



Was beschäftigt die Jugend und ihre Betreuer:innen

„Alles Krise oder was?! – Zeiten nach Corona...“

Donnerstag, 16.11.2023

Sabine Finster

Was bringe ich mit...in diesem Bereich?

- **stellv. Geschäftsführerin der Aktion Jugendschutz**
- **Traumapädagogin (DeGPT)**
- **approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
(Verhaltenstherapie, Traumatherapie, Hypnose- und Gruppentherapie)**
- **Mitarbeiterin im Pflege- und Erziehungsdienst im Heckscher Klinikum**
- **Psychotherapeutin** in eigener Praxis in München-Karlsfeld
- **Jugendschöffin** am Amtsgericht München (2024-2028)
- **Lehrbeauftragte an der FOM** (Soziale Arbeit, Pädagogik und Psychologie)
- **Systemische Coach*in**

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com





1. Eigenreflexion

„Was nützt der Leuchtturm,
wenn er mit im Boot sitzt“

(Laura Best, Coaching und
Supervision)

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com





Fragen aus dem Fragebogen zur Erfassung der Lebenszufriedenheit (FLZ) zum Einstieg:

Bitte kreuzen Sie nun an, wie **zufrieden** Sie in den einzelnen Lebensbereichen sind.

Wie zufrieden sind Sie mit ...	un- zufrieden	eher un- zufrieden	eher zufrieden	ziemlich zufrieden	sehr zufrieden
1. Freunden / Bekannten _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2. Freizeitgestaltung / Hobbies _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gesundheit _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Einkommen / finanzielle Sicherheit _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Beruf / Arbeit _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Wohnsituation _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Familienleben / Kinder _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Partnerschaft / Sexualität _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben insgesamt , wenn Sie alle Aspekte zusammennehmen? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Bitte kreuzen Sie nun an, wie **zufrieden** Sie mit den einzelnen Aspekten sind.

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer (Ihrem) ...	un- zufrieden	eher un- zufrieden	eher zufrieden	ziemlich zufrieden	sehr zufrieden
1. Körperlichen Leistungsfähigkeit _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2. Entspannungsfähigkeit / Ausgeglichenheit _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Energie / Lebensfreude _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Fortbewegungsfähigkeit (z.B. gehen, Auto fahren) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Seh- und Hörvermögen _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ausmaß von Angst _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ausmaß von Beschwerden und Schmerzen _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Unabhängigkeit von Hilfe / Pflege _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was sind Themen, die Sie als Betreuer:innen beschäftigen?

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



Was meinen Sie?

- Selbstfürsorge insbesondere in Krisenzeiten (Corona, Krieg, Klima...)
 - Eigene Grundbedürfnisse im Blick haben um resilient zu sein
 - Burn-Out, Bore-Out, Cool-Out und Burn-On Prophylaxe
 - Eigene „blinde Flecken“ kennen, um professionell handeln zu können
 - Unsere eigenen Ressourcen-Tanker einschätzen können und wie „voll“ oder „leer“ wir grade schon laufen
 - Vielleicht auch unsere eigene Disposition für die eigene Psyche einschätzen lernen...
- => Und wo auch wir uns als Professionelle Hilfe holen können...!



Burn-Out beschreibt einen Zustand tiefer emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung. Die Betroffenen konzentrieren sich schlechter, machen viele Fehler. Manche verlieren die Energie für ihr Privatleben. Burnout wird meist auf Überforderung und Stress im Beruf zurückgeführt. Die Ursachen sind aber vielfältig.

Burn-On beschreibt dieses Gefühl, (immer) kurz vor dem Burnout zu stehen: Er heißt Burn-on und beschreibt genau jene Menschen, die so viel leisten, dass sie permanent gestresst und erschöpft sind – aber noch funktionieren. Menschen, die weiterbrennen statt auszubrennen.

Cool-Out bezeichnet einen Zustand der Abstumpfung und Resignation, hervorgerufen durch zu viele ernüchternde und enttäuschende Erlebnisse sowie Erfahrungen von häufiger Ohnmacht.

Bore-Out ist ein Zustand ausgesprochener Unterforderung im Arbeitsleben bezeichnet, der bislang eher in den Medien als im wissenschaftlichen Bereich unter dem Aspekt eines Krankheitsbildes diskutiert wird. Boreout wird als paralleles Gegenstück des Burnout-Syndroms charakterisiert, das selbst im Burnout münden kann.

Fatigue-Syndrom/chronisches Erschöpfungssyndrom

Wenn ich belastet bin, kann ich dann belasteten jungen Menschen helfen?

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



Warum ist das wichtig sich zu vergegenwärtigen?

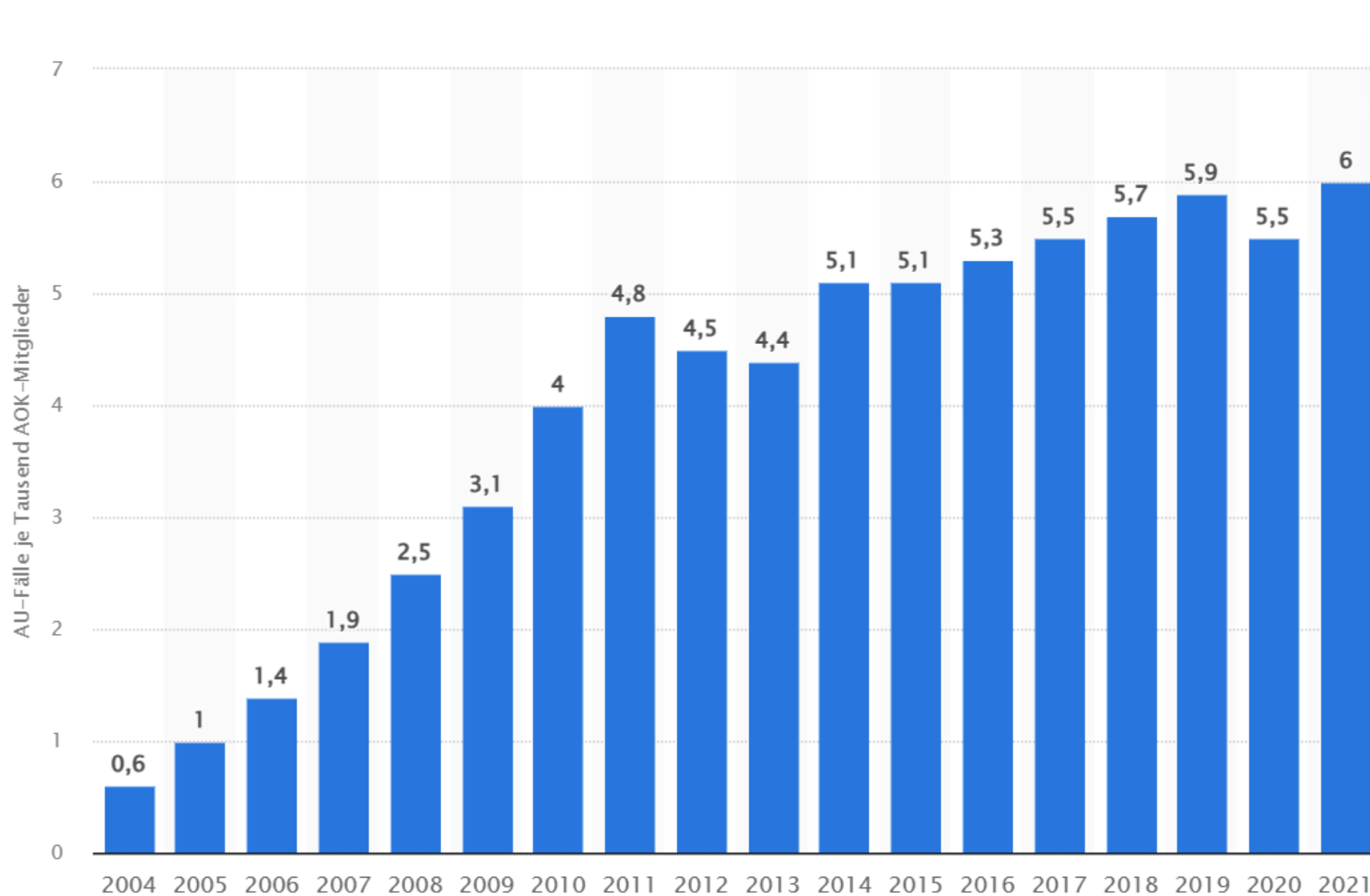
Was könnte das mit Ihnen zu tun haben?

Wie könnte sich das auswirken auf Ihre Tätigkeit?

Was sind Ihre Strategien?

Arbeitsunfähigkeitsfälle aufgrund von Burn-out-Erkrankungen* in Deutschland in den Jahren 2004 bis 2021 (je 1.000 AOK-Mitglieder)

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



Zentrale Ergebnisse aus dem Psychreport DAK

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



- Anstieg der Arbeitsausfälle wegen psychischer Erkrankungen um 48 Prozent im Zehn-Jahres-Vergleich
- Besonders große Zunahme von Krankschreibungen (etwa wegen Depressionen oder Ängsten) bei jungen Frauen und Männern
- Am stärksten sind Beschäftigte aus dem Gesundheitswesen betroffen
- Depressionen der wichtigste Krankschreibungsgrund (118 Fehltagen je 100 Versicherte) 2022
- An zweiter Stelle stehen Belastungs- und Anpassungsstörungen (stärkster Zuwachs mit Plus von 12,4 Prozent)



Deutlicher Zuwachs Fehltag/psychische Belastungen bei jüngerer Altersgruppe

- Die deutlichsten Zuwächse zeigen sich 2022 allerdings bei Jüngeren
- Altersgruppe zwischen 24 und 29 besonders stark betroffen
- Im Vergleich zum Vorjahr hatten junge Berufstätige den stärksten Anstieg mit **24 Prozent bei den 25- bis 29-jährigen Frauen und 29 Prozent bei den gleichaltrigen Männern**



Wie gelingt es Ihnen Ihre eigene Resilienz zu fördern?

und

Wie gelingt Ihnen eine Grenzsetzung in der Arbeit mit jungen Menschen?

Wir gehen hierfür auf eine gemeinsame Umfrage:

www.menti.com

Und bitte geben Sie den Zahlencode: 8509 7823 ein!

Übungen zur eigenen Ressourcen- und Resilienzfindung und Förderung!

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



Resilienzlandkarte

Ressourcenbaum

Lebenstank

⇒ Wählen Sie eine Methode für sich zum nächstmöglichen Ausprobieren!

⇒ Damit Sie etwas mitnehmen können nach Hause, wenn die Mehrfachbelastungen Sie einholen und / oder überfordern!

Resilienzlandkarte

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



Resilienz-Circle



pmc 2016

Ressourcenbaum



Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



Lebenstank – und seine Tankstellen





2. Kurzer Überblick über aktuelle Situation



Pro und Contra Wahlalter ab 16 bei Bundestags- und Europawahlen

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



Weltkindertag am 20. September

Hilfestellung bei psychischen Problemen

Das Bundesfamilienministerium hat das Programm „Mental Health Coaches“ gestartet, um Kinder und Jugendliche zu ermutigen, sich bei psychischen Problemen Hilfe zu suchen. Der Weltkindertag ist Anlass, um auf die stärkere psychische Belastung junger Menschen aufmerksam zu machen.

Mittwoch, 20. September 2023 2 Min. Lesedauer

Russland greift die Ukraine an
Aktuelles zum Krieg in der Ukraine

25.09.2023 13:50 Uhr

Seit Februar 2022 führt Russland einen Angriffskrieg gegen die Ukraine. Kiew hat eine Gegenoffensive gestartet, die Kämpfe dauern an. News und Hintergründe im Ticker.

KLIMASTREIK

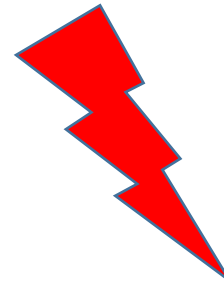
DEMOS MOBILISIEREN BÜNDNIS INFOS



Was von der Rente übrig bleibt

2. Juli 2020

Rentenauskunft weist nur die Bruttorente aus – VdK-TV zeigt auf, welche Abzüge hinzukommen



kurz&knapp

Hintergrund aktuell Zahlen & Fakten

kurz&knapp > Zahlen & Fakten > Datenreport 2021 > Gesundheit > Gesundheitliche Ungleichheit > Kinder- und Jugendgesundh

Datenreport 2021

Kinder- und Jugendgesundheit

J. Hoebel B. Wachtler S. Müters N. Michalski T. Lampert
10.03.2021 / 3 Minuten zu lesen



Vom Bundeskabinett beschlossen

Fragen und Antworten zur Legalisierung von Cannabis

Mit dem Gesetz zur Legalisierung von Cannabis will die Bundesregierung neue Wege hin zu einem verantwortungsvolleren Umgang mit Cannabis gehen. Warum sie diesen Schritt macht, und welche Ziele sie mit der Neuregelung verfolgt – lesen Sie hier die wichtigsten Fragen und Antworten.



Kurze Break-Out Sessions – 10 Minuten

Was sind die gegenwärtigen Belastungen?

Was schlägt bei Ihnen auf?

Was sind Herausforderungen die altersimmanent sind?

Wir sammeln danach auf Flippchart in Zoom!

Wir schauen rein:

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?&q=psychische+Belastungen+junger+menschen&&mid=38777E54DFAE0939646238777E54DFAE09396462&&FORM=VRDGAR>

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



Patientinnen und Patienten – konkrete Zukunftsängste durch die vielen Krisen hervorgerufen:

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



- Angst vorm Abgehängt sein
- Keinen guten Job zu bekommen u. insbesondere von Armut betroffen zu sein.
- Ängste dauerhaft zu kriegen, die nicht mehr weggehen.
- Unsicherheit und, dass man nichts beeinflussen kann (Kontrollverlust)!
- Isoliert und auf Dauer einsam zu sein!
- ..., dass die psychischen Erkrankungen bleiben (Chronifizierung)
- Den Erwachsenen ist eh alles egal, was uns betrifft – Klima leugnen sie, und Rente
- Kriege



Adoleszenz

Selbstverletzung

Schulangst

Peer Pressure

Stress mit Eltern

Bin ich belastet?

Klimawandel

Suizidgedanken

Oder gar psychisch krank?!!!

Krisen, Unruhen
und Krieg in der
Welt

Zukunftssorgen

Sozialer Rückzug

anhaltende
Sorgen

Tiefe Traurigkeit



Krisen gab und wird es immer geben...

Vieles von den vorgestellten Punkten sind gegenwärtig auftretende und anhaltende (Poly-)krisen, die außergewöhnlichen Umständen geschuldet sind (Krieg, Corona, Inflation, Energie, Klima)

Viele von diesen Krisen sind aber auch altersimmanent aufgrund der entwicklungspsychologischen Aufgaben und Phasen („Stichwort“ Reifungskrise in der Adoleszenz und Pubertät...)

Insofern hat sich nicht wirklich etwas an den Arten der Krisen verändert, aber die Gesellschaft hat sich weiter entwickelt und öffnet sich diesem Thema immer weiter!

Wir alle sind hinsichtlich psychischen Belastungen und Erkrankungen jetzt mehr sensibilisiert als vor Corona!



Woran kann ich merken, dass was mit den jungen Menschen nicht stimmt, die ich betreue?

Stichworte:

- Entwicklungsaufgaben
- Grundbedürfnisse
- Symptome

Entwicklungsaufgaben in der Jugendphase sind wichtig:

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



- seinen **Körper zu akzeptieren**,
 - eine **soziale Rolle zu lernen und Identitätsbildung zu erlangen**
 - sich für eine **Beschäftigung** entscheiden
 - **emotionale Unabhängigkeit von Eltern** und anderen Erwachsenen erlernen
 - eine **Werteskala** und **ethisches System errichten** und **danach zu leben**
- ⇒ Wenn wir länger unsere **Entwicklungsaufgaben nicht meistern** können droht auch ein krankmachender Belastungszustand (Corona schwer machbar)
- ⇒ **Transitionen/Übergangsphasen** bergen immer ein **erhöhtes Risiko** zwischen Entwicklungsphasen (psychisch) zu erkranken



(Grund-)Bedürfnisse nach Grawe:

- **Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle**
 - **Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung**
 - **Bedürfnis nach Bindung**
 - **Bedürfnis nach Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung.**
- ⇒ **Wenn diese Grundbedürfnisse inkongruent sind (Realität mit innerer Bedeutung nicht deckungsgleich) drohen auch krankmachende innere Spannungszustände!**



Praktische Beispiele für Grundbedürfnisse

Bedürfnis meinem Hobby nach zu gehen (**Bedürfnis nach Selbstwertschutz und – Erhöhung und nach Lustgewinn**)

Hausaufgaben in Ruhe erledigen können und dann mit Freunden rausgehen dürfen (**Bedürfnis nach Bindung, Kontrolle, Orientierung und Lustgewinn sowie Unlustvermeidung**)

Wissen, dass die Pandemie unter Kontrolle ist und wirksame Maßnahmen eingesetzt sind (**Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung**)

In der Schule zu einer Clique zu gehören oder jemanden zu haben und nicht alleine zu sein (**Bindungs- und Sicherheits- und Orientierungsbedürfnis**)

Mit Freunden treffen (**Bindungsbedürfnis**)

Wissen, dass meine Eltern genügend Geld haben, um mir Essen und ein paar meiner Hobbies zu zahlen und Erholungsurlaub (**Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit**)

Wissen wann ich in der Schule welchen Stoff dran nehme oder wann ich Tests schreibe (**Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung**)

Im Verein glänzen dürfen (**Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung**)

Alarm- und Frühwarnzeichen erkennen



Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



Vor allem bei Kindern...

Leistungsknick

Aggressives Verhalten gegenüber anderen Kindern oder starker Rückzug

Einnässen und Einkoten

Schlafprobleme „Nachtschreck“

kein Interesse am Spiel oder nur spielen wollen

Regredierende motorische Entwicklung

Parentifizierung

Lernstörungen

Regressives Verhalten

Antriebslosigkeit

Entwicklung von Tics (alterstypisch eher im Kindesalter)

Starke Anhänglichkeit an Erwachsene, aber auch demonstratives Zeigen von Unabhängigkeit

Verwahrlosungstendenzen

Fehlende Sprachentwicklung

Überangepasstheit

Hyperaktives Verhalten / Hyperarousal

Viele weitere...

Alarm- und Frühwarnzeichen erkennen



Vor allem bei Jugendlichen...



Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



Defizite in der
Emotionskontrolle und
Selbstregulation

Ein- und
Durchschlafprobleme

Zukunftsängste

Leistungsknick

Drogen- und
Suchtmittelmissbrauch

Parentifizierung

Negatives
Selbstkonzept und
Selbstwert

Erhöhtes Misstrauen

Suizidgedanken und
Versuche

Antriebslosigkeit

Überangepasstheit

Fehlendes
Selbstwirksamkeitserle
ben

Erhöhte Reizbarkeit
und Aggression

Entwicklung von
psychischen
Erkrankungen
„Zwänge“

Appetitverlust

Hyperaktives
Verhalten /
Hyperarousal

Delinquentes Verhalten
Grenzüberschreitungen

Impulskontrollstörung
und Selbstverletzung

Psychische Belastungen im Fokus - interministerielle Arbeitsgruppe

Zur Versorgungslage von jungen Menschen in Deutschland nach Corona

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



- „73 Prozent der jungen Menschen sind auch durch die Einschränkungen der Pandemie enorm bis heute gestresst“ (Lauterbach, BGM)
- Wichtig: Fokus auf sozial benachteiligte junge Menschen legen und besondere Risikogruppen
- besondere Risikofaktoren: niedriger sozioökonomischer Status, beengte Wohnverhältnisse, Bildungsstand der Eltern, psychische Belastungen der Eltern, Migrationshinter
- Schutzfaktoren natürlich die individuelle Coping- und Ressourcenverfügbarkeit und in wie weit das private Umfeld Stabilität und Unterstützung bereithalten könne



Depression häufigste Diagnose

Psychisch erkrankte Kinder und Jugendliche werden am häufigsten wegen Depressionen im Krankenhaus behandelt.

Im Jahr 2021 waren gut 21 900 der 10- bis 17-Jährigen wegen sogenannter depressiver Episoden stationär in Behandlung.

Zu den psychischen Erkrankungen und Verhaltensstörungen zählen auch solche, die durch Alkohol bedingt sind. Sie umfassen unter anderem Folgen von Alkoholmissbrauch und akuten Alkoholvergiftungen wie Abhängigkeits- oder Entzugssyndrome.

9.300 Behandlungsfälle alkoholbedingter Erkrankungen (nach Depression)

7.700 Behandlungsfälle schwerer Belastungen und Anpassungsstörungen im Fokus der Behandlung.

Kinder- und Jugendreport 2022 Kinder- und Jugendgesundheit in Zeiten der Pandemie

Psychotherapie Finster
 „Licht ins Dunkel bringen“
 Schützenstraße 14
 85757 Karlsfeld
 0176 81 69 42 63
 sabine.finster@zoho.com



Neudiagnose	Geschlecht	Alter	2019	2020	2021	+/- 19-21
Depressionen	Mädchen	10-14 Jahre	9,7	10,2	11,9	+23 %
		15-17 Jahre	33,9	39,0	40,0	+18 %
Angststörungen	Mädchen	10-14 Jahre	15,2	15,4	16,3	+7 %
		15-17 Jahre	28,6	34,4	35,4	+24 %
Essstörungen	Mädchen	10-14 Jahre	3,1	3,5	4,2	+33 %
		15-17 Jahre	6,3	8,1	9,8	+54 %
Adipositas	Jungen	5-9 Jahre	15,9	18,2	18,2	+15 %
		10-14 Jahre	27,8	28,7	28,0	+1 %
		15-17 Jahre	18,3	18,8	21,1	+15 %

Tabelle 3: Entwicklung der Anzahl erstmalig ärztlich behandelter Depressionen, Angststörungen, Essstörungen und der Adipositas. Daten DAK-Gesundheit, Datenjahre 2018 – 2021, Fälle je 1.000, Falldefinition: M1Q einer gesicherten ambulant-ärztlichen Diagnose und diagnosefreies Vorjahr



DAK-Kinder- und Jugendreport 2023 Kernergebnisse

Stationär behandelte Essstörungen im Jahr 2022 im Vergleich zu 2019

+52%

Stationär behandelte Essstörungen sind bei jugendlichen Mädchen im Jahr 2022 gegenüber 2019 um 52 % gestiegen. (→ Seite 23 / Hochrechnung der Fälle Seite 60)

In den Jahren 2018 bis 2020 lagen stationär behandelte Angststörungen auf konstantem Niveau. In den Jahren 2021 und 2022 ist hingegen ein sprunghafter Anstieg der Fallzahlen zu beobachten. Gleichzeitig ist zu erkennen, dass die Fallzahlen im Jahr 2022 gegenüber dem Vorjahr nicht weiter zugenommen haben sondern auf konstant hohem Niveau verbleiben. Von 1.000 Mädchen in dieser Altersgruppe wurden 3,9 wenigstens einmal mit Essstörungen im Krankenhaus behandelt.

Stationär behandelte Essstörungen treten bis auf wenige Ausnahme erst mit Beginn des zehnten Lebensjahres auf und sind im Jugendalter (15-17 Jahre) fast viermal so häufig wie unter Schulkindern (10-14 Jahre). Zudem betreffen diese Fälle fast ausschließlich Mädchen.



DAK-Kinder- und Jugendreport 2023 Kernergebnisse

Stationär behandelte Depressionen im Jahr 2022 im Vergleich zu 2019

+24%

Stationär behandelte Depressionen sind bei jugendlichen Mädchen im Jahr 2022 gegenüber 2019 um 24 % gestiegen. (→ Seite 27 / Hochrechnung der Fälle Seite 63)

In den Jahren 2018 bis 2020 lagen stationär behandelte Depressionen auf vergleichsweise konstantem Niveau. Im Jahr 2021 ist hingegen ein sprunghafter Anstieg der Fallzahlen zu beobachten. Diese sind im Jahr 2022 jedoch wieder rückläufig und liegen unterhalb des Niveaus aus 2021. Von 1.000 jugendlichen Mädchen wurden im Jahr 2022 14,5 wenigstens einmal mit Depressionen im Krankenhaus behandelt.

Stationär behandelte Depressionen sind im Jugendalter (15-17 Jahre) mehr als viermal so häufig wie unter Schulkindern (10-14 Jahre). Mädchen sind zudem häufiger betroffen als Jungen. Ein Zusammenhang, welcher sich in den vergangenen zwei Jahren noch einmal intensiviert hat. Waren in den Jahren 2018 bis 2020 Mädchen ca. dreimal häufiger betroffen als Jungen, haben stationäre Behandlungen aufgrund von Depressionen in den vergangenen zwei Jahren ausschließlich für Mädchen zugenommen. Im Jahr 2022 wurden jugendliche Mädchen fast 5x häufiger stationär behandelt als gleichaltrige Jungen.



3. Kernfrage:

Wie kann ich mit psychisch belasteten Kindern und Jugendlichen in der Jugendhilfe umgehen

....

Und wo sind meine (gesundheitlichen) Grenzen?

Vorsichtig sein mit Sprache:

- Nicht jedes Kind, das traurig ist, ist depressiv!
- Nicht jedes Kind, das wütend ist, hat eine Störung des Sozialverhaltens, eine ADHS oder eine Impulskontrollstörung!
- Nicht jedes Kind, das plötzlich verplant ist und chaotisch, hat eine ADHS!
- Nicht jedes Kind, das gerne für sich ist, hat eine Autismus-Spektrums-Störung!
- Nicht jedes Kind, das Angst hat alleine zu schlafen, hat eine Soziale Phobie!
- Nicht jedes Kind, das auf einmal umkippt, hat ein psychische Erkrankung, die es stresst!
- Nicht jedes Kind, das plötzlich keinen Appetit hat, eine Essstörung!
- Nicht jedes Kind, das seine ihre/seine Klamotten nach Farbe sortiert ... eine Zwangsstörung.

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



⇒ Wir schaffen mit Sprache Realitäten, die oftmals keine sind und stigmatisieren oder pathologisieren.

⇒ Gefühle, Unsicherheiten, Verhaltensirritationen, Impulsdurchbrüche und vieles weitere sind in der Jugend normal.

⇒ Wenn Zustände länger bestehen und in Abgleich mit den Alarm- und Frühwarnzeichen auffallen kann ein Gespräch – je nach Alter – mit Jugendlichen / Kind und Eltern aufklären.

⇒ **Bei großer Unsicherheit gilt immer:**

Unterstützung holen bei Krisendiensten, Psychotherapeut:innen und Jugendpsychiater:innen!

Nur diese können diagnostizieren und therapieren.

Es reicht auch oftmals eine therapeutische Sprechstunde bevor ein Antrag auf Therapie (Kurz- oder Langzeit) gestellt wird



Was müssen/können Betreuer:innen überhaupt leisten?

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



- Zuhören
- Inhalte aushalten können (heißt nicht alleine managen oder gar heilen/therapieren – nicht euer Job!)
- Informationen zu weiteren Kontakten/Netzwerken bereitstellen können
- Informationen wie zur PTKB Bayern, Infodiensten zur Bewältigung von Krisen kennen und vermitteln
- Ideen für erste Hilfe bei NSSV, SSV und Angst/Panikattacken haben – siehe hier im Skript...



- ...15 Minuten Murmelgruppen!
- Was meinen Sie noch?
- Wir sammeln...auf dem Padlet im Anschluss!
- <https://padlet.com/sabinefinster/was-k-nnen-betreuer-innen-berhaupt-leisten-kl9bny1mdpklq5v0>



3. Störungsbilder und Angebote für akute Herausforderungen damit

Depression

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



- **ICD-10 Depressionen** gehören zur Gruppe der **affektiven Störungen**.
- **F3x.x Codierung** im ICD-10 z. B. die F32.1 mittelgradig depressive Episode
- **Der Affekt** (Gefühl, Stimmung, Emotion) kann in Richtung **Depression gedrückt** oder in **Richtung Manie** gesteigert sein.
- **Generell häufigste** Erkrankung bei **Kindern und Jugendlichen weltweit (!)**
- **Früher Beginn (Alter)**
- Häufig **chronischer Verlauf**
- **Erhöhtes Risiko** für weitere **komorbide Störungen** (z. B. Phobien, Sucht, Angst)
- Enorme **Beeinträchtigung psychosoziale Entwicklung**



- **Kernsymptome:**

- depressive Verstimmung, Niedergestimmtheit, Stimmung verschoben zum negativen Pol,
- Antriebsverlust,
- Interessens- und Freudverlust

- **Weitere Symptome:**

- körperlich
- Verlust Libido
- wenig regulärer Schlaf (Einschlaf- und Durchschlafprobleme, längere Wachphasen, verschobener Wach-Tag-Rhythmus)
- Essprobleme (gestörtes und irreguläres Essverhalten, nicht zu verwechseln mit Essstörungen, hier eben dringend Unterstützung durch Fachleute wie oben beschrieben benötigt)
- Verhalten – Unruhe und verlangsamtes Verhalten,
- kognitiv/motivational – Konzentrationsprobleme/
- Entscheidungsunsicherheit,
- emotional – geringerer Selbstwert,
- Schuldgefühle

Akute Hilfe:



⇒ Gibt es nicht!

⇒ Depression ist eine Erkrankung, die schleichend kommt und nicht durch ein Gespräch, einen Witz oder eine schöne Freizeitaktivität wieder weg gehen wird.

⇒ Es braucht hier Therapie!

- Depression ist auch mehr als bloße Traurigkeit.
- Depression muss therapeutisch behandelt werden.
- Depressionen können auch mit Angst einhergehen, mit einer Abwechslung zur gehobenen Stimmung, mit einem unterschiedlichen Schweregrad
- Mit oder ohne Selbstverletzung und Suizidgedanken!
- Depressionen können mit Wahn oder ohne auftreten.
- Depressionen sind mannigfaltig in ihrer Form.
- Ätiologie: multifaktoriell aus Genetik, Verhalten, Einflüsse (Life Events), Vulnerabilitäten...

Akute Hilfe für sich selbst als Betreuer:in und für den Einsatz mit den jungen Zielgruppen!

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



Beispiele aus dem DBT/Skillstraining und Progressive Muskelrelaxation

- Skills – Methoden, Anwendungen zur Reduzierung von Anspannung, Selbstverletzungsdruck
- Skills können alles sein, was letztlich hilft innere Anspannung und Hochstress zu reduzieren
- Skills setzen einen anderen (oftmals) Schmerzreiz, um den Anspannungsreiz ganz rasch zu reduzieren

When we are STRESSED
we find ways to cope

Sometimes we cope with a problem behavior. Looking at the **PROS & CONS** of our coping behaviors, we can decide if we want to change the way we cope.

	Doing Problem Behavior <i>(Doing it)</i>	Not Doing Problem Behavior <i>(Healthy coping)</i>
Pros	What do I like about doing it? <i>(Instant relief)</i>	What do I like about coping with skills? <i>(Long term benefits)</i>
Cons	What don't I like about doing it? <i>(Long term effects)</i>	What don't I like about coping with skills? <i>(Instant feelings)</i>

If we decide to do something different we can use these three sets of skills:

When you need to distract from people, events or feelings that are difficult to handle remember **ACCEPTS**

- A**ctivities
Do something else: work on a hobby, go for a walk
- C**ontributions
Do something for someone else: compliment someone, do something nice
- C**omparisons
Think about how it's better: than other situations, a time you felt worse
- E**motions
Do something that feels different: watch a movie, listen to music
- P**ush Away
Put the problem away: focus on something else, yell NO! to the problem
- T**houghts
Distract your thoughts: count, sing a song
- S**ensations
Feel something else: Hold ice, squeeze a ball



Vision
Look at something pretty
Watch something on TV
People watch
Window shop



Hearing
Listen to soothing music
Pay attention to sounds
Sing your favorite song
Play an instrument



Smell
Use a favorite soap
Burn a scented candle
Make popcorn
Smell roses



Taste
Chew your favorite gum
Eat a favorite food
Eat mindfully
Drink hot chocolate



Touch
Take a hot bath
Pet your dog or cat
Hug someone
Put on a comfy shirt

If you are in **crisis** and can't think straight,
or your body is distressed-
TIP your body chemistry!



When you need to distract from people, events or feelings that are difficult to handle remember **ACCEPTS**

When you need to make yourself feel better to prevent problem behaviors, self-soothe with your senses

When you can't escape a situation but want to make it easier to deal with, **IMPROVE** the moment

- I**magery
Imagine a safe place
Imagine life is going well
Imagine a relaxing place
- M**eaning
Find a reason for it
Focus on the positive
Think of how you'll be better
- P**rayer
Ask for strength
Turn it over to a higher power
Ask your wise mind for help
- R**elaxing
Listen to a relaxation tape
Massage your neck
Practice yoga
- O**ne thing at a time
Be mindful!
Focus attention on one thing
Breathe!
- V**acation
Take a break
Get in bed for 5 minutes
Take a breather from work
- E**ncouragement
Cheerlead yourself
"It will get better!"

Skills können sein:

- Dinge, die die 5 Sinne beanspruchen (Gerüche, Kälte, Hitze, Brennen, Schärfe, z. B. Chili-Schote essen, Eiswürfel im Mund, auf der Hand, auf dem Fußrücken schmelzen lassen, unter kalte Dusche stellen, Igelbälle verwenden, Gummibänder, Skillknete, etc.
- Skills müssen immer individuell passen und auf den jeweiligen Ressourcenstand der Person aufbauen und die Bedarfe berücksichtigen, in den jeweiligen angespannten, stressigen Situationen passen

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com





Suizid –

Kurzer Filmausschnitt zum Einstieg – Minute: 5:20 Uhr

[\(889\) Tabuthema Suizid - Wenn Jugendliche am Leben verzweifeln | 37 Grad – YouTube](#)

Begriffsklärung und Abgrenzung zu Selbstverletzung

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



- **Suizidversuch:** absichtliche, aber erfolglose Selbstschädigung mit dem Ziel der Selbsttötung
- **Parasuizid:** absichtliche Selbstbeschädigung, die prinzipiell für einen Suizid geeignet ist, keine Intention der Selbsttötung, sondern vielmehr ein Hilferuf
- **Suizid:** „selbst herbeigeführter Tod aufgrund eines absichtlichen, direkten und bewussten Versuchs, das eigene Leben zu beenden (Shneidmann, 1999)
- **Suizidgedanken:** mentale Vorstellung und Planung des Suizids
- **Suizidhandlungen:** Ausführung von (para-)suizidalen Absichten
- **Erweiterter Suizid:** Neben der Selbsttötung werden gegen den Willen anderer Personen vorher getötet. Mütter mit wahnhafter Schizophrenie, die aus Verzweiflung (Altruismus) ihre Kinder mit in den Tod nehmen z. B.
- **Gemeinsamer Suizid:** Zwei oder mehrere Personen begehen einvernehmlichen Suizid
- **Massensuizid:** Suizid ganzer Gemeinden (z. B. bei Sekten)

Suizidalität

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



Weitere Suizidphänomene:

Wunsch nach Ruhe, Pause und Veränderungen mit dem Risiko zu sterben

Todeswunsch: Wunsch, nicht mehr zu leben.

Suizidideen: Umfasst das Nachdenken über den Tod allgemein, über den eigenen Tod sowie den Wunsch zu sterben als auch konkrete Vorstellungen und Pläne.

Suizidabsicht: Absicht, sich das Leben zu nehmen.

Abgrenzung zu Nicht suizidalem selbstverletzendem Verhalten (NSSV):

- ⇒ Ritzen, Verbrennen, Zwicken, Schneiden, Verbrühen, Schaben, Kratzen, Aufrubbeln
- ⇒ NSSV als Strategie, gegen Hilflosigkeit, Depersonalisations- und/oder Derealisationserleben, sich nicht mehr spüren können ohne NSSV
- ⇒ Keine eigene ICD-10 Diagnose (ist oft bei vielen Krankheitsbildern dabei wie Depression, Trauma, PTBS, Borderline...)

Was konkret tun zur Krisenintervention bei Suizidverdacht:

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



1. Wenn Kinder und Jugendliche äußern, sie seien unwichtig auf der Welt, es wäre besser, sie wären nicht mehr hier, dann gilt es wachsam und aufmerksam zu sein und gut zu abzuklären (siehe folgende Folien), ob akute Suizidgefahr besteht.
2. Hier kann auch ein Notfallplan (siehe extra Blatt/Dokument helfen) sowie ein Anti-/Non-Suizidvertrag (siehe extra Blatt/Dokument helfen).
3. Mit den Jugendlichen wird gemeinsam überlegt, wer Notfallkontakte – auch anonym und 24/7 sein können, diese Nummer/Mailadressen werden dann eingespeichert ins Handy oder in anderen digitalen Endgeräten hinterlegt, damit sie immer sofort griffbereit sein können.
4. In solchen Notfallplänen wird auch gemeinsam nach funktionalen Bewältigungsstrategien (Gespräch suchen, Skills, Sport, etc.) gesucht wie auch Ressourcen und – ganz wichtig (!) Gründe für das L-E-B-E-N!

Was tun zur Krisenintervention bei akuter Suizidalität:

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



1. Herausfinden wie konkret die Suizidabsicht ist?
2. Offene Fragen wie „Hast Du schon was geplant?“ „Gibt es Pläne?“ „Hast Du was Konkretes vor?“ „Hast Du was im Internet besorgt?“ „Wie würdest Du es anstellen?“ helfen dabei.
3. Wenn die Jugendlichen nicht distanziert sind von konkreten Suizidabsichten, dann Eltern informieren und die Jugendlichen versuchen durch Auslenkung, Gesprächsangebote aus- und ab zu lenken und im Hier und Jetzt zu behalten.
4. Dann den Sanitätsdienst/Polizei holen und in die nächste Kinder- und Jugendpsychiatrie zur Abklärung fahren.
5. Wenn die Eltern nicht einverstanden sind – müssen sie ihre Kinder holen und sind dann in der weiteren Verantwortung (Aufenthaltsbestimmungsrecht und elterliche Sorge nach 1626, 1631 BGB IV sowie Artikel 6 GG).



6. Gut wäre dann gemeinsam auf die Notwendigkeit einer psychiatrischen Abklärung und zur Abwendung einer konkreten akuten Eigengefährdung ins Klinikum (KJP – Kinder- und Jugendpsychiatrie zu fahren) hinzuwirken!

7. Dort kann dann auch der Sozialdienst eingeschaltet werden und weitere Maßnahmen der Kinder- und Jugendhilfe initiiert werden wie ggf. Inobutnahmen nach § 42 SGB VIII, wenn akute Gefährdungsmomente durch die Suizidalität entstehen und die Eltern nicht bereit sind – nicht können, wollen – diese abzuwenden oder auch Hilfen zur Erziehung (HzE) nach § 27 SGB VIII ff implementiert werden.

8. In jedem Fall – unabhängig von akuter Suizidalität oder parasuizidalen Gedanken wäre es wichtig einen Kriseninterventionsplan vorab zu haben, der Handlungssicherheit bei den Fachkräften, den Jugendlichen sowie den Eltern evozieren kann!

(Analog z. B. des BELLA-Konzepts – siehe nachfolgende Folien!)

Was braucht es – Impulse für die Praxis:

- Aufklärung
- Sensibilisierung
- Beauftragte in den Einrichtungen installieren – ähnlich der Gewaltschutzbeauftragten, Beauftragen für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs
- Beauftragte müssen vorab geschult werden, benannt sein und wissen, worauf sie sich einlassen („Stichwort“ Blinde Flecken, eigene Themen mit dem Thema Suizid)
- Beauftragte müssen Wege wissen – nach der Abklärung (Klinik, RTW, Polizei, Eltern, Jugendhilfe, etc. – ja nach Konstellation) wo kommt junger Mensch sicher an?

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



Links, Kontakte und Beratungsstellen

Weiterführende Links

[Suizidalität im Kindes- und Jugendalter \(awmf.org\)](http://awmf.org)

[Suizidalität im Kindes- und Jugendalter \(aerzteblatt.de\)](http://aerzteblatt.de)

[Sachsen-Anhalt: Landesarbeitsgruppe für Suizidprävention geplant - n-tv.de](http://n-tv.de)

„Grau ist keine Farbe!“

[Petition teilen · Michael Piazolo: Binden Sie endlich Aufklärung über Depression in den Schulunterricht ein, Herr Piazolo! · Change.org](http://change.org)

Film der Schülergruppe rund um Produzent Alexander Spöri aus dem Jahr 2019

[GRAU IST KEINE FARBE \(2019\) || OFFIZIELLE FILMVORSCHAU - Bing video](https://www.bing.com/videos/search?q=GRAU+IST+KEINE+FARBE+(2019)+OFFIZIELLE+FILMVORSCHAU&FORM=VSRV)

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



Angst

- ICD-10 Angsterkrankungen gehören zur Gruppe der neurotischen und somatoformen Störungen
- F40.x Codierung im ICD-10 z. B. die F41.0 Panikstörung oder die F41.1 generalisierte Angststörung
- Manifestationen der Angst – ohne auf eine bestimmte Situation/Umgebung bezogen
- Depressive, Zwangssymptome, Elemente phobischer Angst können vorhanden sein – vorausgesetzt sie stellen nicht die Hauptdiagnose
- Körperliche Differentialdiagnostik gut überprüfen – jede Angsterkrankung geht mit körperlichen Symptomen einher (Schwitzen, Herzrasen, Übelkeit, etc. hier z. B. Endokrinologie, Herz, abklären wegen Korrelation – Fachpersonal erneut wie oben beschrieben kontaktieren

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



Akute Hilfe:

- Bei spezifischen Phobien (F40.2) wie die Angst vor
 - a.) Tieren
 - b.) Blut-Injektion-Verletzungen
 - c.) situativen (Flur, Tunnel, Aufzug)
 - d.) andere Typen

Kann man versuchen in der akuten Angstsituationen die Angst mit dem/der Betroffenen auszuhalten

Oder

In die Vermeidung zu gehen (weggehen von der angstausslösenden Situation => das wird dann in der Therapie bearbeitet, der Abbau von Sicherheits- und Vermeidungsverhalten von Patient:innen ist hier Hauptbearbeitungsgegenstand in der Therapie)





Akute Hilfe:

- Nicht unnötig konfrontieren mit der Angst, d. h. die Spinne im Zelt,
- der Hund am Lagerfeuer, der enge Aufzug etc. etc. müssen nicht unbedingt ausgehalten werden, wenn sonst eine Panikattacke droht.
- Wenn die Betroffenen die Angst umgehen möchten, dann können sie das tun.

=>**Cave:** Manchmal ist die ausgelöste Angst auch eine besondere Form der Preparedness (Seligman, 1970), da sie eine biologische Prädisposition beschreibt, dass wir auf besondere Reize immer ähnlich reagieren. So reagieren wir fast alle bei Spinnen eher geängstigt, mehr noch als vor Steckdosen, obwohl die größere Angst eigentlich von den Steckdosen ausgehen sollte!

Angsterkrankungen gibt es darüber hinaus noch viele weitere wie die Soziale Phobie (F40.1), Agoraphobie (F40.0), die Generalisierte Angststörung (F41.1).

Akute Hilfe:



⇒ Bei der Panikstörung (F41.0):

- wiederholte Panikattacken, die nicht auf eine spezifische Situation oder Objekt bezogen sind und spontan auftreten
- Sind nicht vorhersehbar
- Sind nicht mit besonderer Gefährdung, Anstrengung verbunden
- Sie beginnt abrupt, erreicht innerhalb weniger Minuten ihr Maximum
- Dauert maximal ein paar Minuten
- Es müssen Vegetative Symptome auftreten – Schweißausbrüche, Herzklopfen etc.
- Symptome, die den Bauchraum betreffen und Atmung – Beklemmungsgefühle etc.
- Psychische Symptome wie Schwindel, Unsicherheit, Schwäche oder Benommenheit
- Allgemeine Symptome wie Hitzegefühle, Kälteschauer, Gefühllosigkeit und Kribbeln
- Und es gibt keine anderen organischen oder psychischen Erklärungen dafür

Akute Hilfe:

⇒ Bei der Panikstörung (F41.0)/Panikattacken:

⇒ **Atemübungen**

- a.) Tief in die Bauchhöhle atmen und die Hand auf Bauchdecke legen (dreimal!)
 - b.) auf den Boden liegen, seitlich und tief atmen – kann dann fast nicht ins Hyperventilieren kommen,
 - c.) bewusst zu hyperventilieren – kann hier nicht umkippen, wenn man das vorher auch einmal trocken übt, um zu zeigen, dass man selbst die Atmung steuern kann
 - d.) Kopfüber atmen
 - e.) Perspektivwechsel – Stehen, sitzen, liegen – dadurch irritiert man seine Kortex/Thalamus im Gehirn
 - f.) 4-7-8 Technik: tief durch die Nase einatmen und bis 4 zählen, dann Luft anhalten und bis 7 zählen. Zum Schluss bis 8 zählen während langsam durch den Mund ausgeatmet wird
 - g.) Laut seufzen: Tief durch den Mund ein und ausatmen und zwar laut durch den Mund ausatmen, als ob man seufzt
- ...weitere Ideen gibt es zum Atmen bei den Krankenkassen





Achtsamkeit gegen den Stress/Panik

5-4-3-2-1 Methode

- zur Reorientierung bei Alpträumen und Flashbacks
- als Einschlafhilfe
- als Gedankenstopp
- als Impulskontrolle
- zur Unterbrechung von Angst– und Panikzuständen
- Durchführung:
 - **5x ich sehe/höre/spüre, 4x ich sehe/höre/spüre, 3x ich sehe/höre/spüre, usw.**
 - **Möglich** ist auch **alle Sinneskanäle** zu berücksichtigen:
 - **5x ich sehe, 4 x ich höre, 3 x ich spüre, 2 x rieche, 1x ich schmecke**

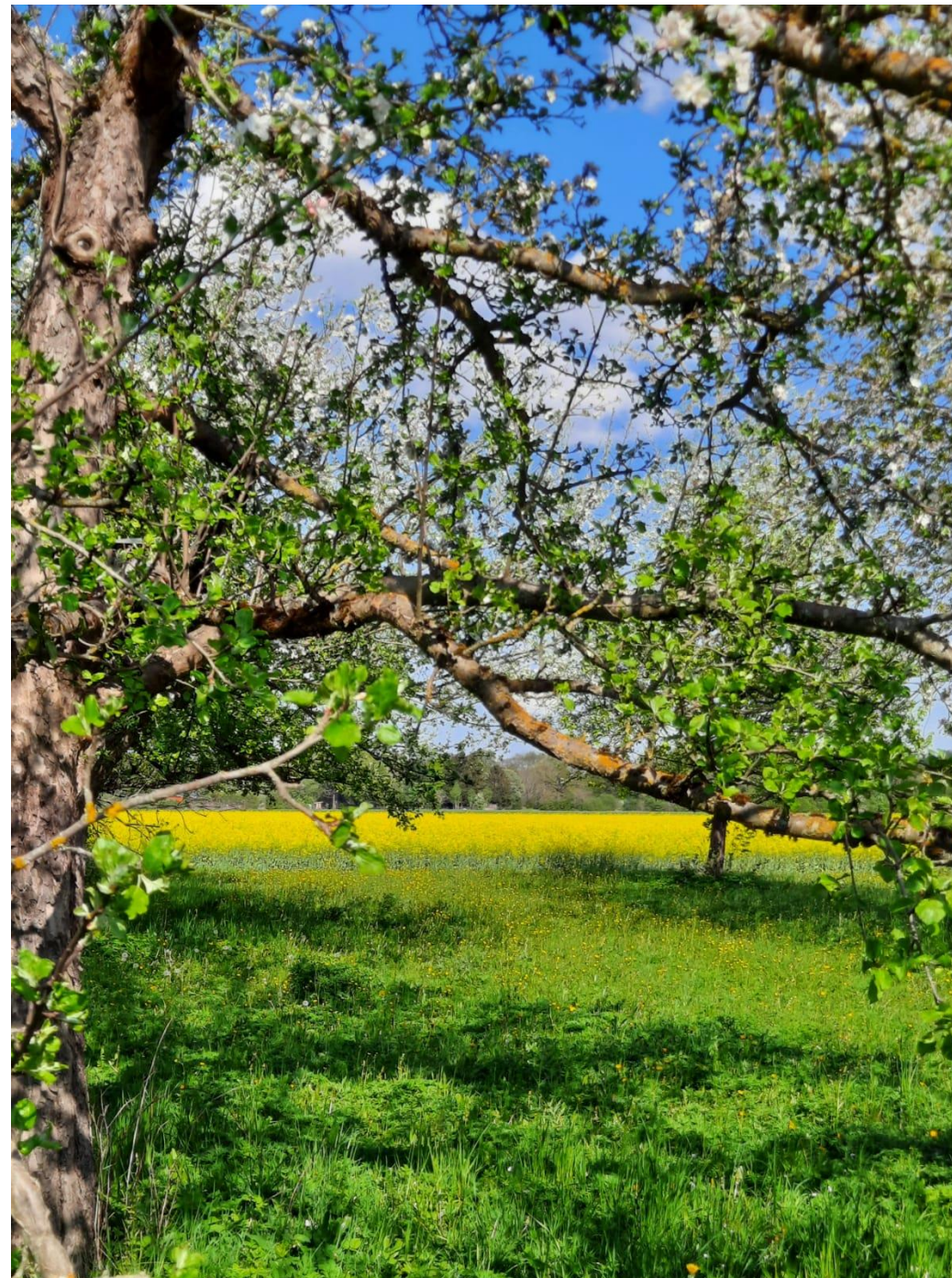
Achtsamer Spaziergang!

Jetzt nehmen Sie sich Zeit
20 Minuten ...

Und gehen Sie achtsam durch die
Natur.

Versuchen Sie alleine zu gehen und
sich zu konzentrieren auf:

- Ihre Atmung
- Ihren Weg
- Ihre Gefühle
- Ihre Sinne
- Versuchen Sie ganz bei sich zu
sein
- Und dem Gedankenkarussell zu
widerstehen!



Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



Weitere Entspannungsübungen...



Diverse Entspannungsübungen:

- Atmung beachten, Bauchatmung, Atemzüge zählen
- Gehmeditation
- Entspannungsgeschichten
- hypnotherapeutische Wohlfühlgeschichten (D. Wilk 2014)
- Yoga (TSY ...)
- PMR für Jugendliche.

Für Achtsamkeits- und Ressourcenförderung gibt es

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



- Apps im Google Play Store oder anderen App-Shops zum Thema
 - Meditation ...
 - Achtsamkeitstraining (7Mind Meditation)...
 - Skills (Skill to go, Dbt112)...
- Oder digitale Anwendungen die von der Krankenkasse übernommen werden und auf Rezept erfolgen!

DiGA-Verzeichnis (bfarm.de) <https://diga.bfarm.de/de>

*Wir gucken rein in die
DIGA
- Steht für –
Digitale Anwendungen
Das ist noch ziemlich
neu!*



4. Sonstige Anregungen und Adressen



Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



PSYCHE



Was kann zuerst im Zuge von Jugendarbeit und pädagogischen (Bildungs-)angeboten angegangen werden?

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



„Big Five“

(Achtung – nicht geschützter Begriff! – eigentlich kommt er aus dem Persönlichkeitsmodell nach Costa – aber ich nenne ihn so...)

=> Gute Ernährung

=> Genügend (gesunde) Flüssigkeit zu sich nehmen

=> Bewegung

=> Licht (Sonne) für Stimmung (Vitamin D)

=> Schlaf (guter Schlaf heißt alle Schlafphasen berücksichtigen)



Hilfsangebote und Beratungsmöglichkeiten kennen

- Bke-Onlineberatung <https://www.bke-beratung.de/>
- LAG EB – Erziehungsberatung <https://www.lag-bayern.de/eb-aktuell>
- Krisendienst Bayern
[Hilfe bei psychischen Krisen - Krisendienste Bayern](#)
- Nummer gegen Kummer
[Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche | Nummer gegen Kummer](#)
- Psychotherapeutenkammer Bayern <https://www.ptk-bayern.de/>
- Psychotherapeutenkammer Bund <https://www.bptk.de>
- https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2022/01/bptk-elternratgeber-psychotherapie.web_.pdf (Elternratgeber der Bundestherapeutenkammer)
- <https://elternratgeber-internet.de/> (Elternratgeber der Bundestherapeutenkammer)

Hilfsangebote und Beratungsmöglichkeiten kennen

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



- **Kampagnen vom StGMP zum Thema Psychische Erkrankungen**

[Bitte stör mich! – Aktiv gegen Depression \(bitte-stoer-mich.de\)](http://bitte-stoer-mich.de)

- **Kampagne - psychenet.de**

<https://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/kampagne.html>

- **Grüne Schleife - Aktionsbündnis Seelische Gesundheit**

<https://www.seelichegesundheit.net/aktionen/grueneschleife/>

- **Digital Streetwork**

<https://www.digital-streetwork-bayern.de/>

[AETAS Kinderstiftung - Traumhilfe für Kinder und Jugendliche \(aetas-kinderstiftung.de\)](https://www.aetas-kinderstiftung.de)

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



UNSER ANGEBOT

ÜBER UNS

„KURSWECHSEL“-PROJEKT

AKTUELLES



KONTAKT



KINDERN IN KRISEN EIN LEUCHTTURM SEIN

KINDERN, DIE TRAGISCHES ERLEBEN MUSSTEN, HALT GEBEN
UND PERSPEKTIVEN ENTWICKELN

BITTE HELFEN SIE UNS DABEI!

ONLINE SPENDEN

HERZENSPATENSCHAFT

(OFFLINE) SPENDEN

TESTAMENTSSPENDE

ANLASSPENDE

KRANZSPENDEN

ONLINE-EINKAUF

GELDAUFLAGEN



Ausblick, Fragen und weiterführender Diskurs

Psychotherapie Finster
„Licht ins Dunkel bringen“
Schützenstraße 14
85757 Karlsfeld
0176 81 69 42 63
sabine.finster@zoho.com



"Es ist viel schwerer, über sich selbst zu richten, als über andere zu urteilen. Wenn du es schaffst, selbst über dich gerecht zu werden, dann bist du ein wahrer Weiser."

— Antoine de Saint-Exupéry,
Der kleine Prinz

"Der kleine Prinz" ist die wohl berühmteste Erzählung von Antoine de Saint-Exupéry

edit: Art du trio / Adobe Stock

Quelle: <https://beruhmte-zitate.de/sammlungen/1343/beliebte-zitate-aus-der-kleine-prinz-von-antoine-de-saint-exupery/>

letzter Zugriff: Freitag, 22.04.2022, 16.45 Uhr