

Sensibilisierung und Weiterbildung im Umgang mit psychisch belasteten Jugendlichen – Bezugspersonen befähigen

Roger Staub, Geschäftsleiter
SRK-Tagung – Tisch 1

Dringend!

Erwachsene, denen Jugendliche anvertraut sind, müssen sich jetzt fit machen, damit sie Jugendlichen mit psychischen Belastungen helfen können.

Das gehört zum «Job» von Eltern, Lehrpersonen und Berufsbildner*innen!

Warum?

Unerkannte psychische Probleme von Jugendlichen gefährden deren Bildungserfolg und damit den Start in ein gelingendes Leben, beruflich wie privat.

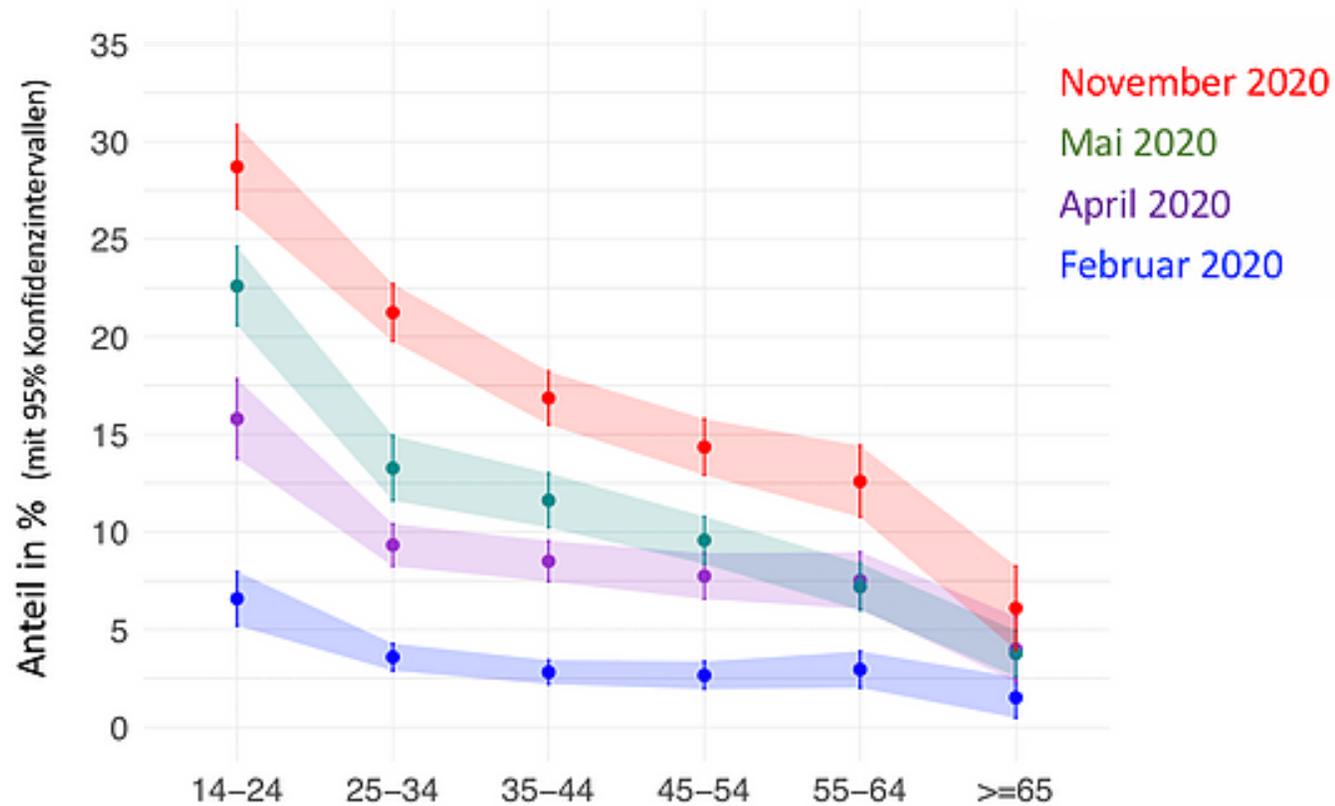
Die Corona-Generation ist die Zukunft unserer Gesellschaft und unserer Wirtschaft.

Warum?

- Psychische Krankheiten sind die Norm, nicht die Ausnahme.
- 49% der Mädchen (jedes 2.) und 33% der Knaben (jeder 3.) leiden pro Woche an zwei psychischen Beschwerden (HBSC 2018) – schon vor der Pandemie.
- 50% aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 18. Altersjahr.
- Die Pandemie hat die Probleme massiv verstärkt.
- Psychische Probleme Jugendlicher werden von nahestehenden Erwachsenen zu oft als «Pubertätsprobleme» verkannt.

Warum?

Abbildung 2: Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen im 2020 in Abhängigkeit des Alters



Universität Basel

Warum?

- eingeschränkte körperliche Aktivitäten
- fehlende Routinen durch Veränderungen in der Beschulung
- Fehlen der für die Sozialisation und Identitätsbildung so wichtigen Kontakte zu Freunden und Gleichaltrigen
- Unsicherheit über die eigene Zukunft
- belastete familiäre Systeme
- Medienkonsum – verzerrte Wahrnehmung des Körpers – Zunahme von Ess- und anderen Störungen
- Verstärkung von innerfamiliären Konflikten und häuslicher Gewalt

Was sollten wir tun?

1. Psychische Gesundheit stärken (Gesundheitsförderung)
2. Risiken für die psychische Gesundheit vermindern (Prävention)
3. Psychische Störungen (früh) diagnostizieren und behandeln (Therapie)
4. Genesen und zurück ins Leben kommen (Recovery)

Was was tun wir wirklich?

1. Psychische Gesundheit stärken (Gesundheitsförderung)
2. Risiken für die psychische Gesundheit vermindern (Prävention)

3. Psychische Störungen sehr spät diagnostizieren und behandeln (Therapie)

4. Genesen und zurück ins Leben kommen (Recovery)

Wie lösen?

Erwachsene, denen Jugendliche anvertraut sind, müssen das kleine Einmaleins der psychischen Gesundheit können.

Sie müssen Jugendlichen Erste Hilfe leisten, sie bei Problemen unterstützen und zu professioneller Hilfe begleiten können.

Dafür müssen sie Anzeichen von psychischen Belastungen von «normalen» Pubertätsproblemen unterscheiden können.

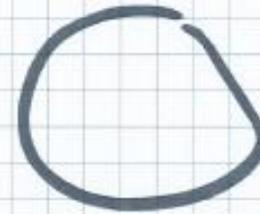
Blockade durch Tabuisierung

betr. Person



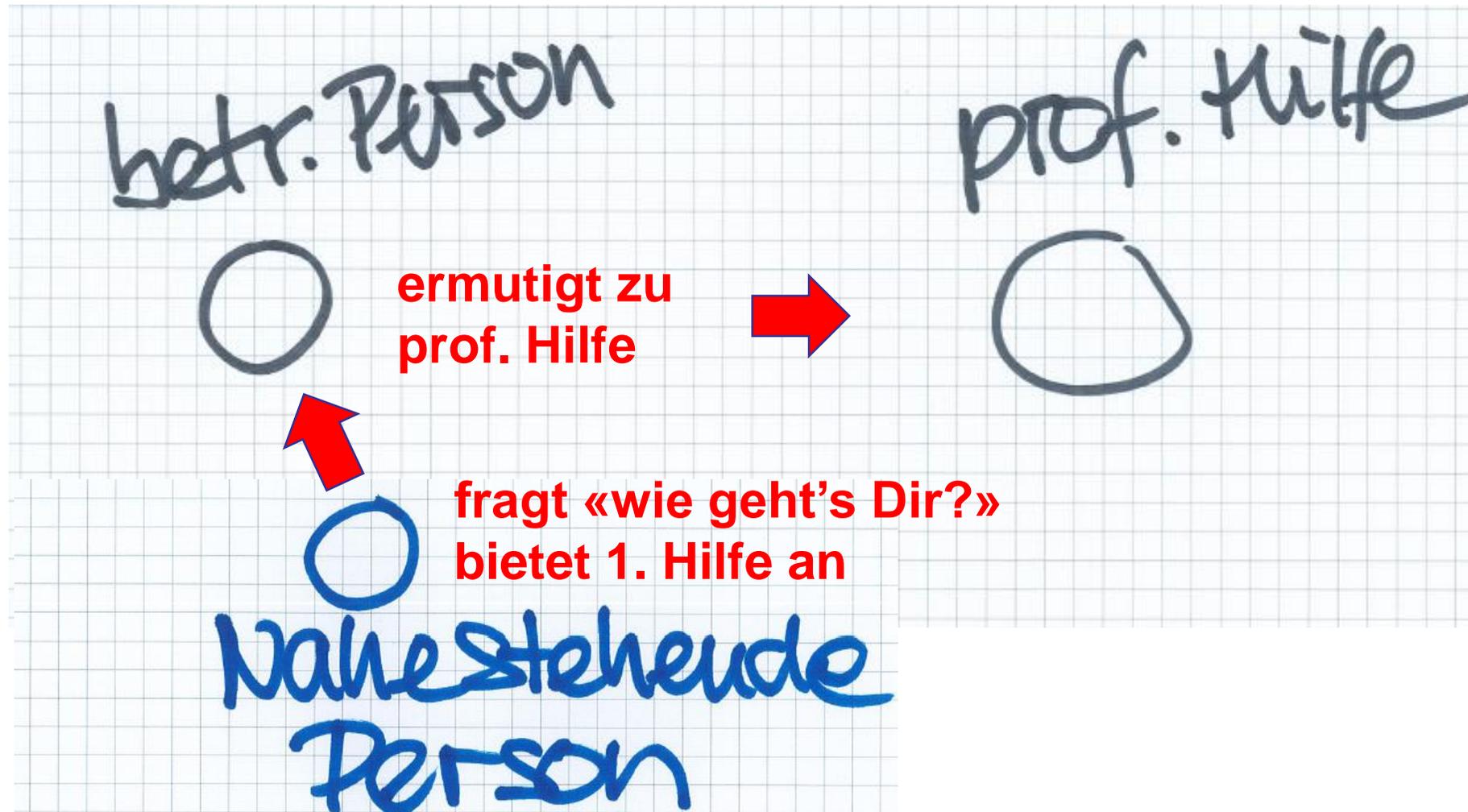
schweigt und leidet

prof. Hilfe



wartet

Überwindung der Blockade



Wie lösen?

14 Stunden und 450 Franken investieren.

Jetzt!

Um Ihre Erziehungs-, Bildungs- und/oder Ausbildungsarbeit nicht zu gefährden. Wenn Jugendliche wegen unerkannter psychischer Erkrankungen in der IV landen, war Ihre Arbeit vergebens.

ensa ist die Antwort!

«Nothelferkurs» für psychische Gesundheit

ROGER statt GABI (ABCD) lernen

Warum funktioniert das?



Der ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche

- **Für Erwachsene, denen Jugendliche anvertraut sind**
- Gruppen von 8 – 20 Teilnehmenden
- Fr. 450/Person
- Als Webinar (7 x 2.5h) oder Präsenzkurs (4 x 4h)
- In Deutsch und Französisch bereits verfügbar, Italienisch und Englisch ab 2022
- Alle Kurse auf www.ensa.swiss

Der ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche: Inhalt

- Psychische Gesundheit Jugendlicher
- Entwicklung von Jugendlichen
- Depression
- Angststörungen
- Essstörungen
- Psychose
- Substanzabhängigkeit und Verhaltenssüchte

Der ensa – Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche

Erste Hilfe lernen und **üben!**

R

Reagiere:
ansprechen,
einschätzen,
beistehen

O

Offen und
unvorein-
genommen
zuhören und
kommunizieren

G

Gib Unter-
stützung und
Information

E

Ermutige
zu professio-
neller Hilfe

R

Reaktiviere
Ressourcen



Beispiel Essstörungen

Pinkzuckerzitronenspuren:
Flüchtige und sich
auflösende Formen



Was sind Essstörungen?

- Gewicht, Figur oder Aussehen werden höher bewertet als andere Eigenschaften
- Verzweiflung über Gewicht, Figur oder Aussehen
- Fühlen sich zu dick oder unattraktiv
- Problematisches Ess-, Bewegungs- sowie Kompensationsverhalten (fasten, erbrechen u.a.m.)
- Essstörungen betreffen in der Schweiz 5,3% Frauen und 1,5% Männer. Die 15-29-Jährigen sind dabei am häufigsten betroffen.
- Betroffene leiden häufig unter weiteren psychischen Schwierigkeiten

Psychische Warnsignale

- Sorge um das Essen, die Figur und das Gewicht
- Extreme Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper
- Verzerktes Körperbild
- Erhöhte Nervosität während der Essenszeiten
- Depression, Angst oder Reizbarkeit
- Geringes Selbstwertgefühl
- Starres Schwarz-Weiss-Denken - insbesondere die Einteilung von Nahrungsmitteln in «gute» und in «schlecht».

Warnsignale im Verhalten

- Essstörungen oder kompensatorische Verhaltensweisen:
 - Diäten oder Fasten
 - Extremes Sportverhalten
 - Absichtliches Erbrechen oder Verwenden von Abführmitteln
 - Essattacken
- Verzicht auf Lebensmittel, die früher gerne gegessen wurden
- Vermeiden, gemeinsam mit anderen zu essen
- Lügen oder Ausweichen bei Fragen zu Essen, Sport oder Gewicht
- Sozialer Rückzug

Körperliche Warnsignale

- Gewichtsverlust oder Gewichtsschwankungen
- Unregelmässigkeiten oder Ausbleiben der Regelblutung
- Schwellungen im Bereich der Wangen oder des Kiefers
- Verhärtungen an Knöcheln
- Verfärbungen an den Zähnen wegen des Erbrechens
- Haarausfall
- Kälteempfindlichkeit
- Erschöpfung bis hin zur Ohnmacht

Formen von Essstörung

- Magersucht (Anorexia nervosa)
- Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)
- Binge-Eating-Störung (Essverhaltensstörung)

Risikofaktoren für Essstörungen

- Diäten
- Kritische Lebensereignisse
- Ungelöste Konflikte in der Familie
- Perfektionismus
- Diätverhalten in der Familie oder Fettleibigkeit der Eltern
- Kritische Kommentare von anderen zum Aussehen
- Druck schlank zu sein, wegen Beruf oder Freizeit
- Schwierige Kindheit, z.B. Gewalterfahrung, Missbrauch, Vernachlässigung

Behandlungsansätze bei Essstörungen

Anorexie

- Gesundes Gewicht wiederherstellen – möglicherweise ist stationäre Behandlung erforderlich
- Familienbasierte Therapie

Bulimie und Binge-Eating-Störung

- Kognitive Verhaltenstherapie ist die wirksamste Behandlung
- Antidepressiva in Kombination mit Therapie
- Selbsthilfestrategien

Die Behandlung durch ein multidisziplinäres Team ist am effektivsten.

Früh handeln

Risiken, bei zu später Behandlung von Essstörungen:

- Chronische Krankheit mit massiven körperlichen Beschwerden
- Durch Hirnveränderungen verursachte Denkschwierigkeiten
- Andere psychische Probleme
- Vorzeitiger Tod

Plus Filme, Rollenspiele und Übungen

Wissen für den **Kopf**

ROGER üben fürs **Handwerk**

In eine Rolle schlüpfen für die Seele/den Bauch/das **Herz**

Wirkung der MHFA-Kurse

Über 30 RCTs und 2 Metaanalysen zeigen:

- Grundwissen zu psychischer Gesundheit wird messbar besser.
- Vertrauen, helfen zu können, wird gestärkt.
- Vorurteile und Distanz zu Betroffenen werden abgebaut.
- Der Kurs wirkt entstigmatisierend.
- Die Teilnehmenden stärken ihre eigene psychische Gesundheit.

Alle Studien sind öffentlich zugänglich auf:

www.mhfa.com.au/mhfa-research

Was sagen Lehrpersonen?

Vor dem EHK:

«Das» nicht auch noch.

Aufwand für EHK ist mit 14 h hoch – keine Zeit.

Nach dem EHK:

Es geht mir selbst besser.

Ich helfe gerne. Erste Hilfe funktioniert.

ensa erleichtert mein Dasein als Lehrperson und spart Zeit.

Erste Hilfe für Jugendliche?

- Ja, für die ganze Klasse.
- Als Teil des Unterrichts auf der Sekundarstufe 1 und/oder 2.
- Wenn ein Teil des Lehrkörpers als Ersthelfer*in geschult ist.
- Die australischen Lektionen werden in den nächsten Monaten überarbeitet und zusammen mit interessierten Lehrpersonen für die Schweiz angepasst. Ziel: verfügbar in D ab Schuljahr 2022/23.

Krise Suizidgedanken

- Halbtägiger Kurs «Erste Hilfe Gespräche über Suizidgedanken» (4,5 h)
- Zielpublikum: Erwachsene
- Lernziel: Die drei Schritte der Ersten Hilfe bei Suizidgedanken
 1. Ansprechen und nachfragen
 2. Für Sicherheit sorgen
 3. Professionelle Hilfe vermitteln
- Verfügbar in D

Krise Selbstverletzendes Verhalten (von Jugendlichen)

- Halbtägiger Kurs «Erste Hilfe Gespräche über nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten» (4,5 h)
- Zielpublikum: Erwachsene, denen Jugendliche anvertraut sind
- Lernziel: Die Schritte der Ersten Hilfe bei nicht-suizidalem selbstverletzenden Verhalten
- Verfügbar in D

Warum genau ensa?

- In Australien vor 20 Jahren «erfunden».
- 20 Jahre Erfahrung und Weiterentwicklung – mehrere Millionen von Teilnehmenden in fast 30 Ländern.
- Wirksamkeit durch wissenschaftliche Studien zweifelsfrei belegt: Erste Hilfe für psychische Gesundheit funktioniert und wirkt.
- ensa ist eine einfache, schnelle und erprobte Antwort!

Jetzt handeln!

- Das kleine Einmaleins der psychischen Gesundheit Jugendlicher jetzt lernen.
- Wenn Sie es schon zu können glauben, auffrischen.
- 450 Franken und 14 Stunden sind gut investierte Ressourcen.

Jetzt handeln!

- Erprobtes (es funktioniert, es wirkt) ausrollen
- Je mehr Ersthelfer*innen, desto besser
- Es braucht nicht immer mehr neue Projekte, die wieder aufhören bevor der Wirkungsnachweis erbracht werden konnte

Kontakt

Roger Staub
Geschäftsleiter Stiftung Pro Mente Sana
Hardturmstrasse 261
8005 Zürich

044 446 55 02

r.staub@promentesana.ch

www.promentesana.ch

www.ensa.swiss