruf, ob ihr als Jugendleiter\*in spontan die Jugendgruppe übernehmen könnt.

### Beispiel Jugendraum verschlossen:

Stellt euch vor, ihr erscheint pünktlich bei eurer Jugendgruppe. Leider ist der Raum, in dem ihr euch trefft, nicht wie sonst geöffnet, sondern abgeschlossen. Ihr habt keinen Schlüssel für den Raum und es gibt keine Person, die euch den Raum aufschließen kann.

Um die beiden oben genannten Situationen gut zu überstehen, ist es als Jugendleiter\*in zu empfehlen, wenn du immer eine Methode oder ein Spiel parat hast, die / das du aus dem Ärmel schütteln kannst. Vielleicht gibt es ein Spiel, das deine Gruppe immer gerne spielt!?

Wir haben sechs Methoden für dich, die man überall und ohne Material spielen kann ... Tadaaa:

Welche förderlichen Denkmuster fallen euch ein, die hier hilfreich sein können, um möglichst wenig gestresst zu sein, wenn ihr die beiden Situationen erlebt?

### „Wer tanzt aus der Reihe?“



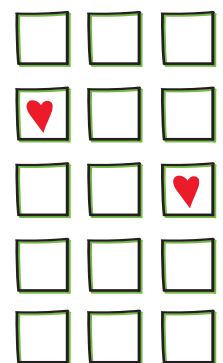
Alle stehen in einem großen Kreis – eine Person geht in die Mitte und schließt kurz die Augen. Währenddessen einigen sich diejenigen außen nonverbal auf eine Person. Diese beginnt nun sich zu bewegen und alle müssen unauffällig alle Bewegungen nachmachen. Die Person in der Mitte versucht, so schnell wie möglich herauszufinden, wer es ist!

**[Variation]** Bei dieser Methode könnt ihr auch Musik dazu laufen lassen – vielleicht haben die Teilnehmenden ja auch Musik dabei, die sie gerne spielen lassen möchten. Oder ihr stellt das Ganze unter das Motto „sportliche Bewegungen“.

### „Lebendes Memory“

So erweckt ihr das Memory zum Leben: zwei machen kurz die Augen zu, so dass sie nicht sehen können, was passiert. Alle anderen suchen sich nun zu zweit eine kreative Bewegung aus – einen krassen Move! Nun stellen sich alle Teilnehmenden in einem Schachbrettformat auf, wie wenn ihr ein Memory auslegen würdet. Die beiden, die gewartet haben, spielen nun Memory gegeneinander. Die erste Person nennt zwei Namen und diejenigen Personen machen die ausgemachte Bewegung – so werden die Memorykarten aufgedeckt. Wenn es die gleiche Bewegung ist, gibt es einen Punkt – wenn nicht, ist die andere Person dran. Wer am Ende die meisten Memorypaare gefunden hat, hat gewonnen!

**[Variation]** Ihr könnt die Themen des Memorys variieren. Vielleicht fällt euch ein Thema zum Seminar ein wie beispielsweise Aufgaben in einem Jugendclub oder kulturelle Unterschiede. Was fällt euch ein?



### „Komm mit – Lauf weg“

Die Gruppe steht im Kreis und eine Person geht um den Kreis herum. Sie tippt jemandem auf die Schulter und sagt entweder: »Komm mit« oder: »Lauf weg«.

Bei »Komm mit« rennt die angetippte Person hinterher und versucht, die weglaufende Person zu fangen, bevor diese am freien Platz ist. Wenn dies gelingt, darf die Person am Platz bleiben. Wenn nicht, darf sie nun um den Kreis herumlaufen und jemanden antippen.

Bei »Lauf weg« läuft die angetippte Person in die entgegengesetzte Richtung und versucht, schneller am freien Platz zu sein. Gelingt dies, darf sie dortbleiben. Gelingt es nicht, ist sie nun an der Reihe und läuft um den Kreis herum.

### „Geheime Zeichen“

Alle stehen im Kreis. Jede Person überlegt sich ein Zeichen, zum Beispiel Finger kreuzen oder mit einem Auge blinzeln. Eine Person steht in der Mitte. Dann wird »das Zeichen« verschickt: Eine Person beginnt und zeigt das eigene Zeichen in Richtung einer anderen Person. Diese wiederholt das gezeigte Zeichen und danach das eigene. So nimmt die empfangende Person »das Zeichen« immer an und verschickt es weiter.

In der Mitte versucht die Person, herauszufinden, wo »das Zeichen« gerade ist. Sie muss den Namen der Person nennen, bei der »das Zeichen« ist. Erwischt? Dann wird gewechselt. Wenn nicht, dann weiterraten.



### „Flotte Schritte“

Um euren jungen Menschen eine Methode an die Hand zu geben, damit sie mal aus dem Alltag ausbrechen, ihre Gedanken sortieren und neue Energie sammeln können, gebt ihnen doch diese Aufgabe: Alle gehen für zehn Minuten mit flotten Schritten eine Runde spazieren. Dabei sollen sie die Aufmerksamkeit nur auf sich lenken, so zu neuer Energie kommen und die Gedanken schweifen lassen. Wichtig ist es, diese Methode nur durchzuführen, wenn das Gelände bekannt ist und die Teilnehmenden alt genug sind, um alleine unterwegs zu sein.

### „In Gedanken ein Foto knipsen“

Diese Methode könnt ihr mal zwischenrein spielen, sie trainiert den Fokus und hilft dabei, Grübeleien – zum Beispiel nach dem Muster „Was wäre, wenn...“ – zu stoppen. Alle bekommen die Aufgabe, ein Foto in Gedanken zu knipsen. Von einer Situation oder einem Ausschnitt draußen. Einfach kreuz und quer laufen und mit den Händen eine Kamera formen und – „knips“!

Insbesondere, wenn ihr einen Ausflug macht, kann diese Methode Wunder wirken, um mal vom Handy wegzukommen.



### Wie man selbst zu günstigen Denkmustern kommen kann<sup>18</sup>

> Ein wichtiger Weg zur Stressbewältigung besteht darin, eigene ungünstige Denkmuster zu erkennen und zu verändern

> Um sich in Stresssituationen auf neue, förderliche Gedanken zu bringen, kann es hilfreich sein, sich bestimmte Fragen zu stellen:

#### Realitätstestung und Konkretisieren

- Ist es wirklich so?
- Welche Beweise/Tatsachen sprechen für meine Sichtweise?
- Welche anderen Möglichkeiten gibt es, die Situation zu erklären?
- Wie sehen die anderen beteiligten Personen die Sache?
- Wie sehen andere (neutrale, unabhängige, erfahrene) Personen die Sache?
- Wie würde das Geschehen in einem Dokumentarfilm aussehen?
- Was genau ist passiert? Was ist im Einzelnen geschehen oder gesagt worden?
- Ist das immer so? Welche Ausnahmen gibt es?

#### Blick auf das Positive, auf Chancen und Sinn

- Was ist das Gute an dieser Situation?
- Wo liegen Chancen?
- Was kann ich in dieser Situation lernen?
- Welche Aufgabe habe ich in dieser Situation?
- Welchen Sinn finde ich in dieser Situation?

#### Orientieren an eigenen Stärken und Erfolgen

- Welche schwierigen Situationen in meinem Leben habe ich bereits gemeistert?
- Wie habe ich das geschafft?
- Welche Stärken und Fähigkeiten habe ich dabei unter Beweis gestellt?
- Worauf bin ich stolz?
- Was gibt mir heute Mut und Sicherheit? Worauf kann ich mich verlassen?

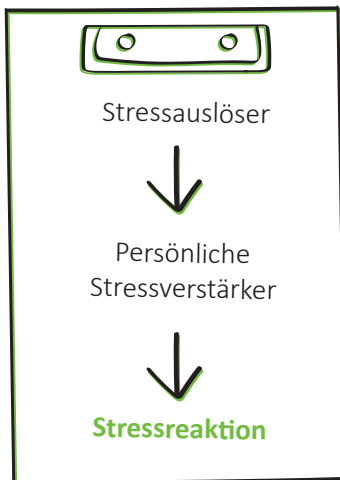
#### Orientieren an positiven Konsequenzen und Ent-Katastrophisieren

- Wie wird es sein, wenn ich die Anforderung erfolgreich bewältigt habe?
- Wie werde ich mich dann fühlen?
- Wie werden andere, die mir wichtig sind, auf meinen Erfolg reagieren?
- Wie wird das meine Lebenssituation positiv beeinflussen?
- Was würde schlimmstenfalls geschehen? Wie schlimm wäre das wirklich? Wie wahrscheinlich ist das?

#### Relativieren und Distanzieren

- Wie werde ich später, in einem Monat oder in einem Jahr, darüber denken?
- Was denkt jemand, den die Situation weniger belastet als mich?
- Wie wichtig ist diese Sache wirklich für mich? Was ist wichtiger als diese Sache?
- Was würde eine befreundete Person mir in dieser Situation sagen?
- Was würde ich einer befreundeten Person zur Unterstützung sagen, die sich in einer ähnlichen Situation befindet?

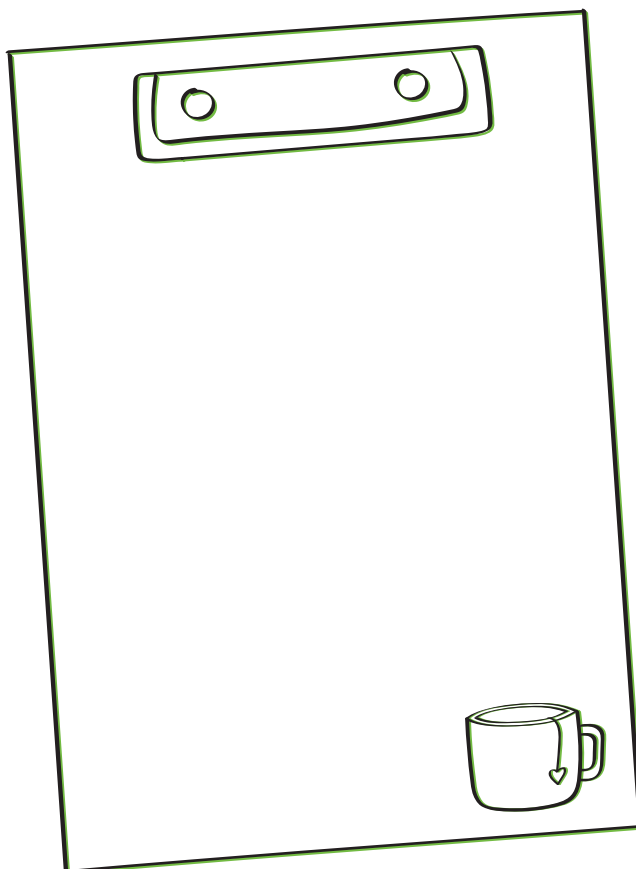




### 3. Ansatzpunkt „Stressreaktion“<sup>18</sup>

#### > Ziel: Regulierung und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktion

- > Nicht alle Stressfaktoren können vermieden, abgebaut oder vermindert werden
- > Es ist daher unvermeidlich, dass Stressreaktionen immer wieder auftreten
- > Bewältigungsversuche, die zur kurzfristigen Erleichterung und Entspannung führen
  - > **Beispiele:** Ablenkung, Abreagieren durch körperliche Aktivität, entlastende Gespräche führen, sich selbst etwas Gutes tun
- > Längerfristige Bemühungen, die der regelmäßigen Erholung und Entspannung dienen
  - > **Beispiele:** Hobbys nachgehen, Freundschaften, soziales Netzwerk pflegen, Entspannungsübungen, Sport treiben

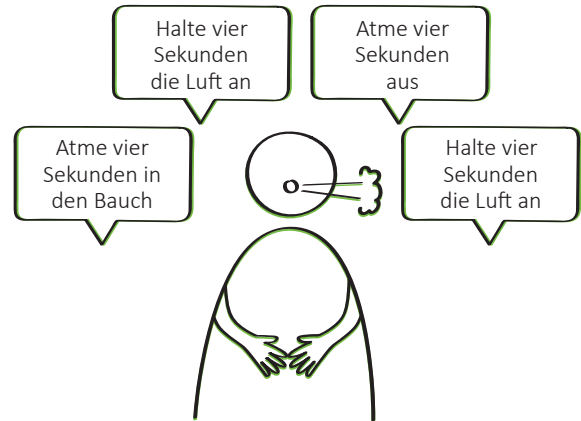


Wie kannst du für regelmäßige Erholung sorgen, damit du deine eigene Belastbarkeit erhalten kannst?



### Atemübung „Square Breathing“<sup>19</sup> (Kurze 4x4 Atemübung für mehr Achtsamkeit in stressigen Zeiten)

- > 1. Atme vier Sekunden in den Bauch
- > 2. Halte vier Sekunden die Luft an
- > 3. Atme vier Sekunden aus
- > 4. Halte vier Sekunden die Luft an
- > Wiederhole diesen Rhythmus viermal
- > Wenn du das nächste Mal Stress erlebst, führe diese kurze Atemübung durch (funktioniert beispielsweise auch wunderbar am Telefon)



### Methode „Mein soziales Netz“<sup>20</sup>

Gute Kontakte zu anderen Menschen können die Bewältigung von Belastungen erleichtern und uns vor schädlichen Auswirkungen durch Stress schützen. Solche Kontakte verringern Gefühle von Einsamkeit und Überforderung.

Andere Menschen können uns praktische Unterstützung in herausfordernden Situationen geben. Auch die Aussprache mit anderen über die eigenen Belastungen kann Erleichterung verschaffen und Mut machen.

Mit anderen gelingt es uns oft leichter, abzuschalten und auf andere Gedanken zu kommen.

- > Nehmt ein Papier und schreibt das Wort „ICH“ in die Mitte
- > Denkt an die verschiedenen Lebensbereiche, in denen ihr Menschen kennt, zum Beispiel Familie, Freund\*innen, Sport, Schule, Verein, und schreibt diese Bereiche um euch herum
- > Schreibt zu den Bereichen alle Personen auf, die für euch wichtig sind
- > Zeichnet für jede Person in eurem sozialen Umfeld einen Kreis mit dem Namen der Person oder den Initialen in die entsprechenden Bereiche ein
- > Je dichter der Kreis der Person am Ich-Kreis, desto intensiver die Beziehung
- > Unterschiedliche Gruppen von Personen könnt ihr durch unterschiedlich farbige Kreise darstellen, also z.B. Familienangehörige mit gelben Kreisen, Freund\*innen mit roten Kreisen...
- > Schaut euch euer soziales Netz in Ruhe an und kennzeichnet die Beziehungen, die ihr als positiv und unterstützend erlebt, bei denen ihr euch wohl fühlt
- > Kennzeichnet diese positiven Beziehungen, indem ihr einen Pfeil vom Ich-Kreis zum Kreis der jeweiligen Person zeichnet. Je dicker der Pfeil, desto positiver die Beziehung
- > Überlegt zum Schluss, zu welchen Personen in eurem sozialen Netz ihr den Kontakt gern auffrischen oder verstärken möchtet
- > Was könnt ihr selbst tun, um euer soziales Netz zu pflegen oder sogar auszubauen?



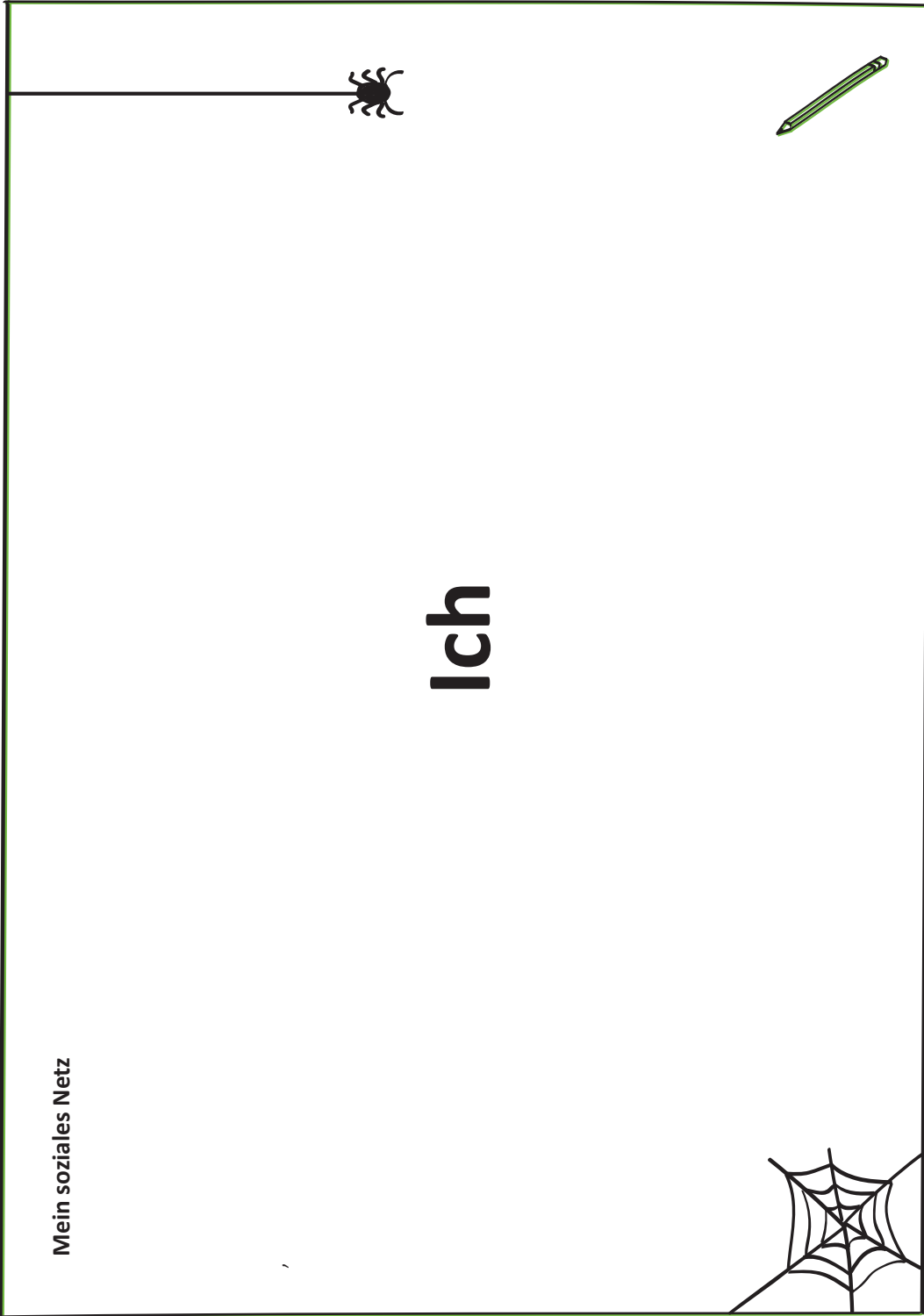
#### Literatur:

<sup>19</sup> [www.urbestself.de/blogs/article/resilienz-bei-kindern-6-uebungen-fuer-starke-kinder](http://www.urbestself.de/blogs/article/resilienz-bei-kindern-6-uebungen-fuer-starke-kinder)

<sup>20</sup> Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung* (4. Auflage). Berlin: Springer Verlag.

Mein soziales Netz

# Ich



# Im Moment agieren – Was tun in akuten Stresssituationen?

## Die „4-A-Strategie“<sup>21</sup>

Beispielsituationen, in denen die Anwendung der 4-A-Strategie hilfreich sein kann:

- > Du möchtest dringend jemanden anrufen und nur die Mailbox geht ran
- > Du stehst im Stau und musst bald zu einem wichtigen Termin erscheinen
- > Du gehst aus dem Haus, schlägst die Haustür zu und der Schlüssel steckt noch von innen
- > Dein Computer stürzt ab und die ganze geleistete Arbeit ist weg
- > Du sollst vor einer Gruppe etwas vortragen und verhaspelst dich
- > Du hast morgens um eine Stunde verschlafen
- > Du hast deinen Geldbeutel verloren, alle Ausweise und Karten sind weg

## A<sup>1</sup>

### Annehmen

- > Situation so akzeptieren, wie sie ist
- > Ärger, Vorwürfe und Schuldgefühle helfen ebenso wenig weiter wie Weggucken und Nicht-wahr-haben
- > Annehmen der Situation beinhaltet zwei Punkte:

1. Möglichst frühzeitiges Wahrnehmen von Stresssignalen
2. Klare und bewusste Entscheidung für das Annehmen der Realität

## A<sup>2</sup>

### Abkühlen

- > Sich sammeln, klaren Kopf bewahren
- > Bewusste Entscheidung für das Abkühlen und gegen Hineinsteigern in Erregung
- > Manchmal reicht hier ein bewusst verlängertes Ausatmen (hier bietet sich beispielsweise die bereits vorgestellte Atemübung „Square Breathing“ sehr gut an)
- > In anderen Situationen sind kurze Entspannungsübungen oder Bewegungsübungen hilfreich



Literatur:

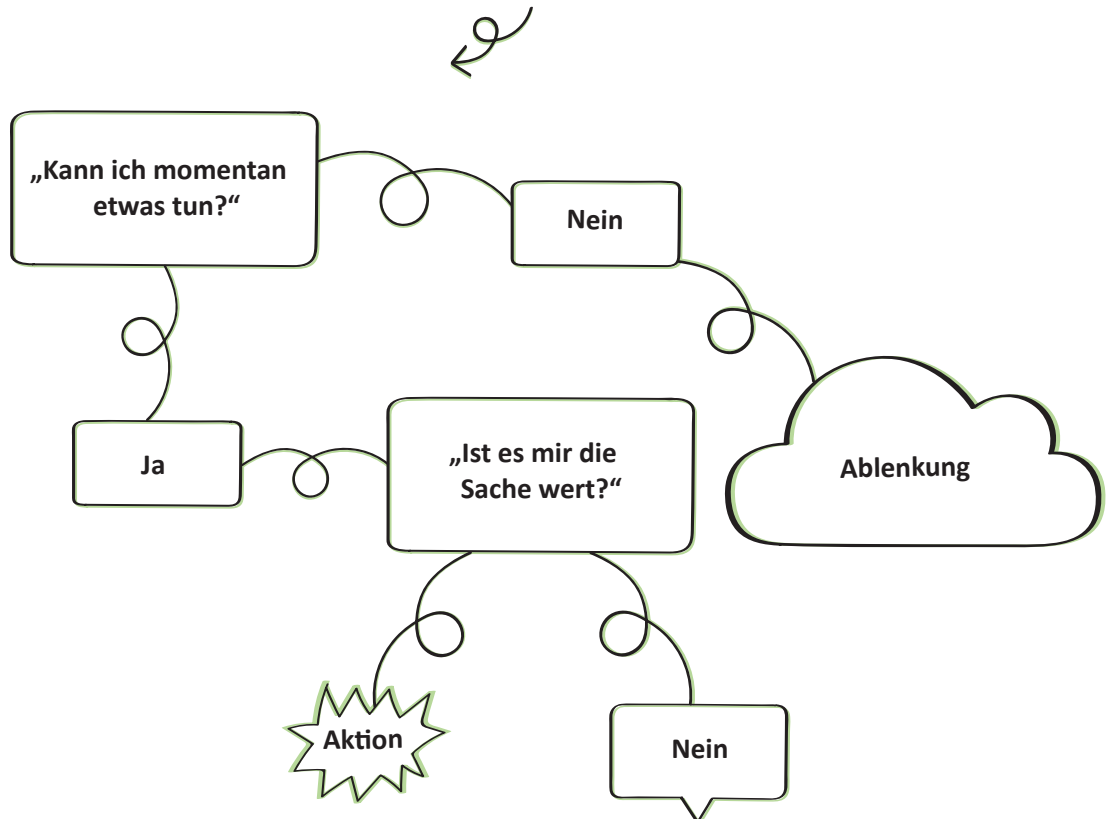
<sup>21</sup> Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung (4. Auflage)*. Berlin: Springer Verlag.



# A<sup>3</sup>

## Analysieren

- > Sich einen kurzen Moment Zeit nehmen, um zu bewusster und schneller Einschätzung eigener Handlungsmöglichkeiten zu kommen
- > Kurzanalyse in einer akuten Stressreaktion



# A<sup>4</sup>

## Ablenkung oder Aktion

- > Je nach Ausgang der Kurzanalyse geht es entweder um Ablenkung von der Situation oder um eine gezielte Aktion zur Änderung der Situation
- > Ablenkung: Durch Musik, Lesen, angenehme Gedanken ...
- > Aktion: Beispielsweise kann man Grenzen ziehen und bewusst „Nein“ sagen, man kann Unterstützung suchen ...

# Wie kann ich helfen? – Umgang mit psychisch beeinträchtigten Jugendlichen

## Tipps für deine Praxis als Jugendleiter\*in<sup>22, 23</sup>

Betroffenen Jugendlichen achtsam, wertschätzend und freundlich begegnen



Sensibel sein bei der Auswahl von Aktivitäten und Methoden der Gruppenarbeit



Rechtzeitige Informationen über das, was passieren wird



Freiwilligkeit bei der Teilnahme an Aktivitäten (ohne Rechtfertigung) sichern



Rückzugsmöglichkeiten zur Verfügung stellen



Vorsicht mit Berührungen ohne Ankündigung



Über Hilfen Bescheid wissen



In guten Zeiten über schwierige Lebensfragen sprechen



## Umsetzungsideen für die Praxis

Wenn sich Menschen wohl und gehört fühlen, können sie durch die Gruppe und die Erfahrung in der Jugendarbeit gestärkt werden.

Insbesondere eher zurückhaltende Jugendliche durch Methoden abholen, die ihnen auch eine Stimme geben, zum Beispiel Rückmeldungen auf Papier einholen.

Hier eignet sich ein Ablaufplan, der im Raum hängt, oder eine Vorabinfo über die geplanten Punkte.

Habt am besten eine Alternative parat, falls jemand bei einer Aktion nicht mitmachen möchte.

Vielleicht könnt ihr eine Ecke zum Quatschen einrichten, in der man ruhige Gespräche führen kann.

Solltet ihr Methoden mit Berührung aussuchen, ist es gut, wenn ihr die Gruppe schon gut kennt.

Im letzten Kapitel haben wir alle möglichen Infos zu Hilfen in Krisen zusammen gestellt.

Setze das Thema >> Mentale Gesundheit << aktiv auf eure Agenda, so könnt ihr junge Menschen für das Thema sensibilisieren, die sich vielleicht noch nie mit dem Thema beschäftigt haben.



### Literatur:

<sup>22</sup> Bezirksjugendring Unterfranken. (2022). Juleica-Modul. Psychische Gesundheit von jungen Menschen.

<sup>23</sup> [www.jam-unterfranken.de/wp-content/uploads/2022/09/JuleicaModul-psych.-Gesundheit-2.pdf](http://www.jam-unterfranken.de/wp-content/uploads/2022/09/JuleicaModul-psych.-Gesundheit-2.pdf)

<sup>24</sup> [www.ljr-brandenburg.de/wp-content/uploads/2022/06/Broschuere\\_LJR-1.-Hilfe-Psych-Gesundheit\\_web.pdf](http://www.ljr-brandenburg.de/wp-content/uploads/2022/06/Broschuere_LJR-1.-Hilfe-Psych-Gesundheit_web.pdf)

## Handeln in akuten Krisen – Handlungsideen für Jugendleiter\*innen im Umgang mit jungen, psychisch beeinträchtigten Menschen<sup>22, 23</sup>


- > Bewahre Ruhe
- > Sorge dafür, dass die betroffene Person geschützt wird und nicht allein ist
- > Versuche, die Person in ihrer Not, Panik und Verzweiflung zu akzeptieren, höre ihr zu und nimm ihre Gefühle ernst. Angst, Panik etc. auszureden, ist wenig hilfreich
- > Halte Rücksprache mit anderen Leitungspersonen
- > Wenn du von Missbrauch oder Kindeswohlgefährdung erfährst: Jugendamt informieren
- > Informiere gegebenenfalls die Eltern oder Personensorgeberechtigte
- > Hole professionelle Hilfe

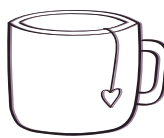


### Das Gespräch suchen ... – aber wie!?<sup>24</sup>

Wie würdet ihr ein Gespräch planen? In welchem Rahmen und mit welchen Fragen würdet ihr es führen?

**Gesprächsplanung**





## Gesprächsleitfaden<sup>25</sup>

### Generell gilt:

- ♥ Nimm deine Sorgen um eine\*n Jugendliche\*n stets ernst
- ♥ Sei dir bewusst, welche Rolle du hast und wo deine Grenzen liegen – du bist vielleicht erste\*r Ansprechpartner\*in für die Jugendliche\*n, aber kein/e Retter\*in, Therapeut\*in oder beste\*r Freund\*in
- ♥ Manchmal kann Hilfe von außen nötig sein, dann möglichst früh psychotherapeutische beziehungsweise psychiatrische Fachpersonen empfehlen
- ♥ Hast du den Eindruck, dass eine massive Gefährdung für eine Person besteht, ist ein unmittelbares Handeln angezeigt und über den Notruf 112 Hilfe zu holen

### Gespräch planen:

- ✍ Wenn ein junger Mensch nicht von sich aus das Gespräch sucht, solltest du selbst die Initiative ergreifen
- ✍ Überlege dir, welcher Zeitpunkt und welcher störungsfreie Ort für ein Gespräch unter vier Augen günstig wäre
- ✍ Anregung: einfach fragen, wo die Person sich besonders wohl oder sicher fühlt

### Auftreten / Haltung im Gespräch:

- ☞ Wichtig ist ein vertrauensvolles, einfühlsames Auftreten
- ☞ Versuche, du selbst zu sein
- ☞ Zeige ehrliches Interesse an der Person
- ☞ Nimm dir Zeit für den Beziehungsaufbau
- ☞ Denk daran: die Situation und Bedürfnisse jeder Person sind individuell




- ☞ Fokussiere dich im Gespräch auf die Sorgen des jungen Menschen
- ☞ Vermittle Hoffnung, indem du versicherst, dass Hilfe verfügbar ist und sich die Dinge verbessern können
- ☞ Mache gleichzeitig keine Versprechungen, die nicht gehalten werden können
- ☞ Bleibe geduldig und gib der Person Zeit, damit sie ihre Gedanken sammeln, über ihre eigenen Gefühle nachdenken und entscheiden kann, was sie als nächstes sagen möchte

### Konkrete Gesprächstipps:



- 💡 Achte auf die Lautstärke und einen ruhigen Ton deiner Stimme – was möchtest du wie sagen?
- 💡 Sende Ich-Botschaften. Zum Beispiel: „Ich mache mir Sorgen ...“
- 💡 Achte darauf, dass nicht nur du sprichst
- 💡 Sag der Person, dass du helfen möchtest
- 💡 Offene und ehrlich gemeinte Fragen sind günstig
- 💡 Frag den jungen Menschen nach den eigenen Erfahrungen und wie es der Person damit geht
- 💡 Rede mit der Person darüber, was sie für hilfreich hält. Zum Beispiel: „Was brauchst du, damit es dir besser geht?“
- 💡 Informationen zu Hilfsangeboten geben, denn diese sind häufig anonym und die Hemmschwelle, sich Hilfe zu holen, ist dadurch niedriger
- 💡 Biete an, gemeinsam telefonischen Kontakt zu einer psychiatrisch ausgerichteten Stelle aufzunehmen und einen Termin zu vereinbaren
- 💡 Schlage vor, dass eine Beratungsstelle aufgesucht oder eine Online-Beratung genutzt werden kann – vielleicht gemeinsam mit den Eltern
- 💡 Wenn die Person mit dir nicht über Probleme sprechen möchte, versichere ihr, dass sie das auch nicht muss
- 💡 Lass deinen Gesprächspartner\*in wissen, dass du auch zu einem späteren Zeitpunkt zuhören wirst










**Zuhör-Techniken:**

-  Höre genau hin und achte auf vermeintliche Gefühle des jungen Menschen, die hinter den Worten stecken könnten
-  Stelle Fragen, um zu überprüfen, ob du richtig verstanden hast, was die Person meint
-  Gib in eigenen Worten wieder, was du glaubst, verstanden zu haben





**Körpersprache:**

-  Achte auf deine Körpersprache (Haltung/Gesichtsausdruck/Gesten)
-  Verwende Signale wie Nicken







**Unbedingt beachten:**

-  Unterbrich die Person nicht
-  Achte auf deine Wortwahl: benutze keine stigmatisierenden, beleidigenden, verletzenden Formulierungen wie „geistig gestört“
-  Biete nicht sofort deine Interpretationen an
-  Spiele die Gefühle der Person nicht runter
-  Widersprich den Gedanken und Gefühlen der Person nicht
-  Ratschläge wie „Reiß dich zusammen!“ oder „Hör auf, so zu denken!“ sind ungünstig
-  Ungünstige Körpersprache: verschränkte Arme, Hände in die Hüfte stemmen, ablenkende Gesten (mit Gegenstand spielen), motorische Unruhe (mit Füßen tippen)

**Im Nachgang:**

-  Bleib mit der Person in Kontakt und erkundige dich, wie es ihr nach dem Gespräch ergangen ist und welche Erfahrungen gemacht wurden
-  Biete kontinuierlich Unterstützung an
-  Ermutige die Person, regelmäßig Sport zu treiben, da Bewegung gut für die mentale Gesundheit ist
-  Respektiere die Privatsphäre der Person

**Du selbst / Selbstfürsorge:**

-  Achte auf dein eigenes Wohlbefinden
-  Wenn die Person negative Kommentare abgegeben hat oder nicht über ihr Problem sprechen wollte, nimm es nicht persönlich
-  Tue dir nach anstrengenden Gesprächen etwas Gutes, gönne dir vielleicht einen Spaziergang, eine längere Pause ...
-  Hole dir für das nächste Gespräch nach Rücksprache gegebenenfalls eine weitere Vertrauensperson dazu
-  Wenn du nach einem Gespräch traurig bist, teile deine Gefühle mit einer vertrauenswürdigen Person aus deinem Umfeld oder einer Fachperson
-  Hole dir Informationen bei Fachleuten aus dem psychiatrischen Bereich ein und lass dich beraten (dies ist auch anonym möglich, möglich, z.B. bei Sozialpsychiatrischen Diensten/Zentren)

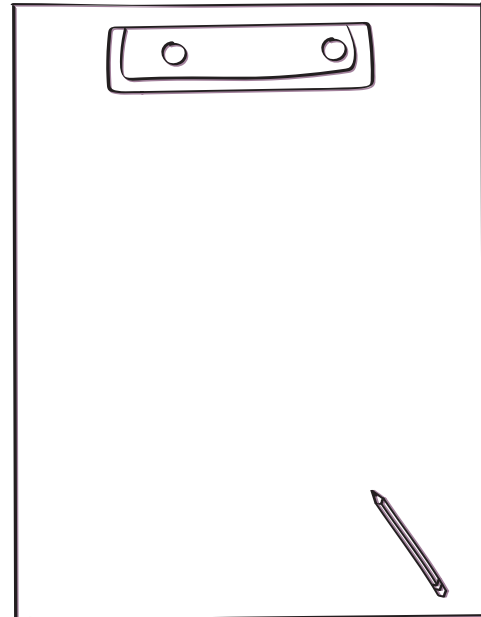


## Vor dem Gespräch

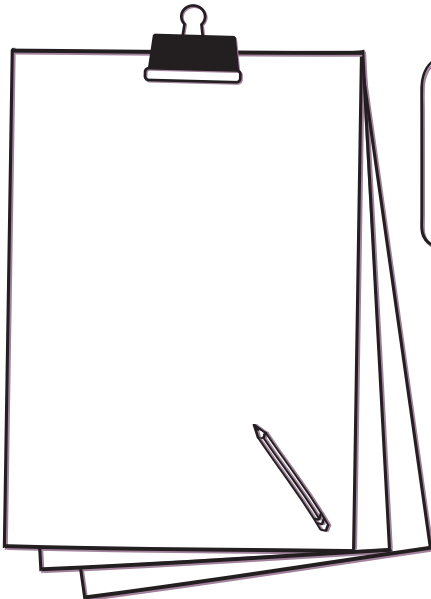
Ich brauche wieder mal frische Luft. Begleitest du mich auf einen Spaziergang?

Ich möchte gern in Ruhe mit dir reden. Wann hättest du mal Zeit?

Ich bin für dich da. Wenn du etwas auf dem Herzen hast, habe ich ein offenes Ohr.



## So kannst du anfangen



Ich mache mir Sorgen um dich. Du wirkst in letzter Zeit etwas bedrückt.

Es beschäftigt mich, dass du nicht mehr zu unseren Treffen kommst. Geht es dir nicht so gut?

Gib der betroffenen Person Raum, sich auszudrücken und versuche, die Lage einzuschätzen.



## Zuhören ist wichtig

Was müsste sich ändern, damit du dich besser fühlst?

Wie fühlt es sich an, wenn du in dieser Situation bist?

Was würde / könnte dir denn im Moment gut tun?

## Mitgefühl zeigen

Es tut mir leid, dass es dir schlecht geht!

Ich kann nachvollziehen, dass dich das belastet.

Ich weiß jetzt auch gerade nicht, was ich sagen soll.

Ich fühle mit dir!

Da fühle ich mich ratlos.

## Schweigen aushalten

## Gespräch beenden


Du kannst gerne wieder mit mir darüber sprechen, wenn du magst.

Hast du dir schon einmal überlegt, mit einer Fachperson zu sprechen?




# Was bringst du mit? – Ressourcenarbeit

**Das sind meine eigenen Ressourcen:**



## Methode „Tagesrückblick“<sup>27</sup>

- > Bitte achte in der kommenden Woche bewusst auf schöne Dinge im Alltag
- > Darauf, was dir Freude macht, was du als angenehm empfindest und genießen kannst
- > Wichtiger sind aber die ganz alltäglichen kleinen Dinge wie beispielsweise der Geruch von frisch gemahlenem Kaffee
- > Nimm dir jeden Tag in der kommenden Woche ein paar Minuten Zeit für einen positiven Tagesrückblick
- > Halte fest, was du an diesem Tag als angenehm erlebt hast





Welcher Tag ist heute?<sup>27</sup> \_\_\_\_\_

Was war heute besonders schön? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_







### Methode „So ein richtig doofer Tag ...“

- > Die Teilnehmenden gehen in kleinen Gruppen zusammen
- > Sie überlegen sich, was sie an einem Tag, an dem irgendwie alles schief läuft, tun können, damit es ihnen besser geht
- > Die Ideen werden in den kleinen Gruppen auf die Vorlage geschrieben
- > Anschließend Austausch über die Ergebnisse in der Gesamtgruppe
- > Die Ideen können auch im Raum aufgehängt werden

**Was tue ich, wenn ich so einen richtig doofen Tag hatte?**





Nach ein paar Wochen könnt ihr eure Gruppe noch einmal darauf ansprechen, was ihnen im Alltag geholfen hat, als sie einen Tag hatten, der nicht so gut lief. Es kann helfen sich über die Erfahrungen auszutauschen.

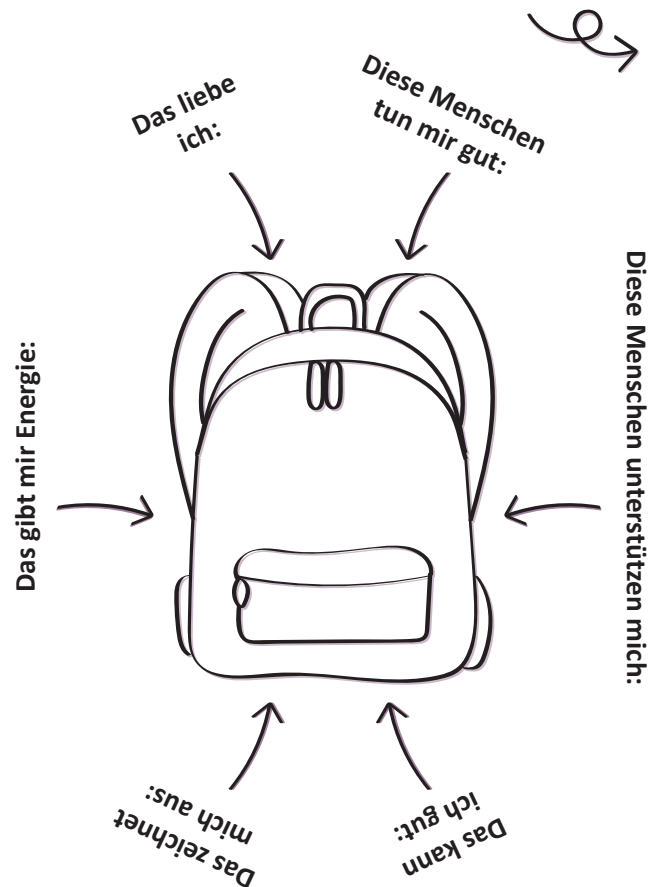
### Methode „Welche Stärken hast du?“<sup>28</sup>

- > Lest euch die Liste auf der nächsten Seite durch
- > Unterstreicht zehn Stärken, von denen ihr glaubt, dass ihr sie besitzt
- > Tauscht die Liste mit einer anderen, euch nahestehenden Person
- > Welche zehn Stärken würden dieser Person nach auf euch zutreffen
- > Diese Liste gebt ihr euren Eltern, die ebenfalls zehn Stärken unterstreichen
- > Ihr könntet diese Liste natürlich auch der Trainer\*in im Sportverein oder einer anderen wichtigen Bezugsperson geben
- > So entsteht nach kurzer Zeit eine Liste von euren Stärken
- > Inspiration: hängt euch diese Stärken in eurem Zimmer gut sichtbar auf



### Methode „Ressourcenrucksack“

- > Wenn wir gestresst sind, neigen wir zum Tunnelblick
- > Der Ressourcenrucksack soll dich daran erinnern, dass nicht „alles“ schlecht ist, sondern es viele gute Dinge in deinem Leben gibt. Er lenkt deinen Blick auf das Positive und zeigt dir: Hey, du hast jede Menge Ressourcen – nutze sie!
- > Nimm dir ein wenig Zeit und trage deine Ressourcen in den Ressourcenrucksack ein
- > Drei Kategorien können unterschieden werden:
  1. Menschen: Freund\*innen, Familie, Unterstützer\*innen
  2. Persönlichkeit und Fähigkeiten: deine Stärken, Kenntnisse und Fähigkeiten
  3. Vorlieben: Dinge, die du liebst/für die du brennst und die dir Energie geben



**A**

ausgeglichen, achtsam, aufgeschlossen, ausdauernd, aufrichtig, abenteuerlustig, aufmerksam, aufgeweckt, anpassungsfähig

**B**

bodenständig, bezaubernd, bewusst, bestimmt, beständig, bescheiden, belastbar, behutsam, beherrscht, beharrlich, begeisterungsfähig

**C**

charismatisch, charmant, clever, cool

**D**

diszipliniert, durchsetzungsstark, durchhaltend

**E**

ehrlich, empfindsam, effizient, energiegeladen, einfallsreich, elegant, einfühlsam, engagiert, eigenständig, erfinderisch, entspannt, ernsthaft, ermutigend, experimentierfreudig

**F**

feinfühlig, freidenkend, freimütig, fürsorglich, flexibel, feinsinnig, fair, fröhlich, furchtlos

**G**

gastfreundlich, gebildet, geduldig, gefühlvoll, geheimnisvoll, geistreich, gelassen, geradlinig, gerecht, geschickt, gesellig, götig, großzügig, gründlich

**H**

heiter, herzlich, hilfsbereit, hingebungsvoll, humorvoll

**I**

intuitiv, innovativ, ideenreich, intensiv, inspirierend, intellektuell, initiativ

**K**

kontaktfreudig, kraftvoll, kreativ, kommunikativ, klar, klug, kämpferisch, kritisch, konsequent

**L**

lebhaft, leidenschaftlich, liebevoll, locker, leichtfüßig, lebensfroh, loyal, lernbereit

**M**

musikalisch, mutig, motivierend, mitfühlend

**N**

natürlich, nachsichtig, nachdenklich, naturverbunden

**O**

offenherzig, optimistisch, ordentlich, offen, organisatorisch

**P**

präzise, pragmatisch, pffiffig, pflichtbewusst, phantasievoll

**Q**

quirlig

**R**

risikofreudig, realistisch, reif, reaktionsschnell, raffiniert, reflektiert, ruhig, rücksichtsvoll

**S**

sanftmütig, sachlich, selbstständig, selbstlos, schnell, schlagfertig, souverän, sportlich, spontan, sorgsam, sozial kompetent, sprachbegabt, stilsicher, stark

**T**

tolerant, tiefgründig, tatkräftig, taktvoll, temperamentvoll, teamfähig

**U**

unbeschwert, umgänglich, umsichtig, unkonventionell, uneigennützig, unterhaltsam, unerschrocken, unkompliziert, unparteiisch

**V**

verantwortungsbewusst, verlässlich, verständnisvoll, verbindlich, vertrauenswürdig, vorausschauend

**W**

wissbegierig, witzig, wohltuend, weise, wagemutig, willensstark, warmherzig, weitsichtig, widerstandsfähig, weltoffen

**Z**

zielstrebig, zupackend, zäh, zuvorkommend, zuverlässig, zuversichtlich

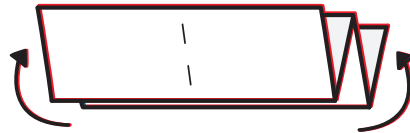
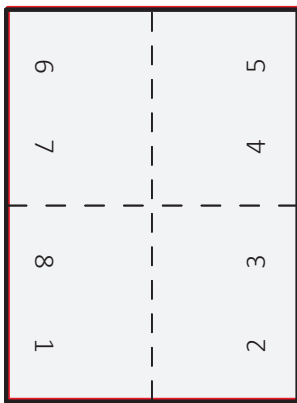
# Das können wir tun – Leitfaden für eine bessere mentale Gesundheit

Zehn Wege zur Resilienz beziehungsweise zu mehr Widerstandskraft<sup>29,30</sup>:

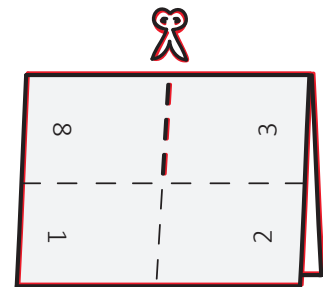
## Faltanleitung Minibuch

Dieses kleine Minibuch kannst du für dich selbst gestalten, basteln, anmalen und einfach in deine Hosentasche oder Geldbeutel packen. Es kann dir immer mal wieder zwischendurch einen kleinen Input geben und deine Bedürfnisse in den Mittelpunkt setzen. Überlege dir, wie du die einzelnen Punkte in die Praxis umsetzen kannst und so konkrete Ziele hast.

1. Din A4 Blatt längs falten, aufklappen und quer falten.

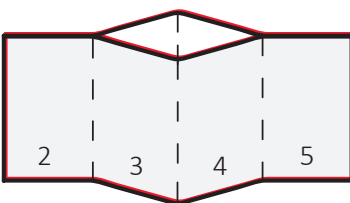
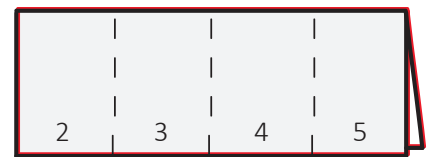


2. Dann beide Seiten lange Kante auf lange Kante falten.

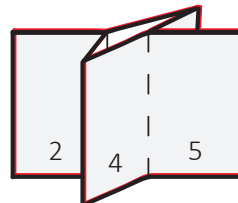


3. Die Seiten wieder runterklappen und an der dicken gestrichelten Linie einschneiden.

4. Aufklappen und das Blatt wieder längs zusammenklappen.



5. Das Blatt vorsichtig von außen zusammenschieben.



6. Das Blatt weiter zusammenschieben.



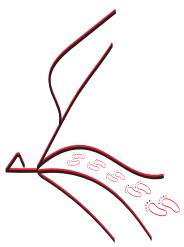
7. Das Blatt zum Buch umklappen. Fertig!



Literatur:

<sup>29</sup> Berndt, C. (2015). Resilienz (11. Edition). München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

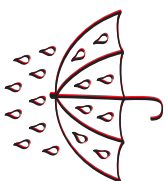
<sup>30</sup> Gerrig, R. J. (2018). Psychologie (21., aktualisierte und erweiterte Auflage). München: Pearson Studium Verlag.



Ergreife die Initiative und versuche, deine Probleme zu bewältigen

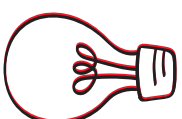
Setze dir realistische Ziele und tue regelmäßig etwas, das dich deinen Zielen etwas näherbringt

## Versuche, Ziele zu erreichen



Konzentriere euch auf das, was du verändern kannst

## Akzeptiere, dass Veränderungen zum Leben gehören



Auch wenn man nichts daran ändern kann, dass unangenehme Dinge passieren, kann man beeinflussen, wie man solche Krisen interpretiert und darauf reagiert

## Sieh Krisen als lösbare Probleme



Gute Beziehungen zu anderen sind wichtig

## Baue soziale Kontakte auf

## Entwickle eine positive Sicht

Versuche, eine optimistische Einstellung zu gewinnen

Vertraue auf deine Fähigkeit, Probleme zu lösen, und auf deine Instinkte

## Behalte die Zukunft im Auge

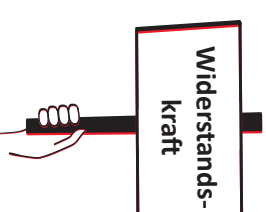
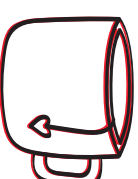
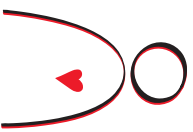
Versuch, auch in schwierigen Situationen eine Langzeitperspektive zu bewahren und die Lage in einem breiteren Kontext zu betrachten

## Sorge für dich selbst

Achte auf deine Bedürfnisse und Gefühle und bleibe in Bewegung

Mache Dinge, die dir Freude bereiten und die du entspannend findest

## beziehungswise zu mehr Widerstandskraft:



# Zum Ende – Methoden zum Ausblick

## Methode „Wertschätzendes Feedback zur Selbstreflexion“<sup>31, 32</sup>

### 1. Runde: Eigene Ressourcen

- > Beschreibt nacheinander, was euch im Rahmen der Begleitung von psychisch belasteten Jugendlichen besonders gut gelingen wird und was euch dabei Freude machen wird
- > Der Erfahrung nach sind das auch die Punkte, die wichtige Ressourcen darstellen
- > Versucht möglichst viele dieser Punkte zu benennen, für die ihr euch selbst wertschätzen könnt
- > Die anderen versuchen, sich so viele Punkte wie möglich zu merken (ihr könnt euch auch Notizen machen)

### 2. Runde: Was noch?

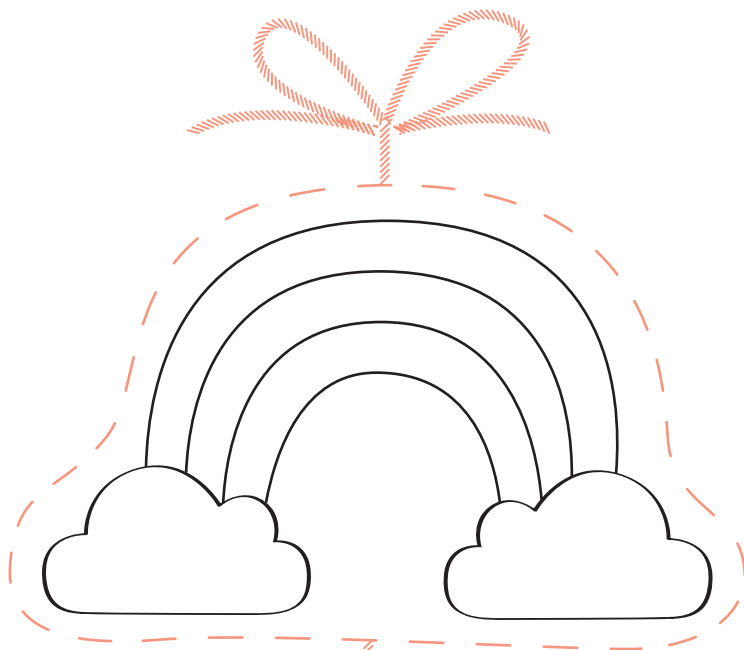
- > Vielleicht habt ihr bei den anderen etwas gehört, das auch auf euch zutrifft und das ihr in der ersten Runde selbst noch nicht genannt habt
- > Vielleicht ist euch durch das Zuhören auch noch etwas ganz Anderes eingefallen
- > Benennt die Aspekte, die ihr in der ersten Runde noch nicht genannt habt

### 3. Runde: Reflektierendes Team

- > Fasst zusammen, was ihr von den anderen wahrgenommen habt, was sie im Umgang mit psychisch belasteten Jugendlichen gut können und was ihnen Freude macht
- > Berichtet auch, was ihr an dieser Person schätzt oder was diese Person vermutlich gut kann (lasst eurer Phantasie dabei freien Lauf!)

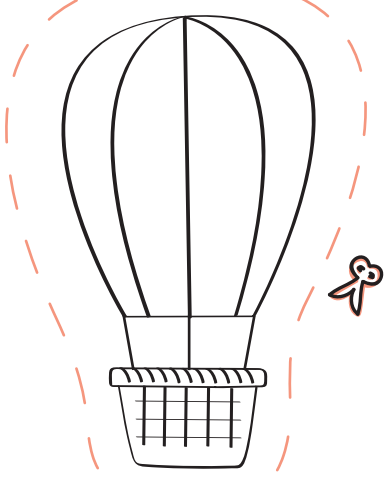
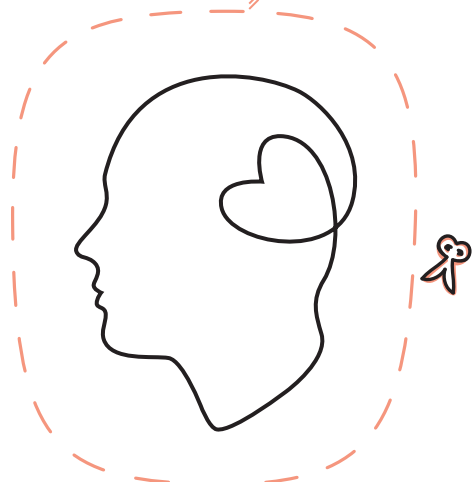
Die Mobilé-Bastelaktion kannst du auch mit deiner Jugendgruppe machen, kopiere für alle die Druckvorlage auf dickes Papier und bringe bunte Stifte, Scheren und Faden mit.





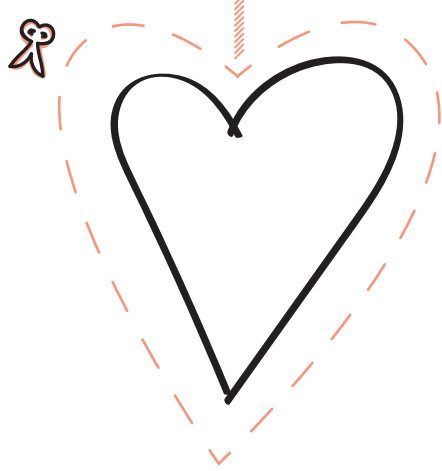
• MENTAL  
HEALTH  
• MATTERS.

ASKING **FOR**  
HELP  
IS **OK**

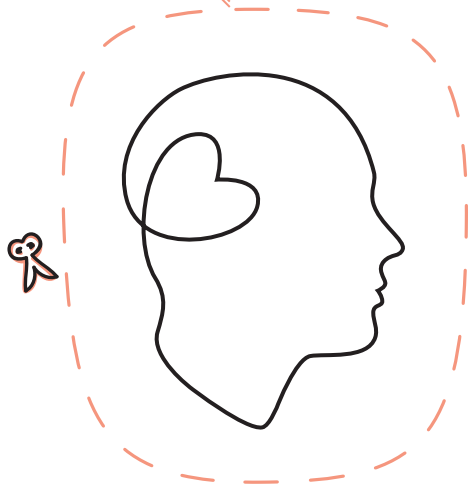
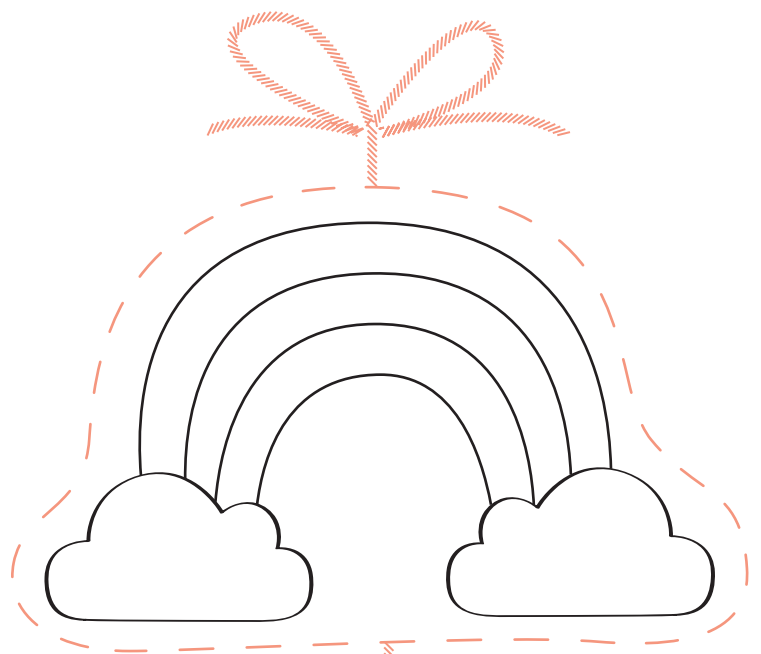


IT'S **OK**  
NOT  
TO BE **OKAY**

• YOU ARE  
STRONGER  
THAN YOU  
THING

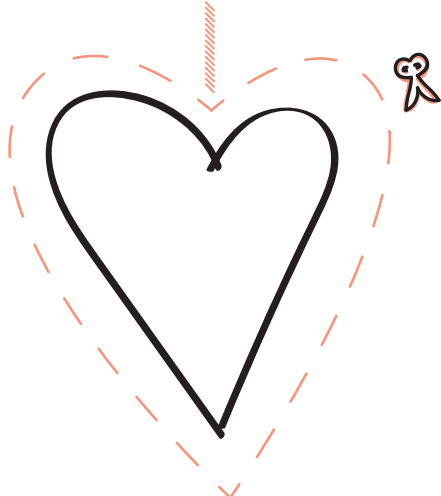
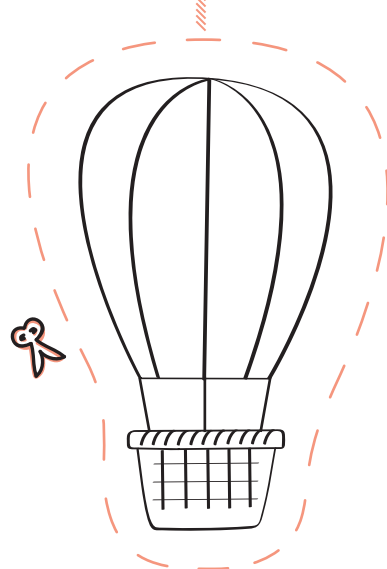


• MENTAL.  
HEALTH  
• MATTERS.



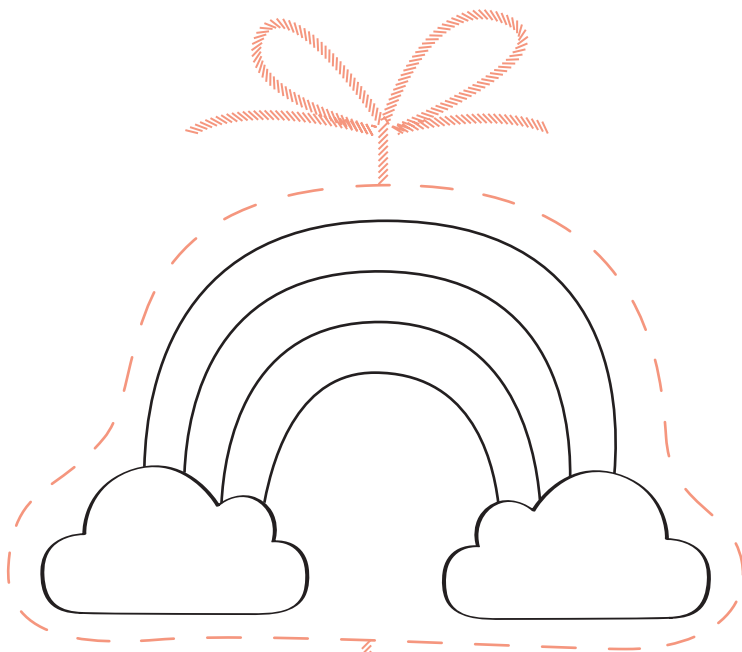
ASKING **FOR**  
HELP  
IS **OK**

IT'S **OK**  
NOT  
TO BE **OKAY**



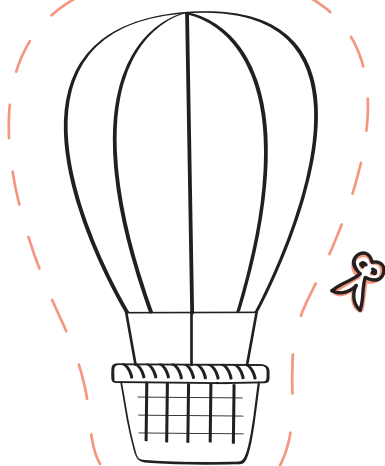
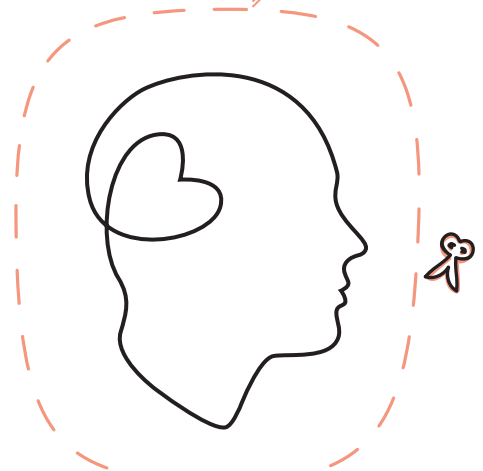
• YOU ARE.  
STRONGER  
THAN YOU  
THING





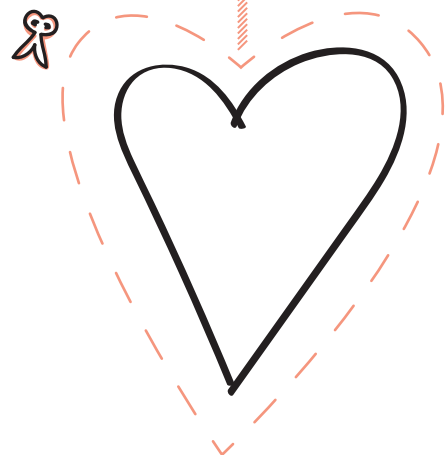
• MENTALE  
GESUNDHEIT  
• IST WICHTIG •

HILFE  
NACH  
FRAGEN  
IST OK



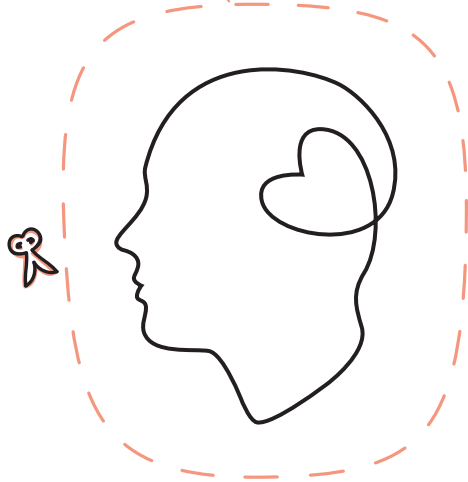
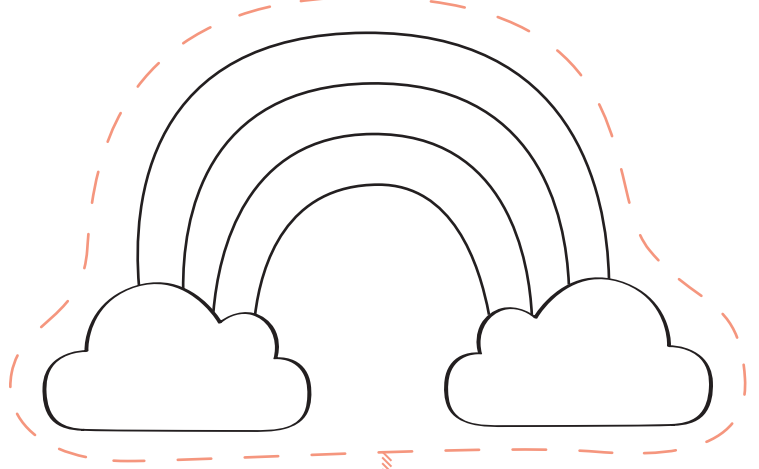
ES DARF  
DIR AUCH  
MAL  
NICHT GUT GEHEN

• DU BIST  
STARKER  
ALS DU DENKST



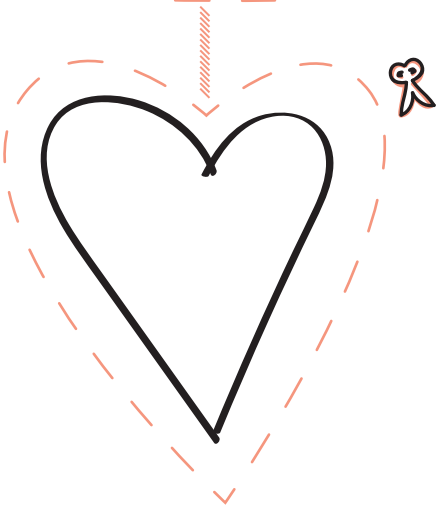
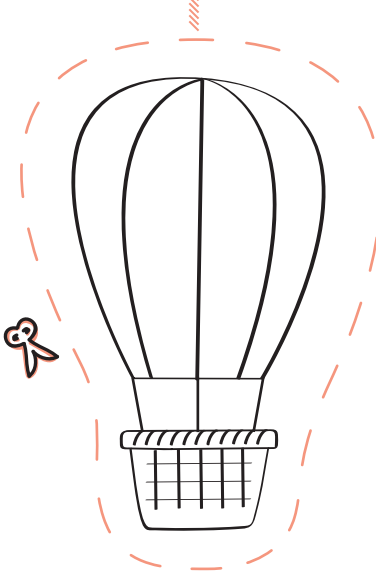


• MENTALE  
GESUNDHEIT  
• IST WICHTIG •



HILFE  
NACH  
FRAGEN  
IST OK

ES DARF  
DIR AUCH  
MAL  
NICHT GUT GEHEN



• DU BIST •  
STÄRKER  
ALS DU DENKST

# Zum Mitnehmen – weitere Gedankenanstöße

43

11 ZUM MITNEHMEN – WEITERE GEDANKENANSTÖSSE

## Und nun? Wir haben für euch noch zwei schöne Botschaften zum Schluss<sup>31,32</sup>:

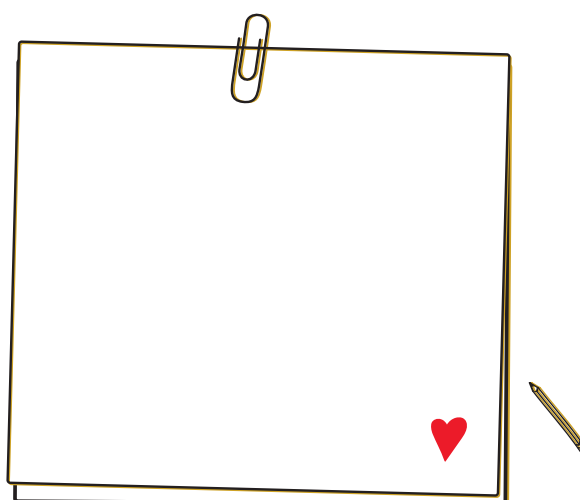
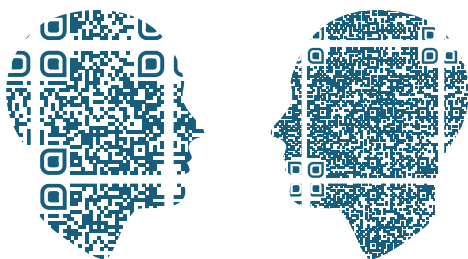
Zum einen möchten wir mit euch eine sehr schöne Geschichte zu dem Effekt kleiner Gesten teilen. Zum anderen versorgen wir euch mit ein paar Geboten des Genießens.

## Hier erstmal die schöne Geschichte oder „was kleine Gesten bewirken können“:

- > Für eine Studie wurden Teilnehmer\*innen mit mittelschweren depressiven Symptomen oder Angstzuständen ausgewählt
- > Die Teilnehmer\*innen wurden aufgefordert, innerhalb von fünf Wochen eines von drei Dingen zu tun:
  - > Gruppe 1: An zwei Tagen pro Woche sollten die Gruppenmitglieder drei zufällige Gesten der Freundlichkeit anderen Menschen gegenüber zeigen, die mit einem Zeit- oder Ressourcenaufwand für sie selbst verbunden waren. Beispiel: Nachbar\*innen bei Reinigungstätigkeiten unterstützen
  - > Gruppe 2: An zwei Tagen pro Woche sollten die Gruppenmitglieder eine soziale Aktivität für andere planen und durchführen. Beispiel: Organisation einer Sportveranstaltung
  - > Gruppe 3: An zwei Tagen pro Woche sollten die Gruppenmitglieder ihre Gedanken aufschreiben

- > Alle drei Gruppen waren am Ende der Woche nach der Erledigung der Aufgaben weniger depressiv/ängstlich, sie waren zufriedener mit ihrem Leben
- > Gruppe 1: Effekt des Rückgangs von depressiven/ängstlichen Tendenzen war am größten, größte Lebenszufriedenheit in dieser Gruppe
- > Die Ergebnisse der Studie können grundsätzlich auch für gesunde Menschen verallgemeinert werden
- > Man kann zusammenfassen, dass es sinnvoll sein kann, hin und wieder die eigene Gedankenwelt zu verlassen und sich auf andere Menschen zu konzentrieren
- > Wenn wir ein freundliches Verhalten an den Tag legen, verbessert das nicht nur unsere Befindlichkeit, sondern es kann auch dazu beitragen, dass wir uns anderen Menschen gegenüber näher fühlen
- > Daher kann es eine gute Strategie für uns alle sein, Dinge für andere zu tun, wenn wir mal schlecht gelaunt sind und uns nicht gut fühlen :)

Gebt euren Teilnehmenden die Aufgabe bis zum nächsten Treffen eine Geste der Freundlichkeit anderen Menschen gegenüber zu zeigen und tauscht euch über eure Erfahrungen aus.



Literatur:

<sup>31</sup> <https://roar-assets-auto.rbl.ms/files/50514/Kindness.pdf>

<sup>32</sup> [https://www.dgpp-online.de/post/die-macht-der-kleinen-gesten?utm\\_campaign=3f61fcb9-5a54-42d5-a57d-3145b7aa9384&utm\\_source=so&utm\\_medium=mail&cid=9b79e0c4-ce07-4872-9b40-0fabe7a55274](https://www.dgpp-online.de/post/die-macht-der-kleinen-gesten?utm_campaign=3f61fcb9-5a54-42d5-a57d-3145b7aa9384&utm_source=so&utm_medium=mail&cid=9b79e0c4-ce07-4872-9b40-0fabe7a55274)

Hier kommen sie, die Gebote des Genießens. Bewusst im Alltag immer wieder Momente des Genusses einzuplanen, kann uns allen sehr gut tun!

### Acht Gebote des Genießens<sup>33</sup>



#### 1. Gönn dir Genuss

- > Viele haben ein schlechtes Gewissen oder schämen sich, wenn sie sich selbst etwas Gutes tun
- > Hier kommt es drauf an, sich bewusst Genuss zu erlauben

#### 2. Nimm dir Zeit zum Genuss

- > Genuss geht nicht unter Zeitdruck
- > Manchmal genügt schon ein Augenblick

#### 3. Genieße bewusst

- > Wer viele Dinge gleichzeitig tut, wird dabei kaum genießen können
- > Willst du Genuss erleben, dann musst du andere Tätigkeiten ausschalten und dich ganz darauf besinnen
- > Genuss findet in der Gegenwart statt

#### 4. Schule deine Sinne für Genuss

- > Beim Genießen kommt es auf das Wahrnehmen von Nuancen an
- > Die eigenen Sinne müssen geschärft werden

#### 5. Genieße auf deine eigene Art

- > Genuss bedeutet für jeden etwas Anderes
- > Reflexion: Was tut mir gut/nicht gut? Wann tut mir etwas gut?

#### 6. Genieße lieber wenig, aber richtig

- > Für den Genuss ist nicht die Menge, sondern die Qualität entscheidend
- > Ein Zuviel wirkt auf die Dauer langweilig

#### 7. Planen schafft Vorfreude

- > Das Zufällige, Spontane, Unerwartete bringt häufig einen ganz besonderen Genuss
- > Es ist aber nicht günstig, den Genuss alleine dem Zufall zu überlassen
- > Im Alltag ist es oft nötig, angenehme Erlebnisse zu planen
- > Dann kann man sich auch auf das bevorstehende angenehme Ereignis freuen

#### 8. Genieße die kleinen Dinge des Alltags

- > Genuss ist nicht immer etwas Außerordentliches
- > Man kann Genuss im normalen Alltag finden

Mit dem inhaltlichen Teil und mit den Methoden sind wir nun durch! Ihr seid nun hoffentlich gut gestärkt für die Bearbeitung des Themas >> Mentale Gesundheit <<. Wir wünschen euch viel Freude und gutes Gelingen bei der Vermittlung der relevanten Infos und beim Ausprobieren der Methoden.

Was die psychische Gesundheit braucht,  
ist mehr Sonnenlicht, mehr Offenheit  
und mehr schamlose Gespräche.



*Glenn Close*

# Wo gibt's mehr Infos und Hilfe?

Die folgende Liste haben wir für euch zusammengestellt. Sie ist natürlich nicht vollständig. Es handelt sich um eine kleine Sammlung relevanter Telefonnummern, Broschüren sowie Webseiten rund um das Thema >> Mentale Gesundheit << für junge Menschen, deren Eltern und euch als Jugendleiter\*innen. Beim Stöbern im Internet findet ihr bei Bedarf sicherlich noch mehr wertvolle Informationen. Es lohnt sich, auch nach kommunalen Angeboten (Beratungsstellen in Städten usw.) Ausschau zu halten.

## Telefonnummern

### Nummer gegen Kummer

116 111 ..... Mo-Sa 14.00-20.00 Uhr

[www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/)

Kinder und Jugendliche werden zu diversen Themen anonym und kostenfrei beraten:  
Liebeskummer, Schulprobleme, psychische Gesundheitsprobleme, sexualisierte Gewalt



### Telefonseelsorge

0800 111 0 111 (ev.)  
24h durchgehendes Angebot

0800 111 0 222 (kath.)  
24h durchgehendes Angebot

per Mail und Chat: <https://online.telefonseelsorge.de>



### Kinder- und Jugendtelefon

0800 111 0 333 ..... Mo-Fr 15.00-19.00 Uhr

### Deutsche Depressionshilfe

0800 3344533 ..... Mo/Di/Do 13.00-17.00 Uhr  
..... und Mi/Fr 8.30-12.30 Uhr

### Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

08000 116016 ..... 24h durchgehendes Angebot

### Hilfetelefon sexueller Missbrauch

0800 2255530 ..... Mo/Mi/Fr 9.00-14.00 Uhr,  
..... Di/Do 15.00-20.00 Uhr

### Weißer Ring e.V. Online-Beratung oder persönliche Beratung vor Ort

116006 24h durchgehendes Angebot

Angebot für Personen, die Opfer von Kriminalität und Gewalt geworden sind

### Elterntelefon

0800 1110550.....Mo/Mi 9.00-11.00 Uhr  
..... und Di/Do 17.00-19.00 Uhr

[www.nummergegenkummer.de/elternberatung/elterntelefon/](http://www.nummergegenkummer.de/elternberatung/elterntelefon/)

Über das Elterntelefon können sich Erwachsene melden, die sich Sorgen um (ihre) Kinder machen und ein Gespräch, Informationen oder Beratung wünschen



## Broschüren

### Erste Hilfe für psychische Gesundheit

[www.ljr-brandenburg.de/wp-content/uploads/2022/06/Broschuere\\_LJR-1.-Hilfe-Psych-Gesundheit\\_web.pdf](http://www.ljr-brandenburg.de/wp-content/uploads/2022/06/Broschuere_LJR-1.-Hilfe-Psych-Gesundheit_web.pdf)

Broschüre vom Landesjugendring Brandenburg e.V. zu ersten Schritten bei emotionalen Krisen im Kontext der Jugendverbandsarbeit

### JUNG UND GESUND!? Psychische, physische und psychosoziale Gesundheit junger Menschen

<https://shop.bjr.de/arbeitshilfen/293/jung-und-gesund-psychische-physische-und-psycho-soziale-gesundheit-junger-menschen>

Die Arbeitshilfe „Jung und Gesund!“ enthält grundlegende Informationen zum Thema aus medizinischer, pädagogischer, therapeutischer und jugendpolitischer Sicht sowie einen umfangreichen Teil mit Praxisbeispielen und Methoden für die tägliche Arbeit mit jungen Menschen

### Elternratgeber der Bundespsychotherapeutenkammer Broschüre zum Thema Psychotherapie für Kinder und Jugendliche

[https://api.bptk.de/uploads/20180514\\_B\\_Pt\\_K\\_Elternratgeber\\_1\\_734e310141.pdf](https://api.bptk.de/uploads/20180514_B_Pt_K_Elternratgeber_1_734e310141.pdf)

Broschüre zum Thema Psychotherapie für Kinder und Jugendliche

### Praktische Methoden zur Ressourcenstärkung

<https://ljrberlin.de/juleica/methoden>

Hier findet ihr eine Sammlung vom Landesjugendring Berlin e.V. mit Übungen, die Ressourcenstärkung und/oder Resilienzförderung zum Ziel haben und sich gut in Gruppenstunden, während Freizeiten oder Jugendreisen einsetzen lassen

## Webseiten

### [www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de)

Angebot anonymer und kostenloser Online-Beratung durch qualifizierte Expert\*innen



### Krisenchat

[www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de)

Rund um die Uhr Beratung für junge Menschen bei Sorgen und Problemen über WhatsApp





### Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

[www.jugend.bke-beratung.de](http://www.jugend.bke-beratung.de)

Onlineberatung für Jugendliche, sie können mit anderen Jugendlichen chatten oder sich mit ihren Anliegen per Chat oder E-Mail an Berater\*innen wenden



### Portal für junge Selbsthilfe

[www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

Monster besiegt man nicht alleine, deswegen haben sich deutschlandweit rund 3 Millionen Menschen in Selbsthilfegruppen zusammenschlossen



### Irrsinnig Menschlich e.V.

[www.irrsinnig-menschlich.de](http://www.irrsinnig-menschlich.de)

Gemeinsam mit krisenerfahrenen Expert\*innen wird jungen Menschen geholfen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken und Unterstützung anzunehmen



### GeFühle fetzen

[www.gefuehle-fetzen.de](http://www.gefuehle-fetzen.de)

Informationsportal von der Bundespsychotherapeutenkammer für Jugendliche, die herausfinden wollen, was mit ihnen und ihren Gefühlen los ist



### Online-Beratung für suizidgefährdete Jugendliche über die Caritas

[www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/u25/](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/u25/)

Gleichaltrige beraten anonym und kostenlos



### Mein Kompass

[www.meinkompass.org/de](http://www.meinkompass.org/de)

Wegweiser für Jugendliche zur psychischen Gesundheit, Projekt von Forscher\*innen der Universität Ulm aus der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie



### Jugendmigrationsdienste (JMD)

[www.jugendmigrationsdienste.de](http://www.jugendmigrationsdienste.de)

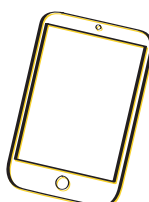
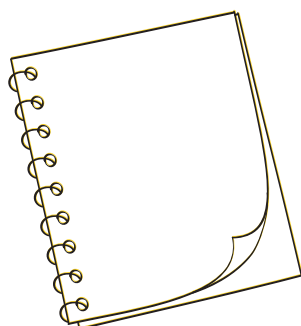
Niedrigschwellige Erstberatung für junge Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund



### Ich bin alles

[www.ich-bin-alles.de](http://www.ich-bin-alles.de)

Informationsportal zum Thema Depression und psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen, keine persönliche Beratung



**juleica**  
jugendleiter|in card

  
LAND  
BRANDENBURG  
Ministerium für Bildung,  
Jugend und Sport

**ljr**  
landesjugendring  
brandenburg



Was die psychische Gesundheit braucht,  
ist mehr Sonnenlicht, mehr Offenheit  
und mehr schamlose Gespräche.

*Glenn Close*