

: Mentale Gesundheit in der Jugendverbandsarbeit stärken



Ein Juleica-Baustein für die pädagogische Praxis

: Impressum

Mentale Gesundheit in der Jugendverbandsarbeit stärken

Ein Juleica-Baustein für die pädagogische Praxis

Herausgeber

Hessischer Jugendring e.V.
Schiersteiner Straße 31–33
65187 Wiesbaden
www.hessischer-jugendring.de

Texte und Konzept

AG Juleica-Baustein Mentale Gesundheit der
Mitgliedsverbände des Hessischen Jugendrings

Kernredaktion

Miriam Hermann (BDKJ Diözese Mainz),
Paula Martin (BDKJ DV Limburg),
Kerstin Möller (CVJM Westbund)



Redaktion

Sophie Barth (Hessischer Jugendring e.V.)

Psychologisches Lektorat

Regina Schottroff

Illustrationen

Lotte Weyers (Deutsche Waldjugend der Schutz-
gemeinschaft Deutscher Wald LV Hessen)

Satz und Layout

Annette Harnecker Grafikbüro, Wiesbaden

1. Auflage: 1.500 Exemplare. Wiesbaden Juli 2026.

Gefördert durch:



Hessischer
Jugendring



HESSEN
Hessisches Ministerium
für Arbeit, Integration,
Jugend und Soziales

Informationspflicht nach Art. 13 und 14 DSGVO unter
www.hessischer-jugendring.de/datenschutz



Umweltfreundlich gedruckt:
Klimaneutral produziert mit
Biodruckfarben und Papier
aus nachhaltiger Forstwirtschaft.



: Vorwort

Jugendverbandsarbeit lebt von Begegnung, Vertrauen und dem Engagement junger Menschen füreinander. Wer Verantwortung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen übernimmt, gestaltet nicht nur Programme und Aktivitäten, sondern auch Räume, in denen sich junge Menschen gesehen, gehört und ernst genommen fühlen können. Gerade in diesen Räumen zeigen sich oft auch die leisen und manchmal schwer greifbaren Themen – Unsicherheiten, Überforderung, Krisen oder psychische Belastungen.

In den letzten Jahren ist das Bewusstsein dafür gewachsen, wie präsent und bedeutsam mentale Gesundheit im Aufwachsen junger Menschen ist. Gleichzeitig stehen viele Ehrenamtliche in diesem Kontext vor der Herausforderung, mit Situationen umzugehen, auf die sie sich nur schwer vorbereitet fühlen können. Zwischen dem Wunsch zu helfen und der Unsicherheit über die eigenen Möglichkeiten und Grenzen entsteht dabei nicht selten ein Spannungsfeld.

Dieser Juleica-Baustein als Basis für Juleica-Schulungen wurde im Rahmen einer engagierten Arbeitsgruppe hessischer Jugendverbände unter der Mitarbeit zahlreicher am Thema interessierter Personen erarbeitet. Er hat nicht den Anspruch, fertige Antworten auf alle Fragen zu liefern, sondern ist aus dem Wunsch heraus entstanden, Orientierung zu geben, Handlungssicherheit zu stärken und die eigene Rolle bewusster zu reflektieren. Es geht darum, hinzuschauen, sensibel zu reagieren

und gleichzeitig die eigenen Grenzen zu kennen und zu achten. Und genau dies soll in Juleica-Schulungen vermittelt werden.

Dabei steht eine Haltung im Mittelpunkt: Jugendverbandsarbeit kann und soll kein Ersatz für professionelle Hilfe sein. Aber sie kann einen entscheidenden Unterschied machen. Sie kann Schutzräume bieten, Vertrauen stärken und dazu beitragen, dass junge Menschen frühzeitig Unterstützung erfahren. Oft sind es genau die kleinen Momente – ein offenes Ohr, ein ernst gemeintes Gespräch, ein achtsamer Umgang –, die große Wirkung entfalten.

Das Gänseblümchen wurde aufgrund seiner resistenten Eigenschaften als illustrative Begleitfigur des Bausteins gewählt. Zu fast jeder Jahreszeit sieht man es, aller Widrigkeiten zum Trotz, blühen – ein Sinnbild für Resilienz. Diese ist auch in seinem lateinischen Namen verankert: *Bellis perennis*, bekannt als Gänseblümchen, bedeutet wörtlich „ausdauernde Schöne“.

Der in Module unterteilte Baustein lädt dazu ein, sich mit dem Thema mentale Gesundheit auseinanderzusetzen – fachlich fundiert, praxisnah und mit Blick auf die Realität vor Ort. Er möchte dazu ermutigen, Unsicherheiten anzusprechen, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam zu lernen. Denn gute Jugendarbeit entsteht dort, wo Menschen bereit sind, sich weiterzuentwickeln – für sich selbst und für die, die ihnen anvertraut sind.

Charleen Dresen

Stellvertretende Vorsitzende des Hessischen Jugendrings



: Inhalt

1 Orientierung finden: Ziele, Zielgruppen und Aufbau des Bausteins	4	4 Modul C Krisen begleiten: Methoden der Intervention und mentalen Ersten Hilfe	31
Statement: Warum dieser Baustein wichtig ist	4	Ablauf des Moduls	31
Die Workshop-Leitung: Wer die Module durchführt	4	Achtsamkeitsübungen	33
Die Zielgruppe: Für wen dieses Material gemacht ist	4	Kopiervorlage: „Wer war hilfreich?“ – Situationskarten	34
Wegweiser: So sind die Module aufgebaut	4	Rollenkarten	36
2 Modul A Selbstfürsorge leben – Resilienz als Fundament der Gruppenleitung	7	4.1 Zuhören und reagieren: Gesprächsführung mit dem ROGER-Prinzip	37
Ablauf des Moduls	7	4.2 Reagieren in der Krise: Handeln nach dem Ampelsystem	38
2.1 Stress-Check: Das Fassmodell verstehen	10	4.3 Der Safe Space: Wohlfühl-Boxen und Rückzugsorte gestalten	41
2.2 Gut zu sich selbst sein: Warum Selbstfürsorge kein Luxus ist	11	5 Modul D Herausforderungen verstehen: Einblick in Symptome und Störungsbilder	43
2.3 Die innere Abwehrkraft: Was Resilienz und Ressourcen bedeuten	12	Vorbemerkung	43
2.4 Eigenes Handwerkszeug: Strategien gegen den Stress	14	Ablauf des Moduls	43
2.5 Training für die Psyche: Übungen für mehr Widerstandskraft	18	Fallbeispiele	46
2.6 Im Moment ankommen: Kleine Achtsamkeits-Übungen für zwischendurch	19	5.1 Achtsam hinsehen: Veränderungen wahrnehmen, ohne zu urteilen	47
2.7 Die Rolle im Team: Wo eigene Aufgaben und Grenzen verlaufen	20	5.2 Hintergründe verstehen: Wie psychische Belastungen entstehen	47
3 Modul B Prävention verankern: Schutzfaktoren und sichere Veranstaltungsrahmen	23	5.3 Der Deep Dive: Einblick in die häufigsten Herausforderungen. ADHS, Depressionen, Essstörungen und Co	48
3.1 Risiken erkennen: Was die mentale Gesundheit belasten kann	25	6 Netzwerke nutzen: Verzeichnis von Hilfsangeboten und Anlaufstellen	56
3.2 Rückenwind nutzen: Schutzfaktoren, die uns helfen und stabilisieren	26	7 Wissen untermauern: Quellen, Literatur und aktuelle Studienlagen	58
3.3 Die eigene Superpower: Wie Jugend-(verbands)arbeit junge Menschen stärkt	26	8 Mehr erfahren: Lesetipps und aktuelle Zahlen	59
3.4 Sicher planen: Gute Rahmenbedingungen für Events schaffen	27		
Vorlage „Unsere Veranstaltung“	29		

1 Orientierung finden: Ziele, Zielgruppen und Aufbau des Bausteins

Jugendarbeit bietet jungen Menschen nicht nur Räume zur Freizeitgestaltung, sondern sichere Orte für **Persönlichkeitsentwicklung, Gemeinschaft und soziale Teilhabe**. Gruppenleitungen sind oft wichtige Bezugspersonen – manchmal sogar erste Ansprechpersonen, wenn es einem Kind oder Jugendlichen psychisch nicht gut geht. Psychische Belastungen, Krisen oder Erkrankungen sind keine Randerscheinung: Studien wie die COPSY- oder die KIGGS-Studie zeigen, dass ein erheblicher Teil junger Menschen im Laufe des Aufwachsens mit seelischen Herausforderungen konfrontiert ist.

Statement: Warum dieser Baustein wichtig ist

Die Jugendverbandsarbeit ist kein Ersatz für therapeutische Unterstützung, aber sie kann **präventiv wirken**, Resilienz fördern, Sicherheit vermitteln und betroffene junge Menschen entlasten. Genau hier setzt der Juleica-Baustein **„Mentale Gesundheit“** an: Er soll Ehrenamtliche darin unterstützen, präventiv und in herausfordernden Situationen **handlungssicher, sensibel und im Rahmen ihrer Rolle und Möglichkeiten** zu reagieren – zum Schutz und Wohl der ihnen anvertrauten jungen Menschen.

Die Workshop-Leitung: Wer die Module durchführt

Therapeutisches Fachwissen ist keine Voraussetzung, um die Module dieses Bausteins durchführen zu können! Wichtig ist die **Bereitschaft zur Selbstreflexion, offene Kommunikation** und das **Bewusstsein für die eigenen Grenzen**.

Hilfreich ist Erfahrung in der Arbeit als Gruppenleitung und in der Moderation von Gruppenprozessen.

Mentale Gesundheit kann für viele Menschen, Teilnehmende, Gruppenleitungen und auch die Durchführenden der Schulungen ein belastendes Thema sein. Deshalb ist in den Modulen eine **offene, respektvolle und**

wertschätzende Haltung essenziell. Aufbrechende Gefühle sollten weder dramatisiert noch kleingeredet, sondern ernst genommen und adressiert werden.

Die Zielgruppe: Für wen dieses Material gemacht ist

Der Baustein richtet sich an hauptberufliche und ehrenamtliche (Gruppen-)Leistungen, die in der Jugend(verbands)arbeit aktiv sind. Sie übernehmen Verantwortung für Gruppenstunden, Aktionen, Freizeiten, Zeltlager und Co.

Wegweiser: So sind die Module aufgebaut

Die Inhalte dieses Bausteins werden praxisnah vermittelt – mit Methoden, Fallbeispielen und Checklisten, die direkt in den Gruppen- und Verbandsalltag übertragen werden können.

Der Baustein ist so aufgebaut, dass die Inhalte direkt als Grundlage für Juleica-Schulungen zum Thema Mentale Gesundheit verwendet werden können. Die vier inhaltlichen Module à 90 Minuten können miteinander kombiniert und die Gesamtlänge der Schulung damit individuell gestaltet werden. Auch die Inhalte können den Zielgruppen entsprechend (Vorerfahrungen, Gruppengröße, Alter, ...) angepasst werden. Jedes Modul beinhaltet die Informationen, welche den Teilnehmenden vermittelt werden sollen, sowie darüberhinausgehende Informationen für die Schulenden. Materialien und Kopiervorlagen sind farblich abgesetzt.

Modul A Selbstfürsorge leben: Resilienz als Fundament der Gruppenleitung

In diesem Modul werden die Grundlagen der Stressbewältigung, der Selbstfürsorge und Resilienz gelegt. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden des Moduls die Systematik der Stressverarbeitung und den Begriff der Resilienz sowie die Faktoren, die Resilienz fördern, kennenlernen. Außerdem kennen sie Methoden der Selbstfürsorge, die sie sowohl für sich selbst als auch für Teilnehmende anwenden können.

Modul B Prävention verankern: Schutzfaktoren und sichere Veranstaltungsrahmen

Ziel dieses Moduls ist es, die Teilnehmenden der Schulung zu befähigen, Veranstaltungen nach Risiko- und Schutzfaktoren aufzubauen und durchzuführen. Dabei geht es auch darum, wie Gruppenleitungen einen sicheren Rahmen bei Veranstaltungen schaffen können, um mentale Gesundheit mitzudenken.

Modul C Krisen begleiten: Methoden der Intervention und der mentalen Ersten Hilfe

Die Teilnehmenden der Schulung können in mentalen Krisen angemessen reagieren und ihre persönlichen Grenzen einschätzen. Sie kennen Inhalte und Einsatzmöglichkeiten eines Erste-Hilfe-Koffers für mentale Gesundheit und haben Grundlagen der Gesprächsführung kennengelernt.

Modul D Herausforderungen verstehen: Einblick in Symptome und Störungsbilder

Die Teilnehmenden der Schulung werden für die häufigsten Herausforderungen, deren Symptome und den Umgang mit diesen sensibilisiert. Sie wissen, dass sie keine Diagnosen stellen dürfen und sollen, können aber besser einschätzen, was sie tun können und wann ihre eigenen Kompetenzen überschritten werden.

Modul A



2 Modul A Selbstfürsorge leben: Resilienz als Fundament der Gruppenleitung

Angeichts einer wachsenden Belastung bei allen von Stress betroffenen ist es wichtig, die eigene seelische Ausgeglichenheit sowie die der Gruppe zu stärken.

Dabei fallen immer wieder die Begriffe **Selbstfürsorge, Ressourcen und Resilienz**, denn diese stehen im weitesten Sinne immer im Zusammenhang mit Stress. Es geht dabei um Ereignisse, die bei einem Menschen eine Reaktion hervorrufen und die positiv oder negativ bewertet werden. Im Umgang mit negativem Stress spielen die Kenntnisse der eigenen Ressourcen und die Arbeit mit diesen Ressourcen eine entscheidende Rolle. Mit Ressourcen sind die Möglichkeiten und Fähigkeiten gemeint, die einer Person helfen, eine Situation zu bewältigen. Die Fähigkeit, mit negativem Stress umzugehen, ist außerdem ein relevanter Aspekt der Resilienz, die Selbstfürsorge ein hilfreiches Tool für den (präventiven) Umgang mit Stress.

Selbstfürsorge bedeutet, auf sich selbst, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu achten und sensibel mit ihnen umzugehen. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz Krisen psychisch gesund zu bleiben oder sich gut zu erholen. Für beide Aspekte gibt es Methoden, die diese stärken und ausbauen sollen. In diesem Kapitel sollen daher neben den Grundlagen auch hilfreiche Methoden vorgestellt werden. Denn in ihrem Engagement begegnen Gruppenleitungen oft Stresssituationen und damit auch Fragen der seelischen Verfassung. Diese Fragen können bei den betreuten Kindern und Jugendlichen, aber auch bei den Gruppenleitungen selbst aufkommen.

Der Blick auf Kompetenzen in der Jugendarbeit bedeutet, dass Menschen als aktive Individuen mit Stärken gesehen werden, deren Potenziale angesprochen und verstärkt werden sollen. Es geht darum, sich selbst und andere als aktiv handelnde Personen zu verstehen (Selbstwirksamkeit), die mit Kompetenzen ausgestattet sind. Es geht darum, Kräfte anzusprechen, zu ermutigen und zu verstärken. Jugendleitende können helfen, indem sie

- ▶ Angebote zur Reflexion über Gefühle, Krisen und Lebensbewältigung schaffen.
- ▶ Raum für Selbstwirksamkeit bieten (Mitgestaltung, Verantwortungsübernahme ermöglichen).

- ▶ fehlerfreundliche, sichere Räume ermöglichen.
- ▶ „Stärkendetektiv“ der Kinder und Jugendlichen werden.
- ▶ Kinder und Jugendliche ernst nehmen und ihnen zuhören.
- ▶ Spiele und Methoden zur Förderung der Resilienz in Gruppenstunden integrieren (z. B. Stärken- oder Achtsamkeitsübungen, Rollenspiele, Outdoor-Erfahrungen).
- ▶ sich Ihrer Vorbildfunktion bewusst sind (Bsp: Die Art und Weise, wie sie mit Stress und Belastungen umgehen, wirkt sich auch auf ihre Kinder- und Jugendgruppe aus).



Jugendarbeit kann nicht alle Krisen verhindern – aber sie kann Kindern und Jugendlichen helfen, mit Krisen stark und gesund umzugehen.

Ablauf des Moduls

Zielgruppe: (Gruppen-)Leitungen in der Kinder- und Jugend(verbands)arbeit

Lernziel: Die Teilnehmenden der Schulung kennen den Begriff der Resilienz und die Faktoren, die Resilienz fördern. Außerdem kennen sie Methoden der Selbstfürsorge. Diese können sie für sich selbst umsetzen.

Setting: Stuhlkreis, Raum mit Platz für Bewegung

Material: Gegenstände, die geworfen werden können, darunter ein Glas, (Beamer, Laptop), Stifte, Zettel, Ressourcenkarte

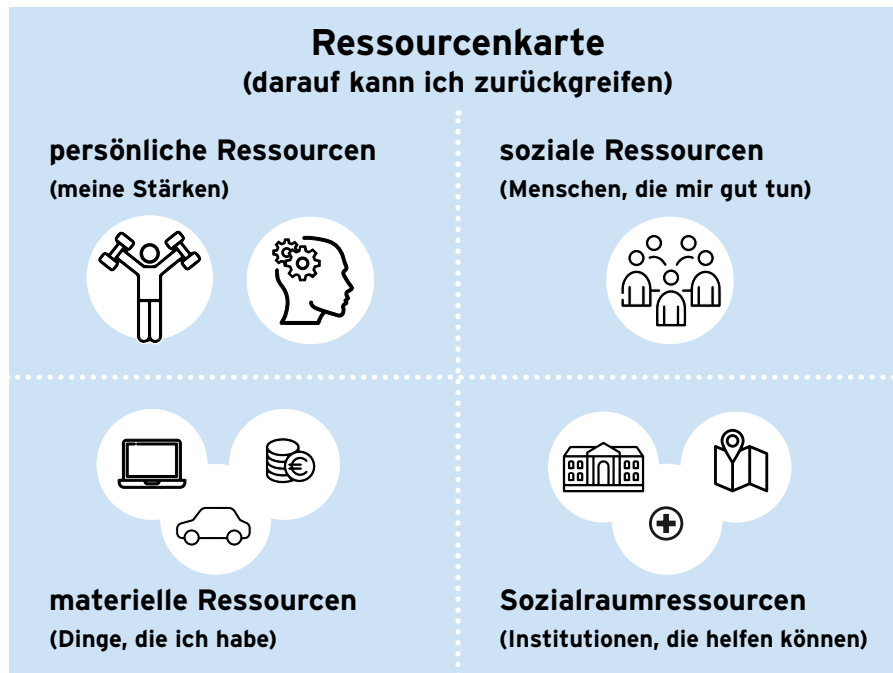
Dauer: 90 Minuten (87 Min. verplant, flexibel anpassbar)

Was	Umsetzung	Material	Dauer
Vorbereitung	Stuhlkreis stellen, Beamer und Laptop aufbauen oder Handouts verteilen, Material bereitlegen		
Einstieg	Vote by feet: Was stresst mich auf einer Skala von 1 bis 10? • Unpünktliche Menschen • Essgeräusche • Brokkoli • ...	Ideen für Stressoren	10 Min.
Anleitung	 „Vote by feet“ (Abstimmung mit den Füßen) ist eine dynamische Methode, bei der Teilnehmende physisch zu Bereichen im Raum gehen, die ihre Meinung (z. B. „Zustimmung“ vs. „Ablehnung“) repräsentieren oder sich auf einer beschriebenen Skala im Raum entsprechend ihrer Meinung aufstellen. Der Standpunkt kann dann, wenn es inhaltlich sinnvoll ist, erläutert werden. Die Teilnehmenden verteilen sich im Raum, die anleitende Person definiert die Bereiche (z. B. links: „Volle Zustimmung“, rechts: „Absolut nicht.“) und verkündet die Aussagen, zu denen sich die Teilnehmenden einsortieren sollen.		
Input 1	Was ist Stress? (Fassmodell), siehe Seite 11	Beamer und Laptop	8 Min.
Übung 1	Spiel – Namenwerfen	Gegenstände, die geworfen werden können, darunter ein Glas	10 Min.
Anleitung	Die TN stellen sich im Kreis auf und sagen reihum jeweils einmal laut den eigenen Namen. Dann soll ein Ball so geworfen werden, dass jede Person diesen nur einmal gefangen und geworfen hat. Dabei sagt die werfende Person vorher den Namen der Person, zu der sie werfen wird. Wichtig ist, dass jede Person sich merkt, von wem sie den Ball bekommen und an wen sie weiter geworfen hat, denn die Reihenfolge bleibt in den nächsten Runden unverändert. (Tipp für die erste Runde: Menschen, die den Ball schon hatten, heben die Hand.) Zusätzlich zum Ball werden weitere Gegenstände geworfen, als Letztes könnte es ein Glas sein. An dieser Stelle unterbricht die Spielleitung den Verlauf und fragt, ob die Gruppe es auch mit dem Glas versuchen möchte und unter welchen Bedingungen. (Nicht werfen, sondern weitergeben, ...)		
Reflexion Übung 1	Was ist Euch während des Spiels aufgefallen? Wie hat sich die Dynamik verändert, als das Glas dazugekommen ist?		10 Min.

■ Machen die TN, ■ Anleitung für Anleitende, ■ Inputs oder Erklärungen in Verantwortung der Leitenden

Was	Umsetzung	Material	Dauer
Anleitung Reflexion Übung 1	Die TN bleiben im Kreis stehen, es schließt sich die Reflexion der Übung an. • Was ist Euch während des Spiels aufgefallen? • Wie hat sich die Dynamik verändert, als das Glas dazugekommen ist? Aus der Reflexion des Spiels mit dem Glas: Menschen sind unterschiedlich, sie sind auch unterschiedlich resilient. Resilienz bedeutet „Widerstandskraft“, also die Fähigkeit, eine Krise zu überstehen. Manche Menschen sind also eher ein Ball, manche eher „Glas“. Wenn man das weiß, ist es notwendig, die Bedingungen anzupassen, um auch ein Glas sicher ans Ziel zu bringen.		
Input 2	Was ist Resilienz? Was sind Ressourcen? Wie man mit Stress umgeht, hängt – um im Bild zu bleiben – davon ab, ob man eher Ball oder Glas ist. Diese Sammlung verschiedener Eigenschaften beschreibt man mit dem Begriff der Resilienz ...		7 Min.
Übung 2	Was tut mir gut? Was hilft mir?	Zettel, Stifte, Ressourcenkarten	12 Min.
Anleitung	Die Teilnehmenden schreiben oder malen in Einzelarbeit auf, welche Ressourcen sie haben. Dabei kann eine Vorlage der Ressourcenkarte helfen.		
Input 3	Was bedeutet das für meine ehrenamtliche Arbeit? Stresskompetenz ist sowohl für Teamende als auch für Teilnehmende wichtig. Da beide Gruppen in stressige Situationen geraten können, kann man sich selbst und die Gruppe darauf vorbereiten, Möglichkeiten für Stressregulation und Selbstfürsorge kennenlernen und einüben.		5 Min.
Übung 3	Hilfreiche Methoden, siehe Seite 18 • Atemübungen • Bilderhaufen • Präventive Selbstfürsorge		20 Min.
Anleitung	Die Teilnehmenden probieren verschiedene Methoden aus. Anzahl und Form können dabei auf die verbleibende Zeit angepasst werden.		
Abschluss/ Feedback	Blitzlicht		5 Min.
Anleitung	Die Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis, überlegen einen Moment, was sie sich aus diesem Modul behalten/mitnehmen möchten. Eine Person im Kreis beginnt und sagt, was sie sich behalten möchte (ein Satz reicht). Danach geht es im Uhrzeigersinn weiter, wenn jemand nichts sagen möchte, sagt die Person „weiter“. Die Aussagen bleiben unkommentiert.		

■ Machen die TN, ■ Anleitung für Anleitende, ■ Inputs oder Erklärungen in Verantwortung der Leitenden



2.1 Stress-Check: Das Fassmodell¹ verstehen

Um zu verstehen, wie Stress und unser Wohlbefinden zusammenhängen und wie Ressourcen uns schützen, kann das **Vulnerabilitäts-Stress-Modell** helfen. Es besagt, dass unsere **Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen**, entscheidend beeinflusst, ob wir unter ihnen leiden oder nicht.

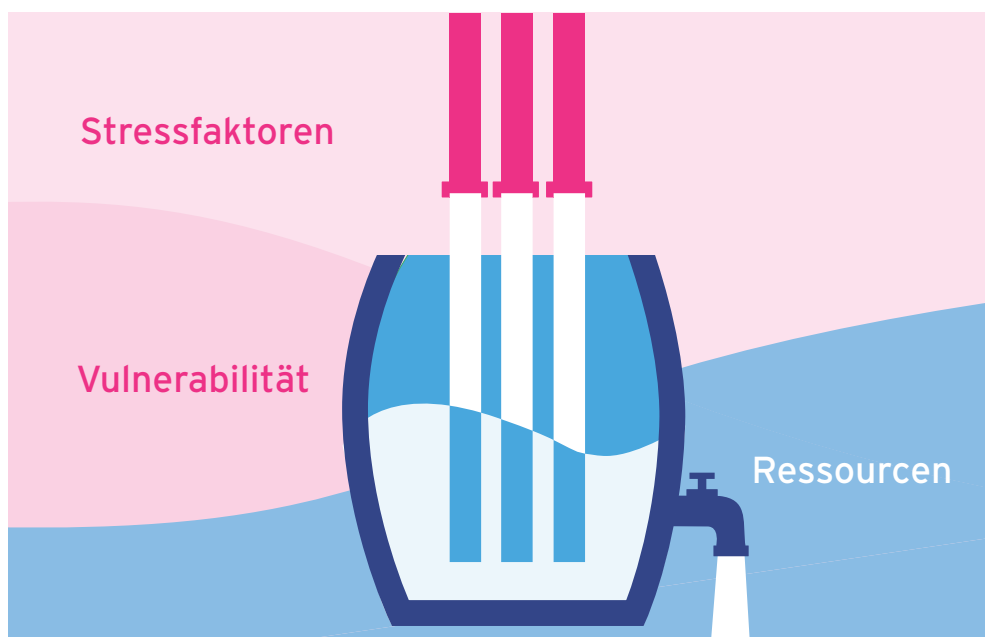
Dieses Modell geht davon aus, dass man sich Stress und die verschiedenen Belastungs- und Entlastungsfaktoren als großes Fass mit unterschiedlichen Hähnen vorstellen kann.

- ▶ Jeder Mensch hat so ein „inneres Fass“, das die eigenen persönlichen Rahmenbedingungen im Umgang mit Stress anzeigen kann.
- ▶ Die **Größe des Fasses** repräsentiert die **Vulnerabilität** (Verletzlichkeit oder Anfälligkeit) einer Person. Manche haben von Natur aus ein kleineres Fass (höhere Vulnerabilität), andere ein größeres (geringere Vulnerabilität).

- ▶ **Belastungen und Stressoren** – wie Zeitdruck, Konflikte oder negative Lebensereignisse – sind die **Tropfen, die das Fass füllen**. Alltägliche Belastungen können das Fass ebenso füllen wie einmalige, größere Herausforderungen.
- ▶ Wenn das „Fass“ kurz vor dem Überlaufen ist oder bereits **überläuft**, kann das zu Unwohlsein oder körperlichen und seelischen wie Erschöpfung, Angst oder emotionaler Überforderung führen.

➔ **Ressourcen** sind im Bild (s. S. 11) ein **Hahn oder ein Ablaufventil am Fass**. Dieses Ventil und dessen Nutzung kann bewusst trainiert und gestärkt werden. Je mehr und je effektiver eine Person ihre Ressourcen nutzt, desto leichter fällt das „Aufdrehen“ des Hahns und desto besser können Belastungen abfließen, bevor das Fass überläuft. So kann Belastung kontrolliert oder abgebaut werden, bevor das Fass überläuft. Die Fähigkeit, diesen Hahn zu nutzen, ist ein zentraler Aspekt der individuellen Stresskompetenz.

¹ Nach Berking & Rief (2012). Alle Quellenangaben siehe Quellenverzeichnis.



2.2 Gut zu sich selbst sein: Warum Selbstfürsorge kein Luxus ist

Selbstfürsorge heißt, präventiv und reflexiv mit den eigenen Ressourcen umzugehen, sich Unterstützung zu holen und Selbstmitgefühl zu üben. Selbstfürsorge ist ein fortlaufender Lernprozess, bei dem die Person der Expert_in für sich selbst ist. Nur wer selbst für sich sorgt, kann anderen eine Hilfe sein.

Warum Selbstfürsorge heute für junge Menschen besonders wichtig ist

Die Ergebnisse des aktuellen YEP-Jugendberichts 2025 zeigen deutlich: Die mentale Belastung Jugendlicher ist in Deutschland und Österreich auf einem besorgniserregenden Niveau. Nur 7 Prozent der Jugendlichen geben an, dass sie sich glücklich und zufrieden fühlen. 63 Prozent berichten, dass es ihnen nicht gut geht. Besonders betroffen sind Mädchen, junge Frauen und queere Jugendliche.

Ein wesentlicher Grund dafür ist die Anzahl der Stressfaktoren, mit denen junge Menschen heute konfrontiert sind:

- **Ständiger Leistungs- und Anpassungsdruck** in Schule, Ausbildung oder Studium

- **Zukunftssorgen** durch gesellschaftliche und globale Krisen
- **Soziale Unsicherheit und Isolation** – insbesondere nach der Corona-Pandemie, dem Angriffskrieg auf die Ukraine, der Wirtschaftskrise
- **Vergleichs- und Präsenzdruck** durch Social Media
- **Das Gefühl von Ohnmacht:** 87 Prozent der Jugendlichen erleben regelmäßig das Gefühl, ihr Leben nicht aktiv gestalten oder verändern zu können.

Diese fortwährenden Belastungen führen nicht nur zu einer Daueranspannung, die auf lange Sicht das körperliche System überlastet, sondern auch dazu, dass viele Jugendliche sich nicht ernst genommen fühlen (54 Prozent) und es ihnen schwerfällt, über ihre psychische Gesundheit zu sprechen. Gerade weil viele Jugendliche große Unsicherheit und andauernden Stress erleben, aber selten professionell unterstützt werden, ist Selbstfürsorge ein zentraler Schlüssel für eine hohe Resilienz und zur Vorbeugung von psychischen Krisen.

2.3 Die innere Abwehrkraft: Was Resilienz und Ressourcen bedeuten

Oft werden die Begriffe **Ressourcen** und **Resilienz** in ähnlichem Zusammenhang verwendet. **Resilienz** beschreibt eine Form der **Widerstandsfähigkeit**, also die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen zu meistern. **Ressourcen** sind die konkreten Werkzeuge, Fähigkeiten oder Unterstützungen, die einer Person zur Verfügung stehen und zur Resilienz beitragen².



Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz Krisen psychisch gesund zu bleiben oder sich gut zu erholen. Sie ist eine „seelische Widerstandsfähigkeit“, die nicht nur angeboren ist, sondern erlernt und gefördert werden kann.

Resilienz fördern

Folgende Säulen der Resilienz sind für Kinder und Jugendliche im Besonderen wichtig, um ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu unterstützen:

- ▶ **Selbstwirksamkeit** – Zu erleben, dass das eigene Handeln eine Situation verändern kann
- ▶ **Selbststeuerung/Selbstregulation** – Die eigenen Gefühle einordnen und mit ihnen umgehen können, ohne sich selbst oder anderen zu schaden
- ▶ **Selbstwahrnehmung** – eigene Bedürfnisse und Signale des Körpers wahrnehmen, verstehen und ernst nehmen können
- ▶ **Fremdwahrnehmung** – zu wissen, dass das, was andere in mir sehen, nicht unbedingt das sein muss, was ich wirklich bin
- ▶ **Soziale Kompetenzen** – die Fähigkeit, mit anderen Menschen gut interagieren zu können
- ▶ **Umgang mit Stress** – sich von stressigen Situationen nicht überfordern zu lassen
- ▶ **Problemlösefähigkeiten/Aktive Bewältigungskompetenzen** – herausfordernde Situationen oder Probleme mit den eigenen Mitteln und der eigenen Kreativität lösen zu können

² Quelle: Grawe (2020)

Ressourcen

Im psychologischen Kontext umfasst eine **Ressource** alle Mittel und Potenziale, die ein Mensch als **hilfreich und wertvoll** erlebt und die zur Befriedigung körperlicher sowie psychischer Grundbedürfnisse beitragen. **Ressourcen** umfassen dabei **Fähigkeiten, kleine Erfolge, Erfahrungen im Umgang mit Herausforderungen, Stärken sowie alles Schöne, Angenehme und Hilfreiche**, das Freude macht und zum Wohlbefinden beiträgt. Sie unterstützen dabei, resilient zu sein und zu bleiben.

Beispiele für Ressourcen können sein³:

- ▶ **Gedankliche und innere Stärken:** Dazu gehören Wissen und Bildungszugänge, Fähigkeiten zur Problemlösung, sowie das Entwickeln von hilfreichen Denkweisen und Einstellungen. Mentaltraining konzentriert sich darauf, förderliche Denkweisen zu entwickeln.
- ▶ **Emotionale und praktische Stärken:** Dies beinhaltet die Fähigkeit, eigene Gefühle auszudrücken, Entspannungstechniken anzuwenden, Hobbys zu pflegen und Sport sowie Bewegung. Das bewusste Benennen und Erforschen potenziell angenehmer Dinge und damit verbundener positiver Gefühle und Wünsche ist ebenfalls eine Stärke.
- ▶ **Soziale Unterstützung:** Ein starkes Netzwerk aus Freund_innen, Familie oder Kolleg_innen sowie soziale Unterstützung können Belastungen erleichtern und vor Stress schützen. Dazu gehören das Suchen und Annehmen von Hilfe und die Pflege von sozialen Kontakten. Vertrauen in Beziehungen muss wachsen und kann durch die Bereitschaft, ein Risiko einzugehen, gefördert werden (zum Beispiel das Risiko von Beziehungspartner_innen enttäuscht zu werden).
- ▶ **Körperliche Stärken:** Physische Kraft, Ausdauer, Sport und Bewegung tragen zur Bewältigung von Herausforderungen und zur Erhaltung mentaler Gesundheit bei.
- ▶ **Ressourcen in der Umgebung:** Ein sicherer oder anregender (Rückzugs-) Ort kann Energie spenden und Kraft schöpfen lassen.

³ Quelle: Kaluza (2015)

Ressourcenarbeit ist der Prozess, bekannte Stärken zu festigen, vergessene ins Bewusstsein zu rufen und neue zu entdecken. Dies ist ein zentraler Bestandteil einer Lebensweise, die die Gesundheit fördert und den Umgang mit Stress erleichtert. Gruppenleitungen spielen hier eine wichtige Rolle, indem sie Möglichkeiten zur Förderung dieser Fähigkeiten bieten.

Ressourcenarbeit im Alltag bedeutet, bewusst positive Erlebnisse wahrzunehmen und herbeizuführen, die eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen sowie Unterstützung im Umfeld zu suchen. Dies fördert einen flexiblen und situationsangepassten Umgang mit Stress und ermöglicht einen lebendigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Es ist wichtig zu beachten, dass Entspannung nicht erzwungen werden kann, sondern eine mitgehende, aufnehmende Haltung erfordert.

Die Aktivierung dieser Ressourcen ist damit entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden.

- ▶ **Selbstwirksamkeitsüberzeugung:** Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, schwierige Situationen zu meistern, ist eine wichtige Ressource. Es wird gestärkt, indem man sich an frühere Erfolge erinnert und die eigene Kraft betont.
- ▶ **Achtsamkeit:** Eine offene und bewertungsfreie Wahrnehmung hilft, Distanz zu Stressreaktionen zu gewinnen.

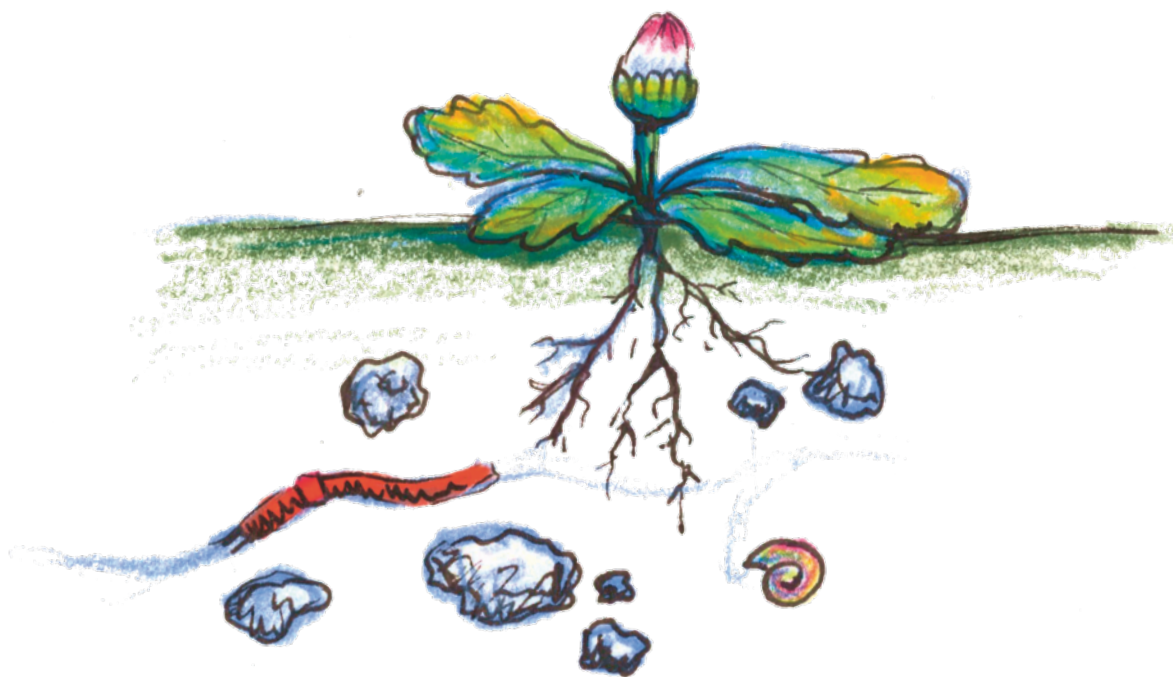
▶ **Soziale Unterstützung:** Gute soziale Kontakte und die Fähigkeit, Unterstützung anzunehmen, wirken als Schutzfaktoren gegen Stress. Sie reduzieren Gefühle von Einsamkeit und Überforderung.

▶ **Dankbarkeit und positiver Fokus:** Das bewusste Wahrnehmen und Würdigen positiver Erfahrungen, Erfolge und schöner Momente kann Stressgefühle mindern und Zufriedenheit fördern. Ein „Positiver Tagesrückblick“ hilft, sich auf Angenehmes zu konzentrieren.

▶ **Sinn- und Zielklarheit:** Persönliche Zukunftsvorstellungen und Ziele können die Stresstoleranz erhöhen und die Bereitschaft stärken, sich schwierigen Situationen zu stellen.

▶ **Identifikation und Nutzung von Stärken:** Das Bewusstsein für die eigenen Stärken und deren bewusster Einsatz kann das eigene Kompetenzgefühl und so das Wohlbefinden steigern.

Ziel der Ressourcenarbeit ist es, flexibel und situationsangepasst verschiedene Bewältigungsformen nutzen zu können.



2.4 Eigenes Handwerkszeug: Strategien gegen den Stress

Viele Methoden zur Selbstfürsorge, zum Umgang mit Stress und zur Stärkung der Resilienz überschneiden sich. Sie helfen – zum Teil präventiv – dabei, in schwierigen oder belastenden Situationen emotional stabil zu bleiben.

2.4.1 Selbstfürsorge

Selbstfürsorge heißt, präventiv und reflexiv mit den eigenen Ressourcen umzugehen, sich Unterstützung zu holen und Selbstmitgefühl zu üben. Es geht vor allem um drei Fragen:

1. Wie geht es mir?
2. Welche Grenzen habe ich?
3. Was tut mir gut?

Nur wer auf sich selbst achtet, seine Bedürfnisse kennt und ihnen gerecht wird, kann für sich selbst sorgen, dabei kann man von fünf Bereichen ausgehen, in denen der Fokus auf das eigene Wohlbefinden gerichtet sein kann. Wie Selbstfürsorge in den Bereichen tatsächlich umgesetzt wird, ist individuell unterschiedlich, deshalb lohnt es sich, im Vorfeld die Fragen (Wie geht es mir? Wo liegen meine Grenzen? Was tut mir gut?) für sich zu beantworten.

Physische Selbstfürsorge:

- ▶ Regelmäßige Bewegung und Sport
- ▶ Ausreichend Schlaf
- ▶ Gesunde Ernährung
- ▶ Körperliche Entspannungstechniken wie Yoga oder Massage



Emotionale Selbstfürsorge:

- ▶ Selbstreflexion und Achtsamkeit trainieren
- ▶ Emotionale Unterstützung durch Freunde und Familie
- ▶ Tagebuch schreiben, um Gedanken und Gefühle zu verarbeiten
- ▶ Professionelle Unterstützung durch Therapie oder Coaching
- ▶ Sich Auszeiten gönnen und einfach mal NICHTS tun

Mentale Selbstfürsorge:

- ▶ Zeit für sich einplanen: Hobbys und Interessen nachgehen
- ▶ Die eigene Kreativität ausleben
- ▶ Lesen, Lernen und geistige Stimulation
- ▶ Gelegenheiten schaffen und nutzen, zur Ruhe zu kommen
- ▶ Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen
- ▶ Grenzen setzen und "Nein" sagen können – ohne Schuldgefühle (Merksatz: „Ich tue das nicht gegen dich, sondern für mich“)

Soziale Selbstfürsorge:

- ▶ Pflegen von Beziehungen zu Freunden und Familie
- ▶ Teilnahme an sozialen Aktivitäten oder Gemeinschaften
- ▶ Aufbau eines unterstützenden sozialen Netzwerks
- ▶ Reduktion von gemeinsam verbrachter Zeit mit Energie raubenden Menschen oder Rückzug aus Energie raubenden Situationen

Spirituelle Selbstfürsorge:

- ▶ Praktiken wie Meditation, Gebete oder spirituelle Rituale
- ▶ Zeit in der Natur verbringen
- ▶ Reflexion über persönliche Werte, Ziele und das Leben an sich
- ▶ Dankbarkeit üben

2.4.2 Stressmanagement

Stress zu bewältigen kann auf drei Bereiche abzielen: darauf, die Auslöser zu verändern (praktisches Stressmanagement), Gedanken oder Einstellungen zu verändern, die Stress verschärfen (mentales Stressmanagement) oder darauf, die Reaktionen auf Stress zu regulieren (regeneratives Stressmanagement).⁴

Diese Aspekte können auch in der konkreten Umsetzung in Angeboten der Jugendarbeit angewandt werden. Ein strukturierter, transparenter Rahmen schafft Sicherheit, Situationen anzunehmen, wie sie sind. Über Ängste und Sorgen sprechen zu können, unterstützt dabei, eine hilfreiche Haltung zu entwickeln. Feel-Good-Rooms während Veranstaltungen oder auch in den wöchentlichen Treffen/ Gruppenstunden anzubieten und positive Erlebnisse der Selbstwirksamkeit zu ermöglichen, kann dabei helfen, Stress zu bearbeiten.

Für die Praxis von Gruppenleitungen:

- ▶ **Regelmäßige Reflexion:** feste Zeitpunkte einrichten, an denen die eigenen Belastungsgrenzen überprüft werden können. Eventuell das Führen eines Stress-Tagebuchs, um Muster zu erkennen.
- ▶ **Niedrigschwellige Hilfe suchen:** Mit Freund_innen telefonieren, Belastungen im Team offen ansprechen. Bei starker Belastung professionelle Angebote (Beratung, Supervision, Therapie) nutzen.
- ▶ **Weiterbildung:** Von der Auseinandersetzung mit Themen wie Resilienz, Selbstfürsorge oder Stressprävention können sowohl die Ehrenamtlichen als auch ihre zu Betreuenden profitieren. Fortbildungen und kollegialer Austausch helfen bei der Weiterentwicklung.
- ▶ **Vernetzung und Rollenvorbild:** Offener Austausch über Stress und Selbstfürsorge im Leitungsteam kann zu gesünderen Routinen und einer Veränderung in der Teamkultur führen.

Praktisches Stressmanagement

Kann ich potenziell stressigen Situationen präventiv entgegenwirken, indem ich durch eine klare Struktur und Transparenz Sicherheit erzeuge? Kann ich Kompetenzen erwerben, die mir helfen, Situationen zu vermeiden oder gut mit ihnen umzugehen?

Möglichkeiten, Stressauslöser zu erkennen, zu verändern, zu reduzieren oder auszuschalten:

- ▶ **Zeitmanagement:** Plane feste Zeiträume für Aufgaben, setze Prioritäten und arbeite mit (digitalen) To-Do-Listen. Reflektiere regelmäßig deinen Wochenplan: Wo verlierst du viel Zeit? Wo könntest du dir kleine Auszeiten schaffen? Wann hast du besonders viel oder wenig Energie?
- ▶ **„Nein“-Sagen lernen:** Trau dich, Aufgaben abzulehnen, die dich überlasten würden – dies schützt dich und macht deine Grenzen sichtbar.
- ▶ **Netzwerke aktivieren:** Verteile Verantwortung im Team, teile Aufgaben und schaffe dir Entlastung, wenn es eng wird.
- ▶ **Alltagsroutinen anpassen:** Überlege, welche Routinen dich stressen und passe sie, wo möglich, an. Pausen fest einplanen, Bildschirmzeiten reduzieren etc.

⁴ Sicher und gelassen im Stress, Kaluza (2015)

Mentales Stressmanagement

Kann ich meine Einstellung zu stressigen Situationen verändern, indem ich hilfreiche Denkweisen und Einstellungen trainiere? Dazu kann gehören, die Realität anzunehmen („Es ist, wie es ist.“), die Aufmerksamkeit auf positive Aspekte und mögliche Erfolge zu lenken, sowie eine innere Distanz zu entwickeln. Humor, eine Haltung der Achtsamkeit, die sich durch offene, neugierige und bewertungsfreie Wahrnehmung auszeichnet, können dabei helfen.

Möglichkeiten, eigene Denkmuster zu hinterfragen und durch förderliche Gedanken zu ersetzen.

Typische Stressverstärker und mögliche Alternativen:

- ▶ „Sei perfekt!“ → Ich darf Fehler machen.
- ▶ „Sei beliebt!“ → Ich kann/ich muss nicht allen gefallen.
- ▶ „Sei stark!“ → Ich darf Unterstützung annehmen.
- ▶ „Ich kann nicht!“ → Ich habe schon ähnliches geschafft.
- ▶ „Sei vorsichtig!“ → Ich kann nicht alles kontrollieren./Ich darf mich etwas trauen.



Förderliche Denkmuster und Fragen:

- ▶ Was spricht objektiv für meine Sichtweise?
- ▶ Welche Stärken habe ich schon bewiesen?
- ▶ Was ist das Gute an der Situation?
- ▶ Wie würde eine außenstehende Person das sehen?
- ▶ Was würde ich mir nahestehenden Menschen raten?

Regeneratives Stressmanagement

Wie kann ich körperliche und seelische Reaktionen auf Stress regulieren? Was tut mir gut und entspannt mich? Das können regelmäßiger Sport und Bewegung, Genuss und positive Erlebnisse im Alltag sein, sowie die Pflege von sozialen Kontakten und Hobbys. Das bewusste Benennen und Erforschen positiver Gefühle und Wünsche in Verbindung mit Aktivitäten kann diese Ressourcen stärken.

Möglichkeiten, Stressreaktionen zu regulieren

Ziel: Kurz- und langfristige Strategien für Erholung und Entspannung.

Kurzfristige Maßnahmen:

- ▶ Ablenkung durch Bewegung, Musik, den Raum wechseln, ein gutes Gespräch, kleine Hilfsmittel (Stressball, Handschmeichler Stein,...)
- ▶ Kurzzeitige Entspannungsübungen bei akutem Stress (z. B. Square Breathing)
- ▶ Spiele, die in Bewegung bringen und ohne (viel) Material auskommen

Langfristige Strategien:

- ▶ Sport und regelmäßige Bewegung
- ▶ Hobbies pflegen, Zeit mit Freund_innen verbringen
- ▶ Entspannungsmethoden wie progressive Muskelentspannung, Meditation, Yoga

Die „Stress im Griff-Strategie“ für akute Stresssituationen⁵

Die „Stress im Griff-Strategie“ dient der kurzfristigen Bewältigung plötzlicher Belastungen. Ihr Ziel ist es, körperliche und seelische Erregung zu kontrollieren, Symptomstress zu vermeiden und Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen. Ein Kernaspekt dieser Strategie ist die bewusste Entscheidung, die Opferrolle zu verlassen und die Kontrolle sowie die Handlungsfähigkeit wiederzuerlangen. Die vier Schritte der Strategie sind:

- 1. Annehmen (Akzeptieren):** Eine Situation wird so akzeptiert, wie sie ist, als Teil des eigenen Lebens oder der Arbeit. Ärger, Vorwürfe oder Schuldgefühle sind dabei nicht hilfreich. Dies beinhaltet das frühzeitige Wahrnehmen von Stresssignalen und die bewusste Akzeptanz der Realität.
- 2. Abkühlen (Beruhigen):** Dieser Schritt zielt darauf ab, übermäßige Erregung in einer akuten Stresssituation zu bewältigen. Es geht darum, sich zu sammeln, die eigene Mitte zu finden und einen klaren Kopf zu bewahren. Dies gelingt durch die bewusste Entscheidung zum Abkühlen – anstatt sich in die Erregung hineinzusteigern – und durch gezielte kurze Übungen. Beispiele hierfür sind ein bewusst verlängertes Ausatmen oder kurze Entspannungs- und Bewegungsübungen.
- 3. Analysieren (Bewerten der Optionen):** Hierbei wird ein kurzer Moment genutzt, um Handlungsoptionen einzuschätzen („Kann ich momentan etwas tun?“). Werden Möglichkeiten erkannt, erfolgt eine Bewertung von Aufwand und Nutzen, um überstürzte oder zu aufwändige Handlungen zu vermeiden.

- 4. Ablenkung oder Aktion (Handeln):** Das Ergebnis der Analyse führt entweder zu gezielten Maßnahmen, um die Situation oder ihre Folgen zu beeinflussen (**Aktion**), oder dazu, sich von der Situation zu distanzieren und für das eigene Wohlbefinden zu sorgen (**Ablenkung**). Ablenkung kann zum Beispiel durch Musik, Lesen oder Fokussierung auf angenehme Gedanken geschehen. Ein Hinweis dazu: Der Einsatz von Social Media kann zwar ablenken, ist aber durch die Inhalte und Funktionsweisen der Tools und Algorithmen nicht unbedingt förderlich. Aktionen können zum Beispiel das Setzen von Grenzen, das Delegieren von Aufgaben oder die Suche nach Unterstützung umfassen.



⁵ Kaluza (2015)

2.5 Training für die Psyche: Übungen für mehr Widerstandskraft

Die Spiele sind niederschwellig, kooperativ und erlebnisorientiert und können an verschiedene Altersgruppen angepasst werden.

Die Übungen können sehr persönlich sein, deshalb sollte der Einsatz im Vorfeld gut überlegt sein. Gruppendynamik und -zusammensetzung können positive Übungen ins Gegenteil verkehren, deshalb ist es hilfreich, zu Beginn die Gruppe zu bitten, wertschätzend mit der Offenheit der anderen umzugehen.

Bilderhaufen

Sozialform: Gruppenübung

Material: Bilder (optimal: doppelt so viele Bilder wie Personen mitmachen)

Aufgabe: Alle Leute sitzen in einem Kreis, die Bilder werden in der Mitte ausgebreitet. Alle bekommen den Auftrag, sich ein Bild auszusuchen, das ihre Stimmung, sie selbst, ihre Erwartungen (je nachdem, was man wissen möchte) beschreibt. Sobald sich jeder für eins entschieden hat, sollen sie es sich nehmen. Entstehen Dopplungen, ist das nicht schlimm.

Nun darf jede Person kurz der Reihe nach begründen, warum sie sich für genau dieses Bild entschieden hat.

Stärken-Memory

Ziel: Entwicklung eines positiven Selbstbildes und gegenseitiger Wertschätzung

Ablauf: Alle Teilnehmenden schreiben zwei persönliche Stärken anonym auf Karten.

Die Karten werden gemischt, verdeckt gelegt – dann beginnt ein Memory-Spiel: Wird ein zusammenpassendes Kartenpaar aufgedeckt, versucht die Gruppe zu erraten, von wem es stammt.

Anschließend darf die Person erklären, warum sie diese Stärke(n) gewählt hat.

Pädagogische Beschreibung:

Das Spiel stärkt Selbstbewusstsein, soziale Verbundenheit und Selbstakzeptanz. Die Jugendlichen erkennen ihre eigenen Ressourcen und werden für die Stärken anderer sensibilisiert. Positive Rückmeldungen wirken als „sozialer Schutzschild“ in schwierigen Lebensphasen und fördern den Aufbau eines stabilen Selbstwertgefühls – zentral für Resilienz.

Mögliche Fragestellungen zum Abschluss des Spiels:

- Was hat dich besonders überrascht/gefreut?
- Welche anderen Stärken möchtest du auch gerne aus dem Memory „mitnehmen“?

Die Komplimente-Box

Die Teilnehmenden sollen sich selbst ein Kompliment machen. Lass sie (immer mal wieder) jeweils einen Zettel für jede Sache schreiben, die sie an sich mögen oder die sie gut gemacht haben. Diese Zettel sammelst du dann in einer persönlichen geheimen Box (z. B. in einem Schuhkarton, wobei jede Person die eigene Box bekommt.). Wenn eine_r der Teilnehmenden mal traurig ist, kann er_sie in ihre Box hineingreifen und sich dann selbst daran erinnern, wie super er_sie ist.

Variation: Es ist auch denkbar, dass andere Zettel mit Komplimenten in die Boxen der Teilnehmenden werfen.

Die warme Dusche

Die Gruppe sitzt in einem Kreis zusammen. Eine Person aus der Lerngruppe wird ausgewählt, darf sich in die Mitte des Sitzkreises setzen und erhält eine „warme Dusche“. Die Person darf auch gern die Augen schließen, wenn sich das für sie angenehmer anfühlt. Der Reihe nach dürfen die anderen Personen der Person in der Mitte ein Kompliment aussprechen (positive Eigenschaften oder positive Fähigkeiten). Nachdem die Person in der Mitte ihre „Warme Dusche“ erhalten hat, ist die nächste Person an der Reihe.

Denkbar ist auch, für jede Person einen Zettel vorzubereiten, auf den Positives geschrieben werden kann. Das kann zum Beispiel im Kontext einer Freizeit über einen längeren Zeitraum geschehen.

Durch diese Form der Anerkennung wird das Augenmerk auf die positive Betrachtung anderer Personen gelenkt, welche das soziale Zusammenleben stärkt.

Story-Time

Menschen lernen durch Vorbilder. Erzählt Geschichten (oder lest sie vor), in denen Menschen stressige Situationen oder psychische Erkrankungen bewältigt haben oder über sich hinausgewachsen sind. Auch Filme können dabei helfen.

2.6 Im Moment ankommen: Kleine Achtsamkeitsübungen für zwischendurch

Achtsamkeit bedeutet, Menschen sensibel für ihre Umgebung und die eigenen Gefühle zu machen. Wahrnehmungsübungen wie die folgenden sind dafür gut geeignet.

Was spürst du?

Stell dich zusammen mit den Teilnehmenden mit dem Gesicht zur Wand. Berührt sie mit beiden Handflächen und spürt, wie die Wand sich anfühlt. Reibt zehn Mal mit den Händen an der Wand hoch und herunter. Wie fühlen sich eure Hände an, wenn ihr sie von der Wand nehmt?

Variation: Das geht natürlich auch an einem Baum oder auf dem Boden.

Was ist da?

Setzt euch irgendwo still hin und beantwortet folgende Fragen:

Nenne mir 5 Dinge, die du siehst.

Nenne mir 4 Dinge, die du hörst.

Nenne mir 3 Dinge, die du fühlst.

Nenne mir 2 Dinge, die du riechst.

Nenne mir 1 Ding, das du schmeckst.

Square Breathing

4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden halten, viermal wiederholen – fördert Achtsamkeit, Stressabbau und innere Ruhe.

Präventive Selbstfürsorge

Sozialform: Einzelarbeit

Material: Selbstfürsorgekarte (s.u.)

Aufgabe: Jede Person bekommt eine Selbstfürsorgekarte, anhand derer sie reflektieren kann, wie sie Aspekte der Selbstfürsorge gestalten kann. Diese Übung kann zum Beispiel im Vorfeld von Veranstaltungen durchgeführt werden, um Gruppenleitungen für sich selbst und andere zu sensibilisieren.

Variation: Für Kinder kann diese Methode spielerisch und durch andere Bilder/Metaphern angepasst werden.



2.7 Die Rolle im Team: Wo eigene Aufgaben und Grenzen verlaufen

Ein Kennzeichen der außerschulischen Jugend(verbands)arbeit ist die Entwicklung eines vertrauensvollen Verhältnisses zwischen Teilnehmenden und Gruppenleitungen. Das kann dazu führen, dass Jugendliche sich dort eher mit emotionalen Themen an Gruppenleitende wenden als in der Schule oder Familie. Wenn Jugendliche sich Gruppenleitungen öffnen, ist dies ein Ausdruck von Vertrauen in die Person.

WICHTIG: Gruppenleitungen sind keine Therapeut_innen – aber sie können wichtige Impulse zur Stärkung psychischer Widerstandskraft geben und in Akutsituationen eine Hilfe sein oder helfen.

Gruppenleitungen können in solchen Situationen an ihre eigenen Grenzen kommen, zum Beispiel wenn sie die Probleme der Jugendlichen selbst stark belasten oder sie nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Darum ist es sinnvoll, im Vorfeld Fachpersonal (oder Ansprechpersonen) zu benennen, welche dann kontaktiert werden können. Dies sollte auch Teil des verbandseigenen Schutzkonzeptes sein.

Zusätzlich zu den eigenen, individuellen Grenzen gelten auch die durch den Gesetzgeber vorgegebenen Rechte und Pflichten, die den Gruppenleitungen nicht nur Grenzen aufzeigen, sondern sie auch entlasten können.



2.7.1 Selbsteinschätzung und eigene Grenzen

Selbsteinschätzung spielt in der Jugend(verbands)arbeit eine zentrale Rolle. Wer sich ehrenamtlich engagiert, steht oft vor der Herausforderung, unterschiedliche Lebensbereiche miteinander zu vereinbaren: schulische oder berufliche Verpflichtungen, ein Nebenjob, private Kontakte und die notwendige Selbstfürsorge. In diesem Spannungsfeld ist es entscheidend, die eigenen Ressourcen realistisch einzuschätzen und persönliche Grenzen zu kennen.

Eine gute Selbsteinschätzung ermöglicht es, Überlastungen frühzeitig wahrzunehmen und zu vermeiden. Sie schafft die Grundlage dafür, Aufgaben im Ehrenamt in einem Umfang zu übernehmen, der langfristig tragfähig bleibt. Dazu gehört auch, Signale des eigenen Körpers und der Psyche ernst zu nehmen und Pausen oder Rückzug aktiv einzuplanen. Nur wer für das eigene Wohlbefinden sorgt, kann verantwortungsvoll für andere da sein.

Besonders wichtig ist diese Fähigkeit im Umgang mit Themen der mentalen Gesundheit. Die persönliche Lebensgeschichte prägt, welche Belastungen leichter getragen werden können und wo bestimmte Erfahrungen oder Themen besondere Empfindlichkeiten hervorrufen. In Situationen, in denen Kinder oder Jugendliche in psychischen Ausnahmezuständen begleitet werden müssen, kann dies für die Ehrenamtlichen selbst anstrengend oder sogar belastend sein. Die Reflexion der eigenen Erfahrungen und Grenzen ist daher ein Schutzfaktor: Sie hilft, Überforderung zu vermeiden und verhindert, dass alte Verletzungen erneut aktiviert werden.

Selbsteinschätzung ist kein dauerhafter Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess. Durch Austausch mit anderen, durch Rückmeldungen innerhalb der Gruppe und durch fortlaufende Selbstreflexion entsteht ein wachsendes Bewusstsein für die eigenen Möglichkeiten und Grenzen. So wird eine Balance geschaffen, die sowohl die Stabilität der Engagierten selbst als auch die Qualität der Arbeit in der Gruppe stärkt.

Grenzen der Rolle als Gruppenleitung

- ▶ Die meisten ehrenamtlichen Gruppenleitungen sind keine spezifisch ausgebildeten Fachkräfte. Es können und dürfen also auf keinen Fall Diagnosen gestellt werden!
- ▶ Die Aufgabe der Gruppenleitung ist es, aufmerksam, sensibel, unvoreingenommen und offen für die betroffene Person da zu sein und sie als Expert_in ihrer eigenen Krise/Erkrankung ernst zu nehmen.
- ▶ Es sollte keine intensive Einzelhilfe geleistet, sondern Situationen, die während Veranstaltungen entstehen, aufgefangen/entschärft werden und anschließen an Personensorgeberechtigte und oder Expert_innen verwiesen werden.
 - ➔ Langfristige Begleitung kann nicht geleistet werden, dafür ist professionelle Unterstützung notwendig. Bei der Suche danach kann Unterstützung angeboten werden.
- ▶ Die Geschichte der Betroffenen ist vertraulich zu behandeln. Wenn eine Besprechung im Team nötig ist, sollte dies mit der betroffenen Person abgesprochen und transparent gemacht werden.
- ▶ Was Betroffene nicht brauchen: Eltern- oder Freund_innenersatz, der Hilfe koordiniert; In-Watte-Packen oder Kleinreden der Erkrankung; Vergleiche mit anderen Fällen; Vorwürfe (z. B. bei selbst-verletzendem Verhalten); unerwünschte körperliche Nähe (kann ein Trigger sein); Ursachenforschung; vermeintlich einfache Ratschläge wie „mach doch mal XY, dann geht's dir wieder besser“. Drohungen/ unter Druck setzen: „wenn du nicht ..., dann ...“.

2.7.2 Rechtliche Rahmenbedingungen

Rechtliche Rahmenbedingungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sind vor allem die Regelungen zur Aufsichtspflicht und zum Kinderschutz.

Grundlage ist der Begriff der Schutzbefohlenen:

Inhalt der Aufsichtspflicht, die von Personensorgeberechtigten, zum Beispiel durch die Anmeldung zu einer Freizeit oder Gruppe an Träger übertragen wird, ist es,

Schutzbefohlene vor Schaden zu bewahren bzw. zu verhindern, dass Schutzbefohlene Schaden anrichten.

Der Bundesgerichtshof hat dazu in einem Urteil von 1984 gesagt: „Das Maß der gebotenen Aufsicht bestimmt sich nach Alter, Eigenart und Charakter des Kindes sowie danach, was Jugendleitern in der jeweiligen Situation zugemutet werden kann. Entscheidend ist, was ein verständiger Jugendleiter nach vernünftigen Anforderungen unternehmen muss, um zu verhindern, dass das Kind selbst zu Schaden kommt oder Dritte schädigt.“ (BGH in NJW 1984, 2574)

Es kann also Situationen geben, die einer Gruppenleitung nicht zugemutet werden können oder die nach gewöhnlichen Maßstäben betrachtet nicht absehbar waren. In solchen Fällen dürfen Gruppenleitungen zum Beispiel entscheiden, Schutzbefohlenen die Teilnahme an einer Aktivität zu versagen, sollte dadurch ein unkalkulierbares Risiko entstehen.

Neben den Belangen der Aufsichtspflicht gelten auch die Regelungen zum Kinderschutz. Maßgeblich in diesem Kontext sind dabei die Regelungen aus dem §8a (4) SGB VIII, der besagt, dass die zuständige Stelle informiert werden muss, wenn der Verdacht einer Kindeswohlgefährdung besteht. Dies gilt unabhängig davon, ob die Person, die eine Kindeswohlgefährdung vermutet, dies in einem ehrenamtlichen oder hauptamtlichen Kontext tut oder in keiner Beziehung zum Kind steht.

Der Begriff der Kindeswohlgefährdung bezeichnet eine Situation, in der das körperliche, geistige oder seelische Wohl eines Kindes durch Handlungen oder Unterlassungen der Sorgeberechtigten oder Dritter erheblich und nachhaltig gefährdet ist oder werden wird und die Gefahr nicht abgewendet werden kann (Vgl.: §1666 BGB).

Zu den Kindeswohlgefährdungen können sowohl die Ursachen für psychische Belastungen als auch die Situation selbst zählen. In dem Fall sind Gruppenleitungen verpflichtet, das zuständige Jugendamt (nach §86 SGB VIII: Das Jugendamt, in dem die personensorgeberechtigte Person ihren gewöhnlichen Aufenthalt hat) zu informieren. Die Verpflichtung zur Verschwiegenheit wird dabei ausgesetzt.

Modul B



3 Modul B Prävention verankern: Schutzfaktoren und sichere Veranstaltungsrahmen

Jugend(verbands)arbeit erreicht junge Menschen in sehr unterschiedlichen Lebenssituationen. Manche bringen stabile familiäre und soziale Bedingungen mit, andere erleben Belastungen oder Unsicherheiten. Für Teamende ist es hilfreich, diese Hintergründe mitzudenken. Das Konzept der Risiko- und Schutzfaktoren bietet dafür eine Orientierung: Es beschreibt Bedingungen, die psychische Belastungen wahrscheinlicher machen können, und solche, die stabilisierend wirken.

Psychische Erkrankungen entstehen in der Regel nicht durch einen einzelnen Auslöser. Häufig wirken mehrere Belastungen zusammen. Gleichzeitig bedeutet das Vorliegen von Risikofaktoren nicht automatisch, dass eine psychische Erkrankung entsteht. Entscheidend ist, wie man Risikofaktoren begegnet und ob schützende Bedingungen vorhanden sind, die Belastungen abfedern.

Ablauf des Moduls

Zielgruppe: (Gruppen-)Leitungen in der Kinder- und Jugend(verbands)arbeit

Lernziel: Die Teilnehmenden der Schulung können Schutz- und Risikofaktoren für Mentale Gesundheit erkennen (bzw. sind dafür sensibilisiert) und beziehen diese Aspekte bei der Planung und Durchführung von Veranstaltungen und Gruppenstunden ein.

Setting: Stuhlkreis, Raum mit Platz für Bewegung

Material: Softbälle, Kuscheltiere, Moderationskarten, Flipchart, Stifte, Klebeband, Post-Its, (Beamer, Laptop), Papierkorb, Holzkiste

Dauer: 90 Minuten (86 Min. verplant, flexibel anpassbar)

Was	Umsetzung	Material	Dauer
Vorbereitung	Stuhlkreis stellen, Beamer und Laptop aufbauen oder Handouts verteilen, Material bereitlegen		
Einstieg	Verteidigung	Softbälle, Kuscheltiere	10 Min.
Anleitung	Spieler_innen dürfen die Gegenstände auffangen, behalten, abwehren oder wegwerfen. Hauptsache, der_die König_in wird nicht getroffen. Wird der_die König_in getroffen (oder fällt in der Variation von der Kiste), ist das Spiel beendet und die Gruppen wechseln die Rollen. Varianten: • Die zu beschützende Person steht auf einer Kiste oder wird durch eine Becherpyramide ersetzt. • Die zu beschützende Person kann mit verschiedenen Einschränkungen belegt werden. (Augen verbinden, auf einem Bein stehen, ...) • Es können Spielkreise festgelegt werden, also Bereiche, die das angreifende Team nicht betreten darf. • Kann ein_e Verteidiger_in den Ball nicht auffangen, wechselt er_sie ins gegnerische Team.		
Überleitung	Jede Person – in unserem Fall der_die König_in – hat ein Recht darauf, sicher zu sein. Wie leicht oder schwer das ist hängt von verschiedenen Bedingungen ab, davon, wie die gut die schützenden Faktoren (die Verteidigung) und wie stark die Risikofaktoren (der Angriff) sind, wie viele und welche Gegenstände zur Verfügung stehen, welche Ressourcen der_die König_in und die Verteidigenden haben.		

■ Machen die TN, ■ Anleitung für Anleitende, ■ Inputs oder Erklärungen in Verantwortung der Leitenden

Was	Umsetzung	Material	Dauer
Übung 1	Die Gruppe wird in Kleingruppen aufgeteilt und sammelt Aspekte zur Frage „Wie beeinflussen wir in der Jugend-(verbands)arbeit die persönliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen?“ Die Ergebnisse werden vorgestellt und durch den folgenden Input aufgegriffen.	Stifte, Moderationskarten	8 Min.
Input 1	Risiko- und Schutzfaktoren: • Was gefährdet Menschen/erhöht das Risiko einer (seelischen) Verletzung? (Risikofaktoren) • Was brauchen Menschen, um sicher zu sein? (Schutzfaktoren) Siehe Seite 26	Beamer und Laptop	6 Min.
Übung 2a	Wenn ich eine Veranstaltung plane, dann ...	Ggf. Vorschläge für Veranstaltungen, Fragebögen, Flipchart, Stifte	17 Min.
Anleitung	Die TN der Schulung werden in Kleingruppen aufgeteilt und setzen sich mit einer Veranstaltung /Maßnahme (entweder vorgegeben oder aus der eigenen Praxis) auseinander. Die Veranstaltungen müssen einmal anhand des Fragebogens beschrieben werden (siehe Kopiervorlage Seite 29). Diese sollen so geplant und strukturiert werden, dass sie eine größtmögliche Sicherheit bieten können. Die Vorschläge werden im Anschluss vorgestellt und gesammelt.		
Vorstellung Übung 2a	Kurze Vorstellung der Veranstaltungen		10 Min.
Anleitung Vorstellung Übung 1	Die TN stellen sich gegenseitig ihre Veranstaltungen mit Hilfe des vorbereiteten Fragebogens vor und erklären, auf welche Aspekte sie in Bezug auf die emotionale Sicherheit besonderen Wert legen möchten. Nach der Vorstellung werden die übrigen Teilnehmenden eingeladen, Feedback zu den Überlegungen zu geben.		
Input 2	Awarenesskonzepte, siehe Seite 28 .	Beamer, Laptop	10 Min.
Übung 2b	Wenn ich deine Veranstaltung plane, dann achte ich mehr auf ...	Flipcharts und Fragebögen der geplanten Veranstaltungen	10 Min.
Anleitung	Gallery Walk Die Flipcharts und Fragebögen der Veranstaltungen werden auf Tische gelegt oder an Wände gehängt. Dann werden die Teilnehmenden gebeten, die einzelnen Veranstaltungen anzuschauen und Feedback in Bezug auf den Input zu den Awarenesskonzepten zu den Veranstaltungen zu geben. Dabei können sie zu allen Konzepten Feedback geben, müssen das aber nicht tun. Es gilt: Feedback muss hilfreich sein und sollte sich nicht wiederholen.		

■ Machen die TN, ■ Anleitung für Anleitende, ■ Inputs oder Erklärungen in Verantwortung der Leitenden

Was	Umsetzung	Material	Dauer
Übung 2c	Wenn ich diese Veranstaltung plane, dann ...	Flipcharts und Fragebögen der geplanten Veranstaltungen mit dem Feedback	8 Min.
Anleitung	Die Teilnehmenden nehmen sich ihre Veranstaltungen mit dem Feedback noch mal vor und überlegen, ob und was sie anders planen würden.		
Abschluss / Feedback	Papierkorb und Schatzkiste	Papierkorb, Holzkiste, Zettel, Stifte	7 Min.
Anleitung	Alle schreiben auf Zettel, was für sie an dem Modul wertvoll und was ohne Bedeutung war. Die Zettel werden – wenn die Person möchte – vorgelesen und das Wertvolle in die Schatzkiste, das Unbedeutende in den Papierkorb gelegt.		

3.1 Risiken erkennen: Was die mentale Gesundheit belasten kann

Risikofaktoren erhöhen statistisch die Wahrscheinlichkeit für psychische Belastungen. Sie können verschiedene Lebensbereiche betreffen:

Soziale Lage und Lebensbedingungen

- ▶ Geringes Einkommen oder Arbeitslosigkeit
- ▶ Niedrige Bildungschancen oder fehlender Schulabschluss
- ▶ Belastete oder unsichere Wohnverhältnisse

Familiäres und soziales Umfeld

- ▶ Psychische Erkrankung eines Elternteils
- ▶ Mobbing, Ausgrenzung, Diskriminierung oder Gewalterfahrungen
- ▶ Fehlende stabile Bezugspersonen

Individuelle Voraussetzungen

- ▶ Chronische körperliche Erkrankungen
- ▶ Missbrauch von Alkohol, Drogen oder anderen Substanzen
- ▶ Genetische Veranlagung
- ▶ Erlebte Traumata



3.2 Rückenwind nutzen: Schutzfaktoren, die uns helfen und stabilisieren

Den Risikofaktoren gegenübergestellt gibt es Schutzfaktoren, die dabei helfen, Belastungen zu bewältigen.

Lebensbedingungen

- ▶ Ausreichend materielle Ressourcen
- ▶ Anregendes und sicheres Wohnumfeld
- ▶ Soziale Förderung, z. B. durch Schule, Jugendgruppen, Vereine
- ▶ Gesunde Ernährung

Stabile Beziehungen

- ▶ Mindestens eine verlässliche, unterstützende Bezugsperson
- ▶ Freundschaften und tragfähige Peer-Gruppen
- ▶ Soziale Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft
- ▶ Ein unterstützendes „Ersatzmilieu“, wenn familiäre Stabilität fehlt

Persönliche Kompetenzen

- ▶ Erfahrung von Selbstwirksamkeit
- ▶ Positives Selbstwertgefühl
- ▶ Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Impulskontrolle
- ▶ Konstruktive Problemlösefähigkeiten
- ▶ Kreativität

3.3 Die eigene Superpower: Wie Jugend-(verbands)arbeit junge Menschen stärkt

Viele Risikofaktoren liegen außerhalb des Einflussbereichs von Jugendverbänden. Armut, familiäre Belastungen oder gesundheitliche Einschränkungen lassen sich durch Verbandsarbeit nicht aufheben. Jugendverbände können jedoch Schutzfaktoren gezielt stärken und damit präventiv wirken.

Jugendverbandsarbeit kann Folgendes bieten:

- ▶ **Geschützte Räume**, in denen junge Menschen sich ausprobieren können, ohne Abwertung befürchten zu müssen.
- ▶ **Verlässliche Strukturen und Rituale**, die Orientierung und Sicherheit geben
- ▶ **Bezugspersonen außerhalb der Familie**, etwa Teamer_innen, die Kontinuität und Unterstützung bieten.
- ▶ **Gemeinschaft und Peer-Groups**, die Zugehörigkeit und gegenseitige Anerkennung ermöglichen.
- ▶ **Erfahrungen von Selbstwirksamkeit**, zum Beispiel durch Projekte, Mitbestimmung und Verantwortungsübernahme.
- ▶ **Sinn- und Werteorientierung**, die Engagement als bedeutsam erlebbar macht.
- ▶ **Altersentsprechende Herausforderungen**: An Aufgaben wachsen, Neues ausprobieren und Erfolge erleben.

Jugendverbände können Krisen nicht verhindern. Sie können jedoch dazu beitragen, dass junge Menschen Kompetenzen, Beziehungen und Selbstvertrauen entwickeln. Damit stärken sie zentrale Schutzfaktoren mentaler Gesundheit und fördern langfristig psychische Stabilität.



3.4 Sicher planen: Gute Rahmenbedingungen für Events schaffen

Gemeinschaft erfahren, Neues entdecken, Spaß haben – Gruppenstunden, Freizeiten, und Veranstaltungen sind ein wesentlicher Bestandteil der Jugend(verbands)arbeit. Gleichzeitig können sie durch wenig Schlaf, die Suche nach Anschluss, ungewohnte Abläufe und viele neue Eindrücke auch herausfordernd sein.

Das Empfinden von Sicherheit ist eine wesentliche Grundlage für das Wohlbefinden junger Menschen und damit auch für die Angebote der Jugend(verbands)arbeit. Sicherheit in diesem Kontext bedeutet, dass der Rahmen der Veranstaltung so gesetzt ist, dass allen ermöglicht wird, unbeschwert und sorglos an der Veranstaltung teilzunehmen. Dies bezieht sich auf physische Sicherheit (= frei von körperlichen Gefahren) als auch auf mentale Sicherheit (= der Zustand innerer Stabilität, geschützt und unbelastet zu sein).

3.4.1 Vor der Veranstaltung – Aufmerksamkeit im Vorfeld schaffen

Bei Infoabenden, auf Anmeldebögen für Freizeiten etc. sowie Einverständniserklärungen empfiehlt es sich, nicht nur nach körperlichen Erkrankungen zu fragen, sondern gezielt auch nach psychischen Erkrankungen oder bestehenden psychischen Belastungen – um auf das Thema aufmerksam zu machen. Es ist empfehlenswert, den Personensorgeberechtigten anzubieten, dass besondere Bedarfe auch mündlich besprochen werden können, wenn sie diese nicht auf dem Anmeldebogen angeben wollen. Wichtig ist, sensibel mit diesen Daten umzugehen. Hierbei müssen die Grundsätze des Datenschutzes und ein berechtigtes Interesse an diesen Informationen im Betreuungskontext sorgsam abgewogen werden.

Eine offene Haltung und ein gezieltes Ansprechen des Themas bei Infoabenden kann dazu beitragen, dass Personensorgeberechtigte das (Leitungs-)Team frühzeitig über Auffälligkeiten ihrer Kinder informieren und Gespräche führen.

Rahmen und Programm

- ▶ Der Veranstaltungsort und Wege zu Einrichtungen für den Notfall sind bekannt, z. B. Evakuierungsort, Apotheke, Krankenhaus, Kinder- und Jugendpsychiatrie.

- ▶ Psychische Erkrankungen oder Verhaltensauffälligkeiten – vertraulich wie bei anderen Krankheiten – direkt bei der Anmeldung abfragen.
- ▶ Notfallkontakte der Teilnehmenden sind bekannt und können leicht gefunden werden.
- ▶ Regeln des Zusammenlebens werden (gemeinsam erarbeitet und) klar kommuniziert.
- ▶ Inhalte und Tagesabläufe sind transparent.
- ▶ Geplante Methoden werden auf mögliche Trigger überprüft (z. B. biografische Übungen, starkes „Im-Rampenlicht-Stehen“, Körperkontakt). Alternativen oder Ausstiegsmöglichkeiten sind vorgesehen.
- ▶ Rückzugsräume werden von Beginn an mitgeplant.
- ▶ Im Programm sind ausreichend Pausen- und Schlafenzeiten (auch für Teamende) eingeplant.
- ▶ Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten und ausreichend (zuckerfreie) Getränke werden bereitgestellt.
- ▶ Konkrete Vertrauenspersonen/Ansprechpersonen (Awareness-Team) werden benannt und vorgestellt.

Übermüdung, Hunger oder Reizüberflutung erhöhen die Anfälligkeit für Konflikte und Krisen.

Leitung und Team vorbereiten

- ▶ Im Team (inkl. Helfende und „Ersatzpersonen“, falls die verantwortliche Person ausfällt) sind Rollen und Verantwortlichkeiten für Krisensituationen geklärt.
- ▶ Ein interner Krisenplan liegt vor und Zuständigkeiten und Kommunikationswege sind verbindlich abgesprochen.
- ▶ Herausforderungen und Besonderheiten (z. B. Krankheiten, Beeinträchtigungen, Medikamente) Einzelner sind bekannt und an einen begrenzten Personenkreis kommuniziert.
- ▶ Bedürfnisse und Belastungen des (Leitungs-)Teams werden mitgedacht: Ressourcen sind bekannt und werden offen und unbewertet kommuniziert.

Als Team zu agieren bedeutet, sich gegenseitig zu unterstützen, Grenzen zu respektieren und Überforderung frühzeitig anzusprechen. Rückzugsorte und Pausenzeiten sollten auch für (Leitungs-)Teams eingeplant und vor allem eingehalten werden!

3.4.2 Während der Veranstaltung

- ▶ Tagesabläufe werden kommuniziert.
- ▶ Rückzugsräume (reizarm, ruhig, zugänglich) werden geschaffen und aktiv angeboten.
- ▶ Feedbackkultur wird gelebt und Stimmungsbilder und (anonymes) Feedback werden regelmäßig von der Gruppe eingeholt.
- ▶ Das Programm (inkl. Pausenzeiten) wird an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.
- ▶ (Leitungs)Team tauscht sich regelmäßig aus.

3.4.3 Nach der Veranstaltung – Auswertung und Reflektion

- ▶ Die Teilnehmenden erhalten (anonym) die Möglichkeit, Feedback zur Veranstaltung zu geben.
- ▶ Das Leitungsteam reflektiert die Veranstaltung für sich, z. B. mit Fragen wie: Wie wurde die Atmosphäre erlebt? Wie ging es den Anwesenden? Gab es Überforderungen? Wurden Rückzugs- oder Unterstützungsangebote genutzt? Hat etwas gefehlt? Was möchten wir beibehalten?
- ▶ Gab es belastende Situationen oder Vorfälle auf der Veranstaltung, die eine Nachsorge benötigen? Eventuell werden Beobachtungen dokumentiert, Personensorgeberechtigte bei Bedarf informiert und den betroffenen Personen (inkl. Leitenden) weiterführende Gespräche (und z. B. Supervision) angeboten.



Awareness-Team

Awareness-Teams oder benannte Vertrauenspersonen können ein Baustein sein, um bei Veranstaltungen Ansprechbarkeit und Unterstützung zu sichern. Sie bestehen aus Personen, die offen und niedrigschwellig erreichbar sind, wenn Teilnehmende Sorgen, Stress oder persönliche Belastungen erleben.

Je nach Größe und Struktur einer Veranstaltung kann dies unterschiedlich ausgestaltet sein: z. B. von einer klar benannten Vertrauensperson innerhalb eines Leitungsteams bei kleinen Events bis hin zu eigenständigen Awareness-Teams, die im Schichtdienst eingesetzt werden bei Großveranstaltungen.

Mitglieder eines Awareness-Teams sind häufig sichtbar gekennzeichnet, etwa durch Buttons, Halstücher, Westen oder Armbinden.

Das Thema mentale Gesundheit kann in bestehende Strukturen und Konzepte integriert werden. Viele Verbände verfügen bereits über ein Schutzkonzept, Awarenesskonzepte oder Notfallpläne. Es empfiehlt sich, diese langfristig so weiterzuentwickeln, dass auch psychische Belastungen und mentale Krisen mitgedacht werden – etwa durch:

- klare interne Zuständigkeiten,
- vereinbarte Abläufe im Krisenfall,
- regelmäßige Schulungen und Reflexion im Team,
- Kenntnis externer Beratungs- und Notfallstellen.

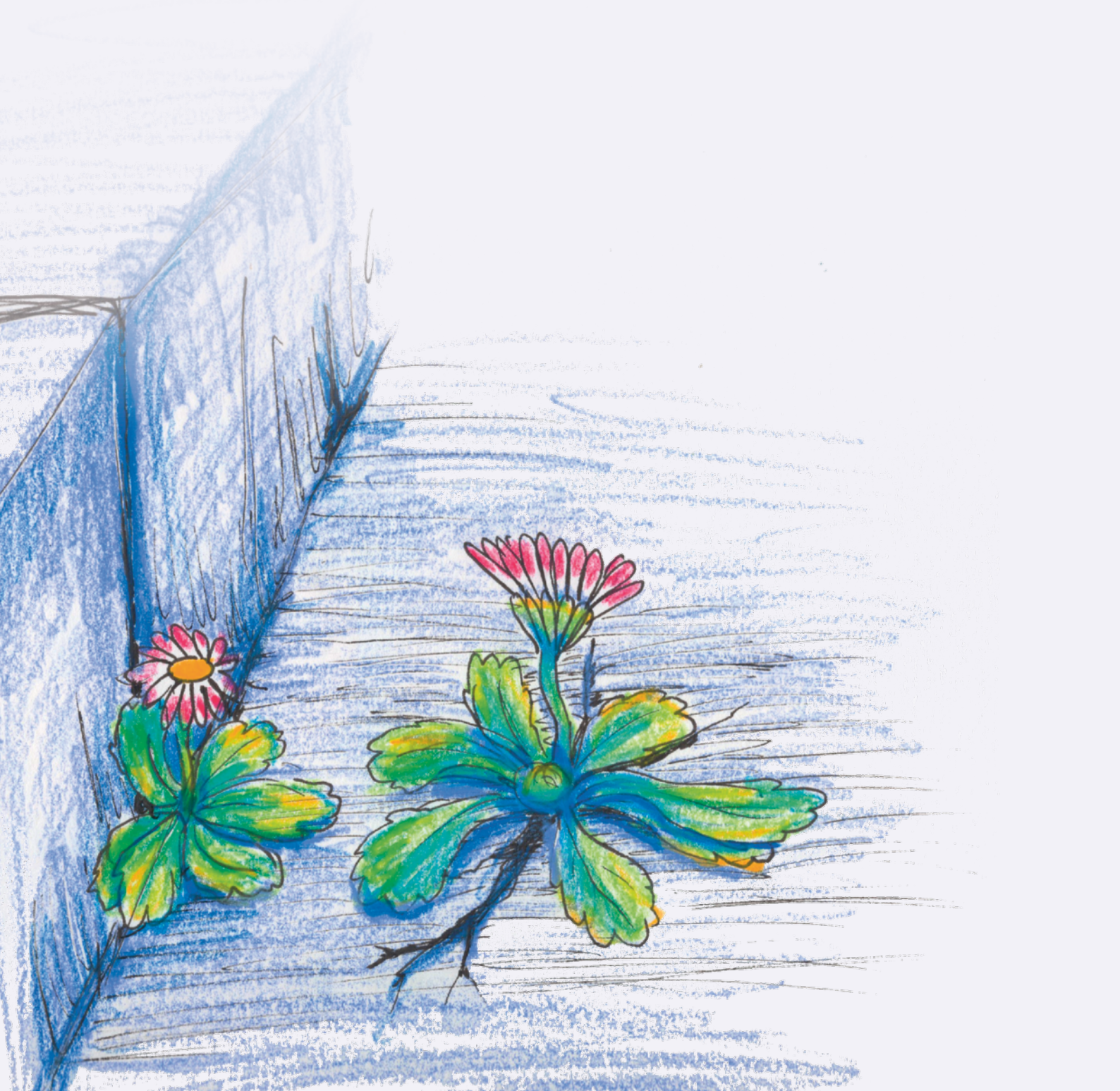
Ein Awareness-Konzept ist kein starres Modell, sondern sollte zur Größe, Kultur und Ressourcenlage des jeweiligen Verbandes passen. Entscheidend ist, dass Ansprechbarkeit, Verlässlichkeit und Handlungssicherheit gewährleistet sind.

Vorlage „Unsere Veranstaltung“

Name der Veranstaltung	(in grau sind Beispiele genannt)	
Teilnehmende (TN)	Anzahl der TN	15 Personen
	Alter der TN	8 bis 12 Jahre
	Wichtig über die TN oder über einzelne TN zu wissen:	Eine Person im Rollstuhl, eine Person reagiert allergisch auf Erdnüsse, eine Person reist später an ...
	Kennt sich die Gruppe?	
Gruppenleitungen	Anzahl der Gruppenleitungen	8
	Alter der Gruppenleitungen	14 bis 44
	Das Team ist:	Unerfahren Teils teils erfahren
	Wichtig über das Team oder über einzelne Gruppenleitungen zu wissen:	Kompetenzen, Herausforderungen
Rahmenbedingungen	Ort	Jugendherberge, Zeltplatz, Schiff
	Zeit/Dauer/Rhythmus	Regelmäßige Gruppenstunde, 90 Min. Sommerfreizeit in Norwegen, 14 Tage Tagesseminar Sommerfest
	Risiken und Potentiale (Gibt es riskante Bereiche? Welche Potentiale hat der Ort?)	Erreichbarkeit, Barrierefreiheit, Infrastruktur in der Nähe, Umgebung, ...
Beschreibung (Was ist geplant?)		



Modul C



4 Modul C Krisen begleiten: Methoden der Intervention und mentalen Ersten Hilfe

Freizeiten, Gruppenstunden und Aktionen im Jugendverband sind lebendige Räume: Hier wird gelacht, diskutiert, ausprobiert und Gemeinschaft erlebt. Gleichzeitig bringen junge Menschen ihre persönlichen Themen mit – Stress aus der Schule, Konflikte zu Hause, Liebeskummer, Selbstzweifel oder andere Belastungen. Manches zeigt sich leise und schleichend, anderes plötzlich und mit großer Wucht.

Gruppenleitungen stehen solchen Situationen oft unmittelbar gegenüber – im Gruppenraum, auf dem Zeltlager oder zwischen Tür und Angel. Nicht immer ist sofort klar, wie ernst eine Situation ist oder was jetzt das Richtige wäre. Dieses Modul sammelt dafür praxisnahe Anregungen zur Gesprächsführung, Orientierungshilfen zur Einschätzung von Situationen sowie konkrete Impulse für einen besonnenen und verantwortungsvollen Umgang mit Krisen im Jugendverbandsalltag. Teile dieses Moduls stammen aus dem Leitfaden „Erste Hilfe in Mentalen Krisen“ des Hessischen Jugendrings (2025).

Ablauf des Moduls

Zielgruppe: (Gruppen-)Leitungen in der Kinder- und Jugend(verbands)arbeit

Ziel: Die Teilnehmenden der Schulung können im Krisenfall kompetent handeln, kennen Regeln der Intervention, Inhalte und Einsatz eines Erste-Hilfe-Koffers und beherrschen die Regeln der Gesprächsführung.

Setting: Stuhlkreis, Raum mit Platz für Bewegung

Material: Feel-Good-Boxen /Erste-Hilfe-Koffer/Wohlfühlboxen, (Beamer, Laptop), Rollen- und Situationskarten, Fußspuren aus Papier, Stifte

Dauer: 90 Minuten (85 Min. verplant, flexibel anpassbar)

Was	Umsetzung	Material	Dauer
Vorbereitung	Stuhlkreis stellen, Beamer und Laptop aufbauen oder Handouts verteilen, Material bereitlegen		
Einstieg	Was ist anders?		8 Min.
Anleitung	Zwei Personen werden gebeten, den Raum zu verlassen. Während sie draußen sind, verändern drei Personen im Raum etwas an ihrem äußeren Erscheinungsbild (Uhren tauschen, Jacke ausziehen, ... allerdings nichts an der Körperhaltung). Aufgabe der beiden anderen ist es, nachdem sie den Raum wieder betreten haben, herauszufinden, welche Veränderungen vorgenommen wurden.		
Übergang	Ob ich als Gruppenleitung weiß, wann und ob ich eingreifen muss, hängt auch davon ab, wie aufmerksam ich bin und ob ich das, was ich sehe, richtig einordnen kann.		
Übung 1	Wimmelbilder Wo würdet ihr eingreifen? Was ist für Euch eine kritische Situation?	Wimmelbilder	12 Min.

■ Machen die TN, ■ Anleitung für Anleitende, ■ Inputs oder Erklärungen in Verantwortung der Leitenden

Was	Umsetzung	Material	Dauer
Anleitung	Die Gruppe wird in Kleingruppen aufgeteilt und jede bekommt ein anderes Wimmelbild. Auf diesen sollen sie markieren, welche Situationen ihnen als „da muss ich genauer hinschauen, nachfragen oder eingreifen“ auffallen. Außerdem sollen sie Situationen beschreiben, die ihnen auf dem Bild fehlen. Im Anschluss werden die Ergebnisse im Gallery Walk (alle gehen gemeinsam von Bild zu Bild) vorgestellt. Material: https://zartbitter.de/wimmelbilder/		
Input 1	Gesprächsführung Unsere Aufgabe als Mitarbeitende ist es, größtmögliche Sicherheit zu bieten. Wenn es allerdings dazu kommt, dass wir im Fall einer psychischen Krise intervenieren müssen, dann geschieht das meistens in oder durch Gespräche(n). Was sich nicht mehr im Gespräch abfangen lässt, ist eine Aufgabe für Fachkräfte, wie zum Beispiel den Rettungsdienst. Wie geht also Gesprächsführung im Krisenfall? Siehe Seite 37.		10 Min.
Übung 2	Wer war hilfreich?	Kartenset mit Rollen und Situationen	20 Min.
Anleitung	Die Gruppe wird ggf. so aufgeteilt, dass kleine Gruppen mit 6 bis 8 Personen entstehen. Jeder Person der Gruppe wird eine Rolle zugeteilt, aus der sie heraus eine der danach vorgestellten Situationen bewerten bzw. darauf reagieren soll. Wenn es eine teilnehmende Person in der Gruppe gibt, die das gerne tun möchte, stellt diese die Situation vor und kann nach der Reaktionsrunde ein Feedback geben, was für sie in dieser Situation hilfreich gewesen wäre. Nach der Runde wechseln Rollen und Situation. Vorschläge ab Seite 34.		
Input 2	Akuthilfen Manchmal reicht „Zuhören und Reden“ nicht aus. Wenn eine Person eine emotional aufwühlende Situation erlebt hat, kann es nötig sein, ihr die Möglichkeit zu geben, wieder zur Ruhe zu kommen. Zur Einordnung der Situationen ist das Ampelsystem, siehe Seite 38/39, hilfreich. Dazu helfen Feel-Good-Boxen, Feel-Good-Rooms oder einfache Übungen (siehe Seite 41).		8 Min.
Übung 3	1. Welche Methoden kann ich nutzen? ➔ Ausführliche Erklärungen im Anhang • Was spürst du? • Was ist da? • Square Breathing 2. Was finde ich Hilfreiches in der Feel-Good-Box?	Feel-Good-Boxen	15 Min.

■ Machen die TN, ■ Anleitung für Anleitende, ■ Inputs oder Erklärungen in Verantwortung der Leitenden

Was	Umsetzung	Material	Dauer
Anleitung	Die Teilnehmenden probieren den Inhalt der Feel-Good-Boxen sowie verschiedene Übungen selbst aus. Teamende sollten mit den Inhalten vertraut sein, so dass sie erklären können, welcher Gegenstand/welche Übung welche Wirkung hat. • Lavendelöl ist gut, weil es nachweislich beruhigt. • Atemübungen sind gut, weil sie dabei helfen, sich zu beruhigen und wieder in der Gegenwart anzukommen. • FidgetToys helfen dabei, motorische Unruhe zu kanalisieren. Danach kann sich eine Gesprächsrunde darüber anschließen, was als hilfreich empfunden wurde und was nicht.		
Input 3	Eigene Grenzen Wie bei der Ersten Hilfe am Unfallort gilt auch hier, dass wir als Gruppenleitungen nur tun „müssen“, was wir auch tun können. Situationen, die uns selbst zu nah gehen, die unsere Kompetenzen überschreiten oder die die Gruppe gefährden, gehören in die Verantwortung von Fachkräften. Hilfe holen ist dabei kein Zeichen von Kapitulation, sondern von Verantwortung. Dazu gehört, die Situationen anhand des Ampelsystems einzuschätzen und die richtigen Telefonnummern oder Ansprechpersonen zu kennen, um Hilfe zu holen.		4 Min.
Abschluss/Feedback		Fußspuren aus Papier, Stifte	7 Min.
Anleitung	Alle erhalten eine oder mehrere ausgeschnittene Fußspuren und schreiben darauf, welche konkreten Schritte sie gehen wollen, um das Gelernte oder Erlebte umzusetzen. Die Fußspuren können als Weg gelegt werden.		

Achtsamkeitsübungen

Was spürst du?

Stell dich zusammen mit den Teilnehmenden mit dem Gesicht zur Wand. Berührt sie mit beiden Handflächen und spürt, wie die Wand sich anfühlt. Reibt zehn Mal mit den Händen an der Wand hoch und herunter. Wie fühlen sich eure Hände an, wenn ihr sie von der Wand nehmt?

Variation: Das geht natürlich auch an einem Baum oder auf dem Boden.



Was ist da?

Setzt euch irgendwo still hin und beantwortet folgende Fragen:

Nenne mir 5 Dinge, die du siehst.

Nenne mir 4 Dinge, die du hörst.

Nenne mir 3 Dinge, die du fühlst.

Nenne mir 2 Dinge, die du riechst.

Nenne mir 1 Ding, das du schmeckst.

Square Breathing

4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden halten, viermal wiederholen – fördert Achtsamkeit, Stressabbau und innere Ruhe.

Kopiervorlage: „Wer war hilfreich?“ – Situationskarten

Mein_e beste_r Freund_in verletzt sich selbst. Ich will helfen, aber ich weiß nicht wie.	Ich hatte ungeschützten Geschlechtsverkehr und glaube, ich bin schwanger. Was soll ich nur tun?
All meine Freund_innen hatten schon Sex – nur ich nicht.	Meine Eltern lassen sich scheiden, meine Mutter hat schon einen neuen Freund und ist von ihm schwanger. Wo sollen ich und mein kleiner Bruder jetzt nur hin?
Mein Vater kommt seit Wochen nicht aus dem Bett. Er liegt nur rum und starrt an die Decke.	Seit Wochen schreibe ich Nachrichten mit einem Jungen über Discord. Er hat mir erzählt, er hätte sich in mich verliebt und will sich unbedingt treffen. Er macht richtig Druck.
Mein neuer Freund kommt aus einer streng religiösen Familie und will, dass ich bis zur Ehe Jungfrau bleibe. Ich bin aber keine Jungfrau mehr.	Ich glaube, ich liebe meine_n beste_n Freund_in (gleichgeschlechtlich).

**Unser Vermieter war gestern da.
Er will uns aus der Wohnung werfen.
Jetzt weint Mama den ganzen Tag,
weil sie nicht weiß, wie wir das
bezahlen sollen.**

**Ich bin in eine Gruppe reingeraten,
in der alle ständig kiffen. Jetzt hat
einer härteres Zeug mitgebracht.**

**Seit ich auf der neuen Schule bin, läuft
gar nichts mehr gut. Keiner redet mit
mir, alle lachen heimlich über mich.**

**Meine Oma hat Demenz und
kriegt keinen Platz im Pflegeheim.
Ständig läuft sie durchs Haus,
auch nachts, und steht plötzlich
in meinem Zimmer.**

**Mein Bruder hat sich letzte Woche
umgebracht.**

**Ich kann einfach nichts.
Ich krieg weder einen Abschluss
noch einen Job.**

**Meine Mutter ist weg.
Sie hat mich einfach bei meinen
Großeltern zurückgelassen.**

**Ich habe alles so satt.
Am besten wäre, ich wäre
gar nicht mehr da.**

Rollenkarten - zum Kopieren und Ausschneiden

Mutter	Freund_in / Partner_in	Beste Freund_in
Mitarbeiter_in der Telefonseelsorge	Vater, nicht bei der Familie lebend	Großer Bruder
Großmutter	Gruppenleitung	Irgendein_e Bekannte_r
Geschwätzige Nachbarschaft	Ärzt_in	Kleine Schwester
Ex-Partner_in	Partner_in der Mutter	Tante, Schwester der Mutter
Klassenlehrer_in	Schulpsycholog_in	...

4.1 Zuhören und reagieren: Gesprächsführung mit dem ROGER-Prinzip

Veränderungen im Verhalten sollten ernst genommen und angesprochen werden. Schon ein einfaches Nachfragen zeigt: Die betroffene Person wird wahrgenommen und ist nicht allein mit ihren Gedanken und Gefühlen. Gespräche können entlasten und Unsicherheiten nehmen. Es braucht keine perfekten Worte – entscheidend ist, aufmerksam und offen im Kontakt zu sein.

Ein hilfreicher Leitfaden in Krisensituationen ist das ROGER-Prinzip, das für Mental Health First Aid Kurse (MHFA) entwickelt wurde. Es umfasst fünf Schritte, die Orientierung geben:

R – Reagieren, begegnen, bewerten, beistehen: Präsenz zeigen, Hilfe anbieten und nach dem Befinden fragen. Es geht darum, Symptome zu erkennen und einzuschätzen, ob eine Gefahr für die Person selbst oder andere besteht.

Beispiele:

- ▶ „Mir ist aufgefallen, dass Du Dich in letzter Zeit sehr zurückgezogen hast.“
- ▶ „Ich mache mir Sorgen um Dich.“
- ▶ „Ich habe das Gefühl, Du bist gerade sehr traurig/wütend ...“
- ▶ „Möchtest Du mir erzählen, was Dich traurig/wütend... macht?“

O – Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren: Eine vertrauensvolle Umgebung schaffen. Aktiv und geduldig zuhören und eine offene, wertschätzende und kritikfähige Kommunikation fördern.

Beispiele:

- ▶ Offene Fragen stellen/formulieren: „Wie geht es Dir damit?“ „Wie erlebst Du das gerade?“
- ▶ Loben/Anerkennen, dass die Person sich öffnet: „Es ist stark, dass Du darüber sprichst.“
- ▶ Bestätigen: „Du fühlst Dich im Moment so wütend/leer ...“
- ▶ Paraphrasieren, Gehörtes zusammenfassen und Nachfragen: „Habe ich richtig verstanden, dass ...?“

G – Gib Unterstützung und Information: Konkrete Unterstützung anbieten und informieren, auf Möglichkeiten hinweisen und bei Bedarf Begleitung anbieten.

Beispiele:

- ▶ „Was brauchst Du gerade?“
- ▶ „Wie kann ich Dich unterstützen?“
- ▶ „Ich bin für Dich da.“
- ▶ „Wen würdest Du am liebsten ansprechen?
Z. B. Eltern, Freund_innen, Bezugspersonen?“

E – Ermutige zu professioneller Hilfe: Die betroffene Person ermutigen, professionelle Unterstützung, zum Beispiel von Ärzt_innen, Therapeut_innen oder Beratungsstellen, in Anspruch zu nehmen und ggfs. Kontakt gemeinsam aufnehmen.

R – Reaktiviere Ressourcen: Der Person helfen, eigene Bewältigungsstrategien und persönliche oder soziale Ressourcen wie Freund_innen und Familie zu nutzen.

Beispiele:

- ▶ „Was hat Dir in schwierigen Zeiten bisher geholfen?“
- ▶ „Was müsste passieren, damit Du wieder (z. B. lachen) kannst?“
- ▶ „Wie kannst Du abschalten und Dich entspannen?“

Dos und Don'ts für Gespräche

Gespräche mit mental belasteten jungen Menschen sind anspruchsvoll und erfordern eine bewusste Haltung.

DOs – Was hilfreich ist

- ▶ Gespräch nur anbieten, wenn man sich selbst sicher fühlt. Es ist in Ordnung, sich ein Gespräch nicht zuzutrauen. Dann kann man z. B. gemeinsam im Team nach einer Person suchen, die das Gespräch stattdessen führen kann.
- ▶ Einen geschützten, ruhigen Rahmen schaffen.
- ▶ Ruhig, wertschätzend und respektvoll auftreten.
- ▶ Eigene Beobachtungen als Ich-Botschaften formulieren.
- ▶ Aktiv und empathisch zuhören, nicht unterbrechen, Schweigen aushalten.

- ▶ Gefühle ernst nehmen und als nachvollziehbar anerkennen.
- ▶ Klar, transparent und berechenbar kommunizieren.
- ▶ Eigene Rolle und Grenzen beachten, auf die eigene Belastung achten und Unterstützung nutzen.

DON'Ts – Was vermieden werden sollte:

- ▶ Gespräche führen, wenn man selbst stark aufgewühlt und unsicher ist.
- ▶ Verharmlosen und beschwichtigen.
- ▶ Verurteilen und Schuld zuweisen.
- ▶ Die betroffene Person unterbrechen und die eigene Geschichte in den Mittelpunkt stellen.
- ▶ Seine eigene Rolle kennen: Keine Diagnosen stellen und therapeutisch handeln.
- ▶ Unrealistische Versprechen geben, z. B. „Alles wird gut.“.
- ▶ Körperliche Nähe ohne Zustimmung.

Handeln – In der akuten Krise begleiten

Manchmal geraten junge Menschen in Situationen, die sie allein kaum bewältigen können. Konflikte, Verlust, starker Druck oder belastende Erlebnisse können dazu führen, dass Gefühle, Gedanken und Handlungen vorübergehend kaum noch zu steuern sind. Eine psychische Krise ist ein Zustand starker Überforderung und Belastung – eine emotionale Ausnahmesituation, in der das innere Gleichgewicht gestört ist. In einer Krise greifen die üblichen Bewältigungsstrategien nicht, die wir im Laufe des Lebens gelernt haben und normalerweise anwenden. Deshalb sind Krisen gekennzeichnet durch Verunsicherung, Orientierungslosigkeit und ein Gefühl von Ohnmacht und Kontrollverlust.



4.2 Reagieren in der Krise: Handeln nach dem Ampelsystem

Dieses Ampelsystem kann dabei helfen, eine Situation einzuschätzen und angemessen zu reagieren. Je nach Schweregrad kann sich eine Situation verändern: Aus Grün kann Gelb oder Rot werden – oder sich wieder beruhigen. Gleichzeitig handelt es sich nicht um fertige „Anleitungen“, die in jeder Situation und mit jedem jungen Menschen gleichermaßen gut funktionieren – die individuellen Umstände und Personen sollten beim Handeln immer berücksichtigt werden.

Belastende, aber vorübergehende Situation

Was kennzeichnet diese Stufe:

- Die Person wirkt belastet, ist aber grundsätzlich ansprechbar und handlungsfähig.
- Die Situation ist unangenehm, aber kein akuter Notfall.
- Gefühle oder Reaktionen sind nachvollziehbar und klingen meist von selbst wieder ab.

Beispiele:

- Heimweh oder Trennungsschmerz
- Liebeskummer
- Ärger, Enttäuschung, Erschöpfung
- Trauer oder Frustration über eine Situation
- Prüfungsangst oder leichte Überforderung

Handlungsschritte:

- Gespräch anbieten und aktiv zuhören.
- Anteilnahme zeigen, ohne zu bewerten.
- Kleine Schritte anregen (z. B. rausgehen, durchatmen, etwas essen oder schlafen).
- Ermutigen, sich selbst etwas Gutes zu tun, soziale Unterstützung zu suchen und vorhandene Stärken sowie frühere Bewältigungsstrategien zu aktivieren.
- Situation beobachten: Bleibt sie stabil oder verschlechtert sie sich?

Akute Krise und Handeln erforderlich

Was kennzeichnet diese Stufe:

- Die Person steht deutlich unter Stress, wirkt überfordert oder emotional instabil.
- Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass die Person sich selbst oder andere gefährdet – das ist aber aktuell nicht eindeutig erkennbar.
- Die Situation ist ernst, verlangt Aufmerksamkeit und gezielte Unterstützung.

Beispiele:

- Panikattacke, Ess- oder Brechattacken
- Emotionaler Kontrollverlust (z. B. heftige Wutausbrüche, anhaltendes Weinen)
- Deutliche Wesensveränderung
- Selbstabwertung und starke Hoffnungslosigkeit

Handlungsschritte:

- Person begleiten, ruhig ansprechen.
- Ruhiges, sicheres Umfeld schaffen (wenig Reize, keine Zuschauer_innen).
- Handlungsfähigkeit durch kleine Schritte fördern (z. B. trinken, mit einer Bezugsperson sprechen).
- Im Team handeln, andere Verantwortliche einbeziehen.
- Bei Minderjährigen ggf. Personensorgeberechtigte informieren.
- Situation einschätzen: Situation beruhigt sich und Person ist handlungsfäh → wird Grün.
- Situation verschärft sich → wird Rot.

Akute Gefahr und sofortiges Einschreiten notwendig

Was kennzeichnet diese Stufe:

- Es liegt eine akute Gefahr vor und die Situation kann sich ohne professionelle Hilfe nicht mehr stabilisieren.

Ein Notfall liegt vor, wenn:

- Die Person sich selbst oder andere Menschen bedroht und nicht mehr kontrollierbar ist.
- Die Person nicht mehr ansprechbar, abwesend oder stark verwirrt ist.
- Die Person sich selbst verletzt oder ankündigt, sich etwas anzutun.
- Die Person Suizidgedanken hat und konkrete Pläne, sich das Leben zu nehmen.

Handlungsschritte:

- Betroffene Person nicht allein lassen.
- Rettungsdienst (112) anrufen und die Situation ruhig und sachlich schildern.
- Handlungsanweisungen des Rettungsdienstes befolgen.
- Ruhiges Umfeld schaffen, nach Möglichkeit von einer Menschengruppe abschirmen.
- Eigene Sicherheit beachten.
- Nach dem Einsatz: Situation dokumentieren, Personensorgeberechtigten informieren, im Team nachbesprechen, ggf. selbst Unterstützung suchen.

Krisen begleiten

Krisen können unterschiedlich stark sein und erfordern daher unterschiedliche Handlungsschritte. In der Begleitung von Krisen gilt immer:

- Ruhe bewahren und die betroffene Person beruhigen.
- Sicherheit ausstrahlen und Orientierung geben.
- Beistand leisten, der betroffenen Person zuhören und Gespräche anbieten.





Wann sollten Personensorgeberechtigte bei mentalen Krisen einbezogen werden?

Gruppenleitungen in der Jugendverbandsarbeit stoßen immer wieder an Grenzen – gerade in der Arbeit mit Minderjährigen ist es da besonders wichtig die Personensorgeberechtigten einzubeziehen! Wann genau?

- Bei deutlichen Veränderungen im Verhalten, die anhalten oder stärker werden.
- Wenn die Sicherheit der betroffenen Person und der Gruppe gefährdet ist.
- Wenn die Situation für Jugendleitungen nicht mehr tragbar oder zumutbar ist.
- Wenn die Verantwortung die eigenen Möglichkeiten überschreitet oder die Sicherheit der Gruppe gefährdet ist.

Tipp: Je jünger das Kind ist, desto wichtiger ist der Einbezug der Personensorgeberechtigten. Es sollte vorher mit der betroffenen Person besprochen werden, dass die Jugendleitung bestimmte Beobachtungen nicht für sich allein behalten kann und darf. In manchen Situationen ist es notwendig, weitere Personen – zum Beispiel Personensorgeberechtigte – einzubeziehen und das auch nachvollziehbar zu erklären.

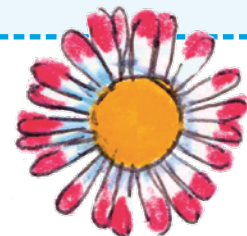


Grenzen von Gruppenleitungen und Aufsichtspflicht

Gruppenleitungen tragen eine Aufsichtspflicht und sind verpflichtet, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene vor Schaden zu bewahren. Das erforderliche Maß an Aufsicht richtet sich nach Alter, individueller Situation und konkretem Risiko.

Wenn eine psychische Krise während einer Veranstaltung nicht mehr verantwortbar begleitet werden kann, die Sicherheit der betroffenen Person oder der Gruppe gefährdet ist oder die eigenen Kompetenzen überschritten werden, muss die Situation neu bewertet werden. In solchen Fällen kann es notwendig sein, die Teilnahme zu beenden oder weitere Schritte einzuleiten.

Eigene fachliche und persönliche Grenzen sind ernst zu nehmen. Niemand muss Krisen allein bewältigen – Unterstützung im Team sowie das Hinzuziehen externer Stellen oder der Personensorgeberechtigten kann erforderlich sein, um das Kindeswohl zu sichern und der Verantwortung gerecht zu werden.



Nach der akuten Krise

Konkrete Absprachen mit der betroffenen Person treffen und weitere Gespräche planen.

Reflektion im Team:

- ▶ Erlebtes vertraulich besprechen und das Team informieren.
- ▶ Klären, ob und in welcher Form Erziehungsberechtigte informiert werden.
- ▶ Klären, ob weitere Unterstützung von Fachpersonal benötigt wird.
- ▶ Evtl. Notizen/Gedächtnisprotokolle über die Situation anfertigen, damit man sich für spätere Gespräche (z. B. mit den Erziehungsberechtigten) besser erinnern kann.

Umfeld im Blick behalten:

- ▶ Andere Teilnehmende können die Situation miterlebt haben und mitbetroffen sein. Sie gilt es, transparent und angemessen zu informieren, ohne Persönlichkeitsrechte zu verletzen.
- ▶ Möglichkeit zu eigenen Gesprächen anbieten.
Eigene Entlastung:
 - Begleitung kann Kraft kosten! Es ist vollkommen okay, wenn Du merkst: „Hier bin ich gerade an meine Grenzen gekommen!“
 - Schau auf Dich, sprich mit anderen darüber und achte auf Pausen und Ausgleich nach belastenden Situationen.

4.3 Der Safe Space: Wohlfühl-Boxen und Rückzugsorte gestalten

Angelehnt an das Skillstraining der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) sind Feel Good-Boxen und Feel Good-Räume Methoden oder Tools, die zur Stressregulation beitragen.

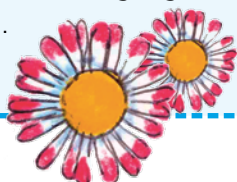
Die **Feel Good-Box**, auch Wohlfühlboxen oder Erste-Hilfe-Koffer genannt, ist eine persönlich zusammengestellte Sammlung kleiner Hilfsmittel und Materialien, die dabei helfen, Stress abzubauen, sich zu beruhigen und das Wohlbefinden zu fördern. Sie ist ein wertvolles Werkzeug im Alltag und in herausfordernden Situationen wie innerer Unruhe, Überforderung oder emotionaler Anspannung.

Der „**Feel Good-Room**“ ist ein speziell dafür vorgesehener Raum, der als Rückzugsort dient. Hier können sich Teilnehmende erholen und neue Kraft schöpfen, wenn ihnen die Gruppe oder ein Thema zu intensiv wird. Der Raum kann allein oder auch mit einer anderen Person genutzt werden.



Diese Konzepte sind eng an das Skillstraining der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) angelehnt. Die DBT wurde ursprünglich von der amerikanischen Psychologin Marsha M. Linehan entwickelt, vorwiegend für Menschen, die aufgrund hoher Anspannung zur Selbst- oder Fremdgefährdung neigen, oft bei Borderline-Persönlichkeitsstörung. Jedoch hat sich das Skillstraining als flexibles und breit anwendbares Konzept für alle emotionalen Herausforderungen bewährt, auch ohne klinische Diagnose. Es bietet einen „**Handwerkskoffer**“ mit „**Fertigkeiten**“ (Skills), um mit intensiven Emotionen und Impulsen besser umgehen zu können.

Der Kern des Skillstraining und damit auch der Feel Good-Boxen ist es, über äußere Reize Abstand von den Emotionen oder der Anspannung zu gewinnen und damit wieder handlungsfähig zu werden. Welche Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten) am besten geeignet sind, ist individuell verschieden.



Möglicher Inhalt von Feel Good-Boxen/-Rooms

Die Materialien in Feel Good Boxen und -Rooms sind darauf ausgelegt, verschiedene Sinne anzusprechen und zur emotionalen Regulierung beizutragen. Hier sind einige Vorschläge aus den Quellen:

- ▶ **Gegenstände zum Fühlen und Kneten können helfen, innere Anspannung abzubauen:** Akupressur-Ringe, Igelbälle (in untersch. Größen, aus Metall), Bälle (in untersch. Größen und Stärken), Pop-Its, Magische Knete (auch Therapieknete genannt), Gummibänder.
- ▶ **Für Trost und Geborgenheit:** Decke und Wärmflasche, heißer Tee, Kuscheltiere, Augenmaske.
- ▶ **Zur Entspannung und Achtsamkeit:** Musik zum Entspannen (über eine Musikbox und Kopfhörer), Atemübungen, Seifenblasen, Windspiel, Lavendel-Duftsäckchen oder ätherische Öl-Roll-ons, Handcreme, Akupressurringen und -bälle, Kopfmassagegerät, Fidget Toys.
- ▶ **Bonbons/Kaugummis**, um durch starke Geschmacksimpulse Ablenkung zu schaffen (z. B. Center Shocks, Brausepulver), Traubenzucker, Pfefferminzpastillen, Hustenbonbons können helfen, den Fokus zu finden und ins Hier und Jetzt zurückzukommen.
- ▶ **Für positive Impulse:** Affirmationskarten oder Postkarten mit Mutmach-Botschaften zur Stärkung des Selbstwerts, Anleitungen für Fantasiereisen und Entspannungsübungen.
- ▶ **Methoden zur Achtsamkeit:** Kartensets mit Anleitungen oder auch Atemübungen bieten Inspiration, wie Ruhe und Selbstwahrnehmung gestärkt werden können. Viele der Übungen für Kinder machen die Atmung spielerisch erfahrbar. Seifenblasen oder Windrädchen können hierbei unterstützen.
- ▶ **Zur Ablenkung:** Block mit weißem Papier, Buntstifte, Filzstifte, Bleistifte, Kulis, Mandalas, Rätselbücher, Zeitschriften/Comics, Kartenspiele, Kreisel.
- ▶ **Praktische und hygienische Artikel:** Taschentücher, Oropax (Gehörschutz), Desinfektionsspray (für Geräte).

Modul D



5 Modul D Herausforderungen verstehen: Einblick in Symptome und Störungsbilder

Vorbemerkung

Um eine gemeinsame Grundlage zu schaffen und die Inhalte einordnen zu können, werden häufige Krankheitsbilder und Auffälligkeiten beschrieben, die im Kontext von Jugend(verbands)arbeit eine Rolle spielen können.

Die Übergänge von Belastung zu Auffälligkeit, Krise und Erkrankung sind fließend. **Frühzeitige Unterstützung** kann helfen, eine Verschlimmerung zu verhindern.

Auch Ursachen lassen sich nicht eindeutig und allgemeingültig bestimmen. Oft handelt es sich um ein Zusammenspiel biologischer, sozialer und psychologischer Aspekte, die im Einzelfall betrachtet werden müssen. Wichtig ist es, dieses Kapitel nicht als Aufforderung zu verstehen, Diagnosen zu stellen oder Personen in Schubladen zu stecken. Psychische Auffälligkeiten als solche einordnen zu können, kann aber im Akutfall sehr hilfreich sein.

Ablauf des Moduls

Zielgruppe: (Gruppen-)Leitungen in der Kinder- und Jugend(verbands)arbeit

Lernziel: Die Teilnehmenden der Schulung werden für die häufigsten Herausforderungen, deren Symptome und den Umgang mit diesen sensibilisiert. Sie wissen, dass sie KEINE Diagnosen stellen dürfen und sollen.

Setting: Stuhlkreis, Raum mit Platz für Bewegung

Material: Lautsprecher, Musik, Beamer, Laptop, Smartphones oder Flipcharts, Zettel, Klebepunkte

Dauer: 90 Minuten (87 Min. verplant, flexibel anpassbar)

Was	Umsetzung	Material	Dauer
Vorbereitung	Stuhlkreis stellen, Beamer und Laptop aufbauen oder Handouts verteilen, Material bereitlegen		
Inhaltswarnung	In dieser Einheit wollen wir uns mit den häufigsten psychischen oder mentalen Problemen beschäftigen, wie sie aussehen und wie man mit ihnen umgehen kann, wenn man sie in der Freizeit oder in der Gruppenstunde erlebt. Dabei sind zwei Dinge wirklich wichtig: 1. Wir sind keine Ärzt_innen oder Therapeut_innen. Wir stellen keine Diagnosen, sondern leisten innerhalb unserer Möglichkeiten Hilfe. 2. Achtet auf euch. Wenn es euch mit einem Thema nicht gut geht, weil ihr selbst damit Erfahrungen gemacht habt oder jemanden kennt, dann müsst ihr nicht hierbleiben. Keiner wird euch fragen, warum ihr geht, aber bleibt in der Nähe.		
Einstieg	Heute bin ich ...	Lautsprecher, Musik	10 Min.

■ Machen die TN, ■ Anleitung für Anleitende, ■ Inputs oder Erklärungen in Verantwortung der Leitenden

Was	Umsetzung	Material	Dauer
Anleitung	Die Teilnehmenden bewegen sich durch den Raum (ggf. zu Musik) und bekommen Anweisungen, wie sie sich bewegen/geben sollen. • Fröhliches Kind • Mensch voller Selbstbewusstsein • Oma • Trauriger Mensch ...		
Übergang	Man kann Menschen nur bis vor die Stirn schauen, aber es gibt Hinweise darauf, wie es Menschen geht und ob ihnen etwas zu schaffen macht. Das kann die Körperhaltung sein, das kann aber auch eine Aussage oder etwas ganz anderes sein.		2 Min.
Übung 1	Umfrage: Ich kenne persönlich Menschen, die mit diesen Problemen zu tun haben.	Mentimeter und Smartphones, Beamer und Laptop oder Flipchart und Klebepunkte	5 Min.
Anleitung	Die psychischen Herausforderungen, die in diesem Modul besprochen werden sollen, werden in Spalten oder Kreisen auf ein Flipchart geschrieben. Die TN bekommen Klebepunkte und sollen bei jeder Herausforderung einen Punkt kleben, bei der sie eine Person persönlich kennen, die damit zu tun hat. Einfacher, weil anonym, wäre eine Umfrage per Mentimeter oder durch einzelne Zettel mit den Herausforderungen, die in einen Briefkasten geworfen und durch Mitarbeitende ausgezählt werden.		
Input 1	Was sind die häufigsten psychischen oder mentalen Probleme, die wir in unserer Arbeit erleben? Wie sind die Symptome? Siehe Seite 48–55.		20 Min.
Übung 2	Fallbeispiele	Kartenset mit Fallbeispielen	20 Min.
Anleitung	Die Gruppe wird in Kleingruppen aufgeteilt und erhält jeweils ein Fallbeispiel. Sie soll über den Fall beraten und Handlungsweisen bzw. Möglichkeiten zum Umgang erarbeiten.		
Reflexion	Reflexion der Fallbeispiele		20 Min.
Anleitung	Die Ergebnisse der Kleingruppen werden im Plenum vorgestellt und besprochen.		
Ausstieg	Entspannungsübung		5 Min.
	Je nach Stimmung in der Gruppe sollte eine aktivierende oder entspannende Übung zum Ausstieg aus diesem Modul durchgeführt werden. Zum Beispiel: Was ist da? Setzt euch irgendwo still hin und beantwortet folgende Fragen: Nenne mir 5 Dinge, die du siehst. • Nenne mir 4 Dinge, die du hörst. • Nenne mir 3 Dinge, die du fühlst. • Nenne mir 2 Dinge, die du riechst. • Nenne mir 1 Ding, das du schmeckst.		

Was	Umsetzung	Material	Dauer
Feedback	Blitzlicht oder Daumenrunde „Was mache ich gleich Schönes?“		5 Min.
Anleitung	Blitzlicht Die Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis, überlegen einen Moment, was sie sich aus diesem Modul behalten/mitnehmen möchten und was sie jetzt gleich noch „Schönes“ tun werden. Eine Person im Kreis beginnt und sagt, was sie sich behalten möchte (ein Satz reicht). Danach geht es im Uhrzeigersinn weiter, wenn jemand nichts sagen möchte, sagt die Person „weiter“. Die Aussagen bleiben unkommentiert. Daumenrunde Auf die Frage „Wie geht es mir nach diesem Modul?“ antworten die TN mit Daumen hoch (alles super) bis Daumen runter (ganz mies). Wenn alle – vor allem die Mitarbeitenden – sich einen Eindruck von der Stimmung gemacht haben, folgt eine Runde (nach Blitzlichtregeln) zur Frage: „Was mache ich gleich noch „Schönes“?“		

■ Machen die TN, ■ Anleitung für Anleitende, ■ Inputs oder Erklärungen in Verantwortung der Leitenden



Fallbeispiele

Essstörungen

Während einer Freizeit kommen zwei Teilnehmerinnen auf dich zu, um über Mia zu reden. Sie sind schon lange befreundet und hier auf der Freizeit fällt ihnen auf, dass Mia nur wenig isst und wenn, dann ein paar Gurken oder einen Apfel. Bei den gemeinsamen Mahlzeiten sitzt sie nur in sich gekehrt da und beteiligt sich kaum am Gespräch.

Die beiden Teilnehmerinnen machen sich Sorgen um Mia, denn ab und zu wird ihr schwindelig, aber sie sagt, dass es nicht am Essen liegt, sie fühlt sich einfach nicht wohl.

Panikattacken

Während des Programms wird Aileen plötzlich ganz unruhig.

Sie benutzt ihr Asthmaspray, fängt an zu zittern und zu weinen.

Du setzt dich neben sie und fragst sie, ob sie raus gehen möchte und ob du sie begleiten sollst. Sie stimmt zu.

Vor der Tür läuft der Hausmeister an euch vorbei. Aileens Zustand verschlechtert sich schlagartig. Sie bleibt zwar ansprechbar, redet aber unverständliche Dinge, die mit der aktuellen Situation nichts zu tun haben. Nach einiger Zeit sagt sie, dass der Hausmeister sie an jemanden erinnert, der ihr mal etwas Schlimmes angetan hat. Während des Programmes sei er am Fenster vorbeigelaufen.

Depressionen

Ihr arbeitet schon länger ehrenamtlich mit Stefan zusammen. Freizeiten und Gruppenstunden habt ihr schon zusammen vorbereitet und durchgeführt.

In letzter Zeit fällt euch auf, dass Stefan oft in Gedanken versunken ist und kaum noch spontan reagieren kann. Früher war das allerdings nie ein Problem. Außerdem kommt er ständig zu spät, sagt kurzfristig ab und er scheint sich nur noch selten zu waschen.

Selbstverletzendes Verhalten

Selina ist zum ersten Mal mit auf eurer Mitarbeiterschulung. Die verheilten Narben an ihren Armen sind dir direkt aufgefallen und du hast gelernt, dass du sie darauf nicht ansprechen solltest.

Am dritten Tag sollen die Jugendlichen Abendimpulse vorbereiten. Du merkst, dass Selina plötzlich ganz ruhig ist, was daran liegen könnte, dass sie gerade erfahren hat, dass die Impulse vor der Gruppe vorgestellt werden sollen.

In der Mittagspause kommt Jennifer, die mit Selina in einem Zimmer ist, zu dir und fragt, ob du mal nach Selina schauen kannst.

Sie sitzt weinend auf ihrem Bett und hat ihre Arme in Handtücher gewickelt.

Es scheint so, als hätte sie sich selbst verletzt. Sie erzählt dir im anschließenden Gespräch direkt, dass sie Angst hat, ihren Impuls vorzustellen, weil sie nicht gerne vor Gruppen redet. Außerdem erklärt sie dir, dass sie sich, immer wenn sie vor etwas Angst hat, selbst wehtut.

AD(H)S

Phillipp, ein Junge in eurer Kindergruppe, benimmt sich manchmal „sonderbar“. Wenn ihr etwas bastelt oder baut, kann er sich regelrecht darin vertiefen und reagiert nur, wenn ihr ihn konkret anspricht.

Wenn ihr Spiele in der großen Gruppe spielen möchtet, kniet er sich während des Erklärens manchmal einfach auf den Boden und dreht sich um sich selbst. Mit dem allen wäre gar nicht so schwierig umzugehen, wenn er nicht auch zu regelrechten Gewaltausbrüchen neigen würde, vor allem wenn es laut und hektisch ist.

Als ihr mit seiner Mutter über ihn sprecht, sagt sie: „Ja, so ist er zuhause auch.“

5.1 Achtsam hinsehen: Veränderungen wahrnehmen, ohne zu urteilen

Manchmal verändert sich das Verhalten eines jungen Menschen. Die Person wirkt stiller als sonst, zieht sich zurück oder reagiert ungewohnt gereizt. Manchmal zeigen sich auch körperliche Anzeichen wie Müdigkeit, Unruhe oder Konzentrationsprobleme. Solche Veränderungen können Hinweise darauf sein, dass jemand gerade stark belastet ist oder sich in einer Krise befindet. Es kann, muss aber nicht, eine psychische Erkrankung dahinterstecken.

Wichtig ist: Diese Beobachtungen sind keine klaren Beweise und keine „Checkliste“, die auf eine Diagnose hinweisen. Jede Person reagiert anders auf Stress, Konflikte oder Überforderung. Ein einzelnes Verhalten sagt deshalb wenig aus. Entscheidend ist, über einen gewissen Zeitraum zu beobachten, ob sich etwas merklich verändert hat – etwa Stimmung, Energie oder Umgang mit anderen.

Der erste Schritt besteht darin, eigene Wahrnehmungen ernst zu nehmen, aber nicht allein zu bewerten. In der Jugend(verbands)arbeit kann es hilfreich sein, sich zunächst mit anderen Gruppenleitenden auszutauschen: Wie nehmen sie die Situation wahr? Fällt ihnen Ähnliches auf? Dieses Gespräch kann helfen, die eigene Einschätzung einzuordnen.

Wenn sich zeigt, dass die Veränderungen andauern oder zunehmen, kann es sinnvoll sein, behutsam das Gespräch mit der betroffenen Person zu suchen. Ein offenes, wertschätzendes Interesse steht dabei im Vordergrund – keine Diagnose oder Bewertung. Je nach Situation kann auch der Kontakt zu Eltern oder anderen Bezugspersonen hilfreich sein, um gemeinsam zu verstehen, was gebraucht wird.

Ziel ist es nicht, Probleme zu „lösen“, sondern aufmerksam und unterstützend zu handeln. Wer früh hinschaut und den Austausch sucht, kann dazu beitragen, dass Hilfe rechtzeitig möglich wird.

5.2 Hintergründe verstehen: Wie psychische Belastungen entstehen

Psychische Störungen entstehen nie aus nur einem Grund. Meist spielen mehrere Faktoren gleichzeitig eine Rolle. Dazu gehören biologische Einflüsse (z. B. Veranla-

gung, körperliche Veränderungen in der Pubertät), soziale Faktoren (Familie, Freundeskreis, Schule, Medien) und psychische Belastungen (Stress, Konflikte, Verlusterfahrungen). Auch gesellschaftlicher Druck, Diskriminierung oder anhaltende Unsicherheit können das Risiko dafür erhöhen, dass jemand psychisch aus dem Gleichgewicht gerät.

Im Alltag von jungen Menschen gibt es viele Herausforderungen. Schule, Ausbildung, Beziehungen, Familie oder gesellschaftlicher Druck können stark belasten. Solche Phasen gehören zur Entwicklung dazu und bedeuten nicht automatisch, dass eine psychische Störung entsteht.

Auch wenn es bestimmte Veranlagungen oder Risikofaktoren gibt, heißt das nicht, dass daraus zwangsläufig eine Erkrankung wird – und falls doch, kann sie wieder besser werden. Psychische Störungen sind veränderbar. Sie können sich mit der Zeit abschwächen oder ganz zurückbilden, besonders wenn Unterstützung früh greift und das Umfeld stabil ist.

Ein starkes soziales Gefüge, Vertrauen in Freund_innen, Gruppen oder Familie und die Möglichkeit, schwierige Situationen anzusprechen und zu verarbeiten, wirken schützend. Wer Belastendes nicht allein tragen muss, hat bessere Chancen, dass aus einer akuten Krise keine langfristige Störung wird. Offenheit, Austausch und Verständnis im Umfeld können viel dazu beitragen, seelische Gesundheit zu stärken und Rückfällen vorzubeugen.

Betrachtet man die Ebene der Ressourcen, ist die Suche nach einem solchen unterstützenden Umfeld relevanter Aspekt im Umgang mit eigenen oder den Herausforderungen anderer.



5.3 Der Deep Dive: Einblick in die häufigsten Herausforderungen. ADHS, Depressionen, Essstörungen und Co

Die folgenden Erklärungen zu den häufigsten psychischen Störungen, Symptomen und dem möglichen Umgang damit sollen helfen, sensibel für Anzeichen psychischer Störungen oder Krisen zu werden. Sie dienen der Orientierung, nicht der Diagnose.

Die beschriebenen Symptome können bei bestimmten psychischen Störungen häufiger auftreten, sind aber kein Katalog und keine Anleitung zur Diagnose. Gruppenleitende in der Jugend(verbands)arbeit sind im Regelfall weder ausgebildet noch berechtigt, Diagnosen zu stellen. Selbst wenn Gruppenleitende eine entsprechende Ausbildung haben (Ärzt_in/Therapeut_in), befinden sie

sich in ihrem Ehrenamt in einer anderen Rolle und sollten in diesem Kontext ebenfalls keine Diagnosen stellen. Es kann jedoch hilfreich sein, ein Grundverständnis über die verschiedenen Störungen zu entwickeln, um sich selbst besser vorbereitet zu fühlen, präventiv handeln zu können oder in Krisensituationen angemessen reagieren zu können. Der Fokus liegt dabei immer auf Wahrnehmung, Sensibilisierung und gemeinsamer Verantwortung – nicht auf Bewertung oder Beurteilung.

Hinweis der Redaktion: Die Zahlen zur Häufigkeit der im Folgenden beschriebenen psychischen Störungen und Symptome stammen aus Zahlen des Robert Koch-Instituts und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sowie des Bundeszentrums für Ernährung (s. Quellenverzeichnis).

5.3.1 AD(H)S



Grundlegend gilt:

- ADS bedeutet Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (der unaufmerksame Typ), ADHS Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (der hyperaktiv-impulsive Typ).
- Diagnostiziert sind circa 6,1 Prozent der unter 18-Jährigen und etwa 4,7 der Erwachsenen bis 69 Jahre. Männer sind bis zu 4,4-mal häufiger diagnostiziert als Frauen. Das liegt unter anderem an geschlechtsspezifischen Unterschieden in Symptomatik und der Auslegung der Diagnostik an den Symptomen, die eher bei Jungen/Männern auftreten.

- Beginnt in der frühen Kindheit, die Hyperaktivität lässt oft ab der Pubertät nach.

Häufigste Symptome

Vor allem bei ADS und ADHS stellen sich die Symptome von männlich oder weiblich gelesenen Personen oft unterschiedlich dar. Das liegt zum einen an den erlernten Rollenbildern und deren unterschiedlichen Bewertungen des gleichen Verhaltens, kann aber auch neuronale oder hormonelle Gründe haben.

ADS	Beide	ADHS
• Langsamkeit und Verträumtheit • Ängstlichkeit und Schüchternheit • Empfindlichkeit und hohe Sensibilität	• Emotionale Instabilität mit aufbrausenden Verhaltensweisen • Vergesslichkeit und Zerstreuung • Schlechte Feinmotorik • Leichte Ablenkbarkeit • Schlechte Konzentrationsfähigkeit • Häufiges Trödeln und Verspäten • Schlechtes Zeitmanagement	• Impulsivität (erst handeln, dann denken) • Überdrehtes Verhalten • Ungeduld • Zappelig, nicht stillsitzen können • „Störend“ • Niedrige Frustrationsgrenze

Besonderheiten von Personen mit AD(H)S:

- ▶ Sie nehmen Reize (Geräusche, Gerüche, Visuelles, usw.) stärker und/oder mehr wahr als andere, was zu mehr Ablenkung führt.
- ▶ Sie sind oft besonders kreativ.
- ▶ Sie sind oft besonders hilfsbereit.
- ▶ Sie haben ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsgefühl.
- ▶ Sie beweisen gute Ausdauer bei körperlichen Arbeiten.
- ▶ Sie können „hyperfokussieren“ (schalten unbewusst Wahrnehmung aus, wenn sie etwas fasziniert).
- ▶ Hyperaktive Personen werden oft als störend empfunden und bekommen deshalb negatives Feedback. Deshalb ist ihr Selbstwert oft sehr gering.
- ▶ In 90 Prozent der Fälle wird eine weitere psychische Erkrankung (Depression, Zwangsstörung) diagnostiziert.

Umgang im Jugendverbandskontext:

- Klare Regeln aufstellen.
- Konsequenzen klar kommunizieren.
- In kurzen Sätzen kommunizieren, Augenkontakt herstellen.
- Rituale einführen.
- Eindeutige Grenzen abstecken und diese dann auch einhalten.
- Viel Bewegung an der frischen Luft.
- Ein Hobby finden, in dem die Person richtig gut ist und in dem sie sich positive Bestärkung einholen kann, denn alle Menschen wollen positiv anerkannt werden!



5.3.2 Depressionen

i

Grundlegend gilt:

- Betroffen sind circa 1 bis 2 Prozent der Kinder, 3 bis 10 Prozent der Jugendlichen und etwa 8 Prozent der Erwachsenen.
- 16 Prozent der Bevölkerung leiden mindestens einmal im Leben an einer depressiven Störung.
- Beginn: meistens im Erwachsenenalter zwischen 25 und 35 Jahren.

Häufigste Symptome

- Hauptsymptome sind „gedrückte Stimmung“ (Traurigkeit) und Interessenlosigkeit.

Nebensymptome sind:

- Verminderter Antrieb (Müdigkeit und Energielosigkeit),
- Konzentrationsschwierigkeiten und Leistungsabfall in der Schule,
- Gefühl von Wertlosigkeit,
- Hoffnungslosigkeit,
- Übermäßige Schuldgefühle,
- Schlafstörungen,
- Veränderungen im Essverhalten,
- Suizidgedanken,
- Verlangsamte Bewegungsabläufe.

Typische Denkmuster sind zum Beispiel:

- **Verallgemeinerungen:** „Ich werde niemals ...“ Einzelne Erlebnisse werden generalisiert und als allgemeingültige Tatsache hingenommen.
- **Geringer Selbstwert:** „Ich bin es nicht wert ...“ Betroffene ziehen die eigene Person als Ursache für Ereignisse oder das Verhalten anderer heran, obwohl es dafür viele andere Gründe geben könnte.

- **Schwarz-Weiß-Denken:** Betroffene denken in Extremen, es fällt ihnen schwer, Erlebtes von verschiedenen Seiten zu betrachten oder neutral zu bewerten.
- **Unrealistische Wünsche:** „Ich sollte ... sein“: Wünschen, die nicht durch eine Verhaltensänderung zu erreichen sind, liegt eine Abwertung der eigenen Person zugrunde.
- **Überbetonung des Negativen:** Egal, wie viel Gutes passiert ist, ein einziger ungünstiger Moment reicht aus, um alles andere als irrelevant zu betrachten.



5.3.3 Essstörungen



Grundlegend gilt:

- Rund 20 Prozent der 11- bis 17-Jährigen zeigen Anzeichen für gestörtes Essverhalten.
- Mädchen sind fast doppelt so häufig betroffen wie Jungen.
- Pubertät: Risiko steigt bei Mädchen, sinkt bei Jungen.
- Viele Betroffene empfinden sich trotz Normalgewicht als zu dick.
- Häufige Begleiter: Ängstlichkeit, depressive Verstimmungen, psychische Probleme.
- Magersucht beginnt vor allem während der Pubertät.
- Drei Formen, (Bulimie, Magersucht, Binge-Eating) es gibt aber fließende Übergänge und Sonderformen.
- Einfluss von Social Media: Idealisierte Körperbilder und ständiger Vergleich mit anderen verstärken Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und können Essstörungen fördern.

Umgang im Jugendverbandskontext:

- Veranstaltungen und Rahmenbedingungen so planen, das auf allgemeine gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen geachtet wird (gesunde Snacks, ausreichend zuckerfreie Getränke, frische Luft, regelmäßige Bewegung...) – vor allem regelmäßige Bewegung gilt als Schutzfaktor in Bezug auf Depressionen.
- Erkrankung ernst nehmen, Negativsätze vermeiden („Stell dich nicht so an.“ „Ich war auch schon mal traurig.“ „Das wird schon wieder.“)
- Betroffene in einer akuten suizidalen Phase nicht allein lassen, aber auch nichts gegen deren Willen tun (Ausnahme: Gefahrenabwehr).
- Evtl. Entscheidungen abnehmen oder begleiten
- Grundversorgung sicherstellen
- Ruhig, verständnisvoll und einfühlsam bleiben

Häufigste Symptome

Eine Essstörung hängt nicht am Körpergewicht: Betroffene können untergewichtig, übergewichtig oder normalgewichtig sein, viel oder wenig Sport treiben. Anzeichen und das äußere Erscheinungsbild können sich von Person zu Person stark unterscheiden. Denn auch die Ursachen für Essstörungen sind vielfältig und können auf genetische oder hormonelle Faktoren, Persönlichkeitsmerkmale, traumatische Erfahrungen oder soziokulturelle Einflüsse zurückzuführen sein. Meistens liegt eine Kombination aus verschiedenen Faktoren vor.

Gemeinsame Symptome sind geringes/negatives Selbstwertgefühl, übersteigerte Unzufriedenheit mit Figur und Gewicht und Schamgefühl in Bezug auf Körper und Essverhalten.

Magersucht

- Starker Gewichtsverlust oder Untergewicht
- Kälteempfindlichkeit oder häufiges Frieren auch bei warmen Temperaturen
- Gestörte Selbst-/Körperwahrnehmung
- Strikte Ernährungsregeln oder -rituale
- Hoher sportlicher und schulischer/beruflicher Ehrgeiz
- Mangelerscheinungen und hormonelle Veränderungen (z. B. Ausbleiben der Monatsblutung)

Bulimie

- Gewicht im Normbereich
- Unzufriedenheit mit Figur und Körpergewicht
- Regelmäßige, unkontrollierbare verheimlichte Ess- und Brechanfälle
- Angst vor einer Gewichtszunahme führt zu Erbrechen oder hungern, viel Sport oder Medikamentenmissbrauch
- Verfärbung der Zähne durch das häufige Erbrechen

Binge-Eating

- Übergewichtig oder stark übergewichtig, selten Gewicht im Normbereich
- Unkontrollierbare, verheimlichte Essanfälle (zum Teil über Stunden oder Tage)
- Essanfälle gehen mit Scham, Ekel, Schuldgefühlen einher
- Sehr hastiges Essen, oft bis zu unangenehmem Völlegefühl
- Genuss steht nicht im Vordergrund, eher innerer Druck



Umgang im Jugendverbandskontext:

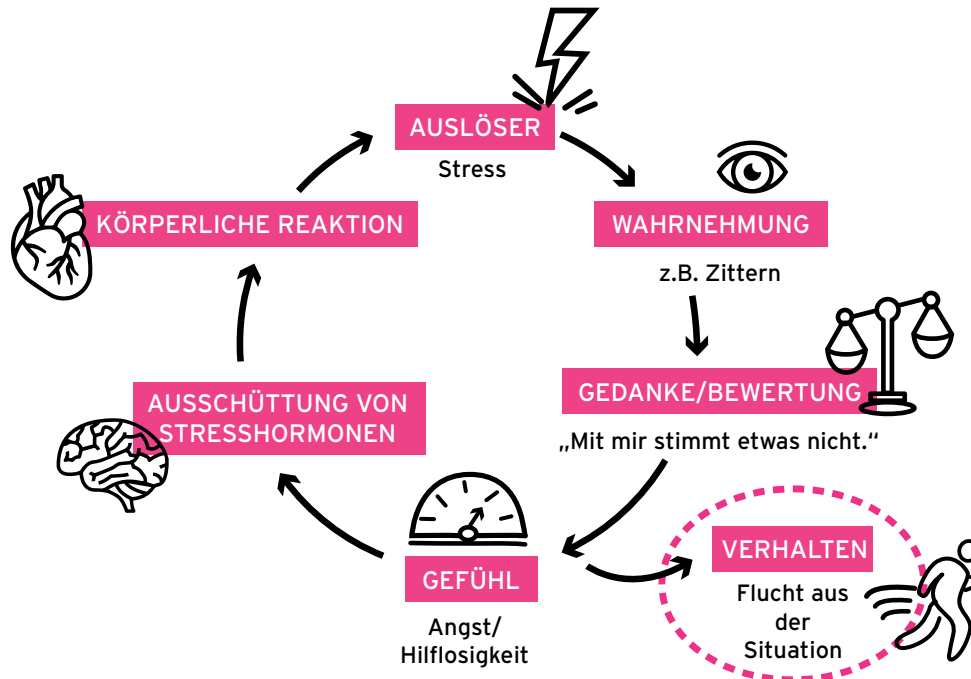
- Generell Gesprächsbereitschaft signalisieren bezüglich Herausforderungen und Belastungen im Leben der Person (eine Essstörung ist ja häufig nur die Folge von anderen Problemen) – **Achtung:** Wenn nötig an eine professionelle Stelle weiterverweisen.
- Konkrete Absprachen mit Eltern und/oder Betroffenen in einem sicheren Rahmen.
- Begleitung in Essenssituationen bei Diagnose oder Kenntnis über Gefährdung bestimmter Personen (wichtig hier nur wenn Gruppenleitende sich das zutrauen und im besten Fall in Absprache mit Personensorgeberechtigten).
- Betroffene und gefährdete Personen könnten sich in unbeaufsichtigten Essenssituationen anstacheln und hochschaukeln.
- Evtl. Absprachen darüber, was es braucht, um eine Nahrungsaufnahme zu ermöglichen (allein essen, besondere Nahrungsmittel, usw.).
- Evtl. Absprachen darüber, was geschieht, wenn ein Leistungsabfall oder körperliche Beschwerden auftreten.

In der Genesungszeit: In enger Absprache mit den Personensorgeberechtigten abklären, ob die betroffene Person an den Angeboten der Gruppe teilnehmen kann (Energielevel, Verletzungsgefahr, Übernahme der Aufsichtspflicht, Tragbarkeit je nach Gestaltung und Rahmenbedingungen der Veranstaltung), mit dem eigenen Team besprechen, ob das Thema zu tragen ist. Worauf muss geachtet werden? Achtung: eigene Grenzen und Grenzen der Rolle beachten.

5.3.4 Angststörungen (Panikattacken)

Es gibt viele verschiedene Formen von Angst- und Panikstörungen, die in der Fachsprache unterschiedlich benannt werden. Im Alltag – auch in der Jugend(verbands)arbeit – spricht man meist von einer „Panikattacke“, wenn plötzlich eine Phase intensiver Angst und

Unbehagens einsetzt. Sie erreicht innerhalb von etwa 10 Minuten ihren Höhepunkt und kann mit Symptomen wie Herzrasen, Atemnot, Schwindel, Schwitzen, Zittern, Kontrollverlust oder dem Gefühl, von der Umgebung losgelöst zu sein, einhergehen.



i

Grundlegend gilt:

- Betroffen sind circa zwei bis drei Prozent der Bevölkerung.
- Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter.
- Beginn: meistens in der Pubertät/im frühen Erwachsenenalter.
- Oft hat diese Erkrankung einen erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität. Die Chancen einer erfolgreichen Therapie sind aber sehr hoch.
- Mädchen sind insgesamt etwas häufiger betroffen als Jungen.
- Panikattacken können durch alles ausgelöst werden, was Menschen Angst macht bzw. von ganz „harmlosen“ Dingen die an etwas/jemanden erinnern.

Häufigste Symptome

- Körperlich: Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, erhöhter Blutdruck, Schwindel, Schweißausbrüche, Hitzewallungen, Atemnot, Gefühl zu ersticken, Zittern, Übelkeit.
- Gedanklich: Todesangst, Katastrophendenken.
- Ununterbrochenes Nachgrübeln über Worst-Case-Szenarien
- Derealisation
- Die Umwelt wird als fremd, entfernt oder unwirklich wahrgenommen.
- Zeigt sich durch „Flackern“ oder traumähnliche Zustände
- Depersonalisation
- Gefühl der Trennung von den eigenen Gedanken/ dem eigenen Körper
- Gefühl, das eigene Leben von außen zu betrachten
- Zustand der Selbstentfremdung

5.3.5 Zwangsstörungen

Panikstörungen gehen oft mit Agoraphobie (Angst vor weiten Plätzen) einher. Betroffene meiden Orte wie Menschenmengen oder ÖPNV, wo sie die Situation bei einer Attacke nicht schnell verlassen könnten. Viele fürchten zudem die nächste Attacke.



Umgang im Jugendverbandskontext:

- Betroffene einbeziehen oder über nächste Schritte informieren.
- Ruhig, einfühlsam bleiben, Sicherheit geben, Angst zulassen.
- Fragen: „Hast du gerade eine Panikattacke? Schon mal gehabt?“ (auch non-verbal).
- Nach Hilfen fragen: „Weißt du, was dir helfen könnte?“.
- Nicht allein lassen.
- Außer bei Gefahr nichts gegen den Willen tun.
- 5-4-3-2-1-Technik oder Atemübungen anleiten.
- Hilfsmittel wie Igelbälle oder Akkupressurringe anbieten.
- Bei Unsicherheit, ob es wirklich eine Panikattacke ist (insbesondere, wenn die Person sich nicht gut äußern kann) sicherheitshalber den Rettungsdienst rufen.



Grundlegend gilt:

- Unterscheidung: Zwangsgedanken (ständige Belastung), -impulse (zwingende Reaktionen), -handlungen (Rituale).
- Betroffene empfinden sie als unangenehm/unlogisch, können sie aber nicht stoppen.
- Prävalenz: Bis 3 Prozent bei Kindern/Jugendlichen (Peaks: 11 Jahre, junges Erwachsenenalter)
- Häufig: Reinigung-, Kontroll-, Wiederholungs- oder Aggressionszwänge
- Dysfunktionale Gedanken: Überhöhte Gefahr-/Verantwortungsgefühle
- Oft Angststörung vorausgehend.
- Inhaltlich: häufig Kontaminationen (Schmutz, Krankheitserreger), Aggression, Symmetrie und Genauigkeit, religiöse und sexuelle Themen, wobei Mischformen häufig sind.



Umgang im Jugendverbandskontext:

- Jugendliche fragen, was ihnen hilft/helfen würde.
- Trigger identifizieren und möglichst vermeiden.
- Sollten sie in Therapie sein: Was können wir tun, um dich zu unterstützen? (Achtung auf die eigenen Grenzen und Grenzen der Rolle achten!).
- Rituale respektieren und nicht unterbrechen aber weder unterstützen noch bewerten.



5.3.6 Besonders herausfordernde Situationen in psychischen Krisen (selbstverletzendes Verhalten, Suizidalität)



Grundlegend gilt:

- Symptome oder Folgen einer psychischen Krise oder Erkrankung können selbstverletzendes Verhalten sowie Suizidalität sein.
- Selbstverletzung: 25 bis 35 Prozent der 12- bis 17-Jährigen haben Erfahrungen, meist vorübergehend.
- Wichtig ist: Nicht alle Personen, die sich selbst verletzen, haben den Wunsch zu sterben. Und nicht alle, die den Wunsch haben zu sterben, verletzen sich selbst. Man kann nicht von einem auf das andere schließen.
- Suizidalität: 36 bis 39 Prozent der Jugendlichen haben Suizidgedanken, 6 bis 9 Prozent der Jugendlichen unternehmen Suizidversuche – unter jungen Menschen ist der Suizid die zweit-/ dritthäufigste Todesursache.

Selbstverletzendes Verhalten:

- ▶ Warum verletzen sich Menschen selbst?
z. B. Emotionsregulation, Selbstbestrafung, Anti-suizid (um einem Suizid zu vermeiden), Grenzen spüren
- ▶ Häufige Methoden: Schneiden, Verbrennen, Kratzen, Schlagen, Stechen
- ▶ Warnzeichen sind:
 - Einschließen im Bad, Rasierklingen verstecken, lange Kleidung im Sommer
 - Rückzug, Todesthemen, Hoffnungslosigkeit, Schlafstörungen



Umgang im Jugendverbandskontext:

- Alte Narben nicht ansprechen.
- Frische Verletzungen müssen ein Anlass für ein Gespräch mit der betroffenen Person sein, Wunden versorgen, evtl. Personensorgeberechtigte einbinden, bei akuter Gefahr Arzt/ Rettung rufen.
- Vorwürfe vermeiden; Trigger besprechen, Alternativen anbieten.
- Hilfesysteme ansprechen, Nachbesprechung planen.

Suizidalität:

Suizid ist bei jungen Menschen unter 25 Jahren in Deutschland eine der häufigsten Todesursachen und damit auch ein relevantes Thema in der Jugend(verbands)arbeit. Offene Kommunikation über Suizidgedanken und Gefühle kann Leben retten.

Der Umgang mit diesem Thema kann jedoch herausfordernd sein, und viele Gruppenleitende fühlen sich unsicher oder trauen sich nicht, es anzusprechen – das ist in Ordnung. Trotzdem ist es wichtig zu wissen, wie man mit Personen umgeht, die suizidgefährdet sind, dies in der Gruppenarbeit äußern oder über Suizidgedanken sprechen. Ebenso ist es gut zu wissen, wie man reagiert, wenn der Verdacht besteht, dass sich jemand selbst etwas antun könnte.

Das Gute ist: Suizid kann verhindert werden. Die meisten suizidalen Personen wollen nicht sterben – sie sehen in dem Moment keine andere Möglichkeit, mit ihrem starken Leid, einer Krankheit oder einer belastenden Lebenssituation umzugehen.

Warnzeichen sind:

- ▶ Drohung, sich zu verletzen oder zu suizidieren.
- ▶ Planung und Informationssuche über Wege den Suizid durchzuführen (z. B. Versuch, Zugang zu Medikamenten oder Waffen zu bekommen).
- ▶ Übermäßige Beschäftigung mit dem Thema Tod und Sterben.
- ▶ Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Ausweglosigkeit, Sinnlosigkeit.
- ▶ Waghalsiges Verhalten und risikoreiche Aktivitäten Sozialer Rückzug von Familie und Freund_innen.
- ▶ Aufräumen, Verschenken von Eigentum.
- ▶ Starke Stimmungsschwankungen und dann plötzliche Ruhe und Gelöstheit.

Kurz zusammengefasst stehen in der akuten Situation die folgenden Schritte für Gruppenleitende an:

- Die eigene Rolle in der Situation wahrnehmen und die Grenzen wahren, das Erstgespräch führen.
- Betroffene weiterverweisen,
- Selbstfürsorge für Gruppenleitende,
- Rücksprache mit dem Leitungsteam,
- Team einbeziehen – keine Alleingänge.

**Umgang im Jugendverbandskontext:**

Wenn eine Person Äußerungen macht, die auf Suizidgedanken hinweisen, oder der Verdacht besteht, dass Suizidalität ein Thema sein könnte, sollte das Gespräch mit ihr gesucht werden. Im Team kann gemeinsam entschieden werden, wer sich zutraut, solch ein Gespräch zu führen.

- Direkt und offen fragen, ob die Person darüber nachdenkt, sich das Leben zu nehmen, z. B. mit Fragen wie „Hast Du Suizidgedanken?“ oder „Denkst Du daran, Dir das Leben zu nehmen?“ Weitere Fragen können helfen, um einzuschätzen, wie akut die Situation ist, z. B. „Hast Du einen konkreten Plan, wie Du Dir das Leben nehmen willst?“ „Hast Du bereits entschieden, wann Du den Plan umsetzt?“, „Hast Du Vorbereitungen getroffen?“
- Der Person Raum geben, zuhören, ohne suggestive Fragen zu stellen. Wichtig ist, wertfrei, aufrichtig und fürsorglich zu bleiben.
- Nachfragen, was in früheren Situationen geholfen hat, in denen der Wunsch oder Plan zu sterben besonders stark war.
- In jedem Fall die Eltern oder andere Sorgeberechtigte informieren und geeignete Beratungsstellen einbeziehen (Verweisberatung). Niemals versprechen, die Suizidgedanken oder -pläne geheim zu halten!
- Noch am selben Tag fachlichen Rat einholen und Fachpersonen hinzuziehen (abends und am Wochenende ist das z. B. der Notruf (112) und gemeinsam beraten, ob die Situation für die betroffene Person, das gesamte Leitungsteam und die Teilnehmenden tragbar ist oder ob die betroffene Person die Veranstaltung verlassen muss. Eine Beratungshotline kann auch Tipps geben, wie die Situation (z. B. wenn die Person abgeholt werden muss) für die anderen Teilnehmenden verständlich kommuniziert werden kann – ohne, dass wilde Gerüchte in Umlauf geraten.
- Ungeachtet dessen, ob die betroffene Person die Veranstaltung verlassen muss, sollten für die beteiligten Leiter_innen zur eigenen Entlastung Gesprächsangebote geschaffen werden, z. B. telefonisch mit einer Beratungshotline oder mit einem_einer Notfallseelsorger_in. Diese Personen kommen auch vor Ort in abgelegene Gegenden.

6 Netzwerke nutzen: Verzeichnis von Hilfsangeboten und Anlaufstellen

Niemand muss mit mentalen Krisen allein bleiben.

Das Team und vorhandene professionelle Unterstützungsstrukturen sollten genutzt werden. Gemeinsam können Räume geschaffen werden, in denen junge Menschen sich wohlfühlen, gehört werden und die Hilfe erhalten, die sie brauchen.

Die Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAGE) hat landesweit nach Themen gebündelte Anlaufstellen zusammengestellt:



www.hage.de/arbeitsbereiche/gesund-aufwachsen/hilfs-und-beratungsangebote

Diese Übersicht hilft dabei, geeignete Anlaufstellen und Angebote für junge Menschen und ihre Angehörigen in mentalen Belastungssituationen zu finden. Die Beratung ist anonym und kostenlos.

Bei akuter Gefahr (Selbst- und Fremdgefährdung) – Notruf 112

Viele psychiatrische Kliniken haben auch Notfall-Hotlines für akute Krisensituationen.

Beratung in Krisensituationen

- **Telefonseelsorge** (rund um die Uhr erreichbar)
0800 1110111 / 0800 1110222
<https://online.telefonseelsorge.de>
- **Muslimisches Seelsorgetelefon**
(rund um die Uhr erreichbar)
030 443509821
- **Kinder- und Jugendtelefon**
116111 / 1110333
www.nummergegenkummer.de
- **Elterntelefon**
0800 111 0550
- **Krisenchat** – Chatberatung für junge Menschen
(rund um die Uhr erreichbar)
www.krisenchat.de
- **JugendNotmail** – OnlineBeratung & Live-Chat
www.jugendnotmail.de
- **Mailberatung für junge Menschen in suizidalen Krisen**
www.u25-deutschland.de
- **KrisenKompass** – App der Telefonseelsorge für akute Krisen
www.telefonseelsorge.de/krisenkompass
- **Die bke-Jugendberatung** – Beratung für Jugendliche zwischen 14 und 21 Jahren
(Online- und Chat-Beratung)
<https://www.bke-beratung.de/jugendberatung/onlineberatung>
- **Jugendamt der Stadt oder des Landkreises**
- **Insoweit erfahrene Fachkraft des Landkreises**
(erste Anlaufstelle bei dem Verdacht von Kindeswohlgefährdung)
- **Verbandsinterne Anlaufstelle**



Spezifische Anlaufstellen

- **Depression**
0800 3344533
www.deutsche-depressionshilfe.de
- **Online-Beratung bei Cybermobbing**
www.juuuport.de
- **Hilfetelefon Sexueller Missbrauch**
0800 2255530
- **Infotelefon für Essstörungen**
0221 89 20 31
- **Nottelefon Sucht**
0180 3652407
- **Substanzmittelmissbrauch – Sucht- und Drogen-Hotline**
01806 31 30 31
- **Infotelefon zur Suchtvorbeugung**
0221 89 20 31
- **Telefonberatung zur Glücksspielsucht**
0800 1 37 27 00

Medizinische und therapeutische Hilfe

- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**
116 117
www.bereitschaftsdienst-hessen.de
- **(Kinder und Jugend-) Sozialpsychiatrische Dienste** in hessischen Städten und Landkreisen (können in jeder Stadt/jedem Landkreis im Internet gefunden werden)
- **Kinder- oder Hausärzt_innen** sowie Praxen für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
Gesetzlich Versicherte: arztsuche.hessen.de
Privat Versicherte: portal.laekh.de
- **Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie**

Wissen und Informationsportale

- Übersicht der Krisenhilfe- und Beratungsangebote in Hessen
www.offeneohren-hessen.de
- Wegweiser für Jugendliche zur psychischen Gesundheit
www.meinkompass.org
- Digitales Hilfsangebot für Jugendliche
www.between-the-lines.de
- Infoportal für Depression und psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen
www.ich-bin-alles.de

7 Wissen untermauern: Quellen, Literatur und aktuelle Studienlagen

Tipps zur Prävention und auch die Zusammenstellung des Erste-Hilfe-Koffers sind in Gesprächen, Diskussionen und Seminaren mit Psycholog_innen entstanden, welche das Autor_innenteam besucht hat und sind in der Praxis erprobt. Das Ampelsystem wurde auf dieser Basis von Paula Martin entwickelt. Verwendete Quellen und Fachliteratur:

- **MHFA Ersthelfer (2025).** Handbuch. Erwachsene helfen Jugendlichen. Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim.
- **MHFA Ersthelfer (2020).** Richtlinien zum Umgang mit Suizidgedanken und suizidalem Verhalten. Angepasst nach: Mental Health First Aid Australia. Suicidal thoughts and behaviours: first aid guidelines (Revised 2016). Melbourne: Mental Health First Aid. Australia; 2014.
- **Berking, M., Rief, W. (2012).** Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor. Band I: Grundlagen und Störungswissen. Lesen, Hören, Lernen im Web. Heidelberg.
- **Lasogga, F. & Gasch, B. (2014).** Notfallpsychologie. Stumpf + Kossendey, Edewecht.
- **Grawe, K. (2020).** Psychologische Therapie (2. Auflage). Göttingen.
- **Kaluza, G. (2015).** Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (3. Auflage). Springer-Verlag: Berlin, Heidelberg.
- **Frank, R. (2017).** Therapieziel Wohlbefinden. Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie (3. Auflage). Springer-Verlag GmbH Deutschland.
- **Jerich, L. (2016)** Wellnessfaktor psychische Gesundheit. Gesundheitsförderung durch Ressourcenaktivierung. Springer Fachmedien Wiesbaden.
- **Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2021)** Psychische Gesundheit in Deutschland. Erkennen – Bewerten – Handeln. Schwerpunktbericht Teil 2 – Kindes- und Jugendalter. Robert-Koch-Institut, Berlin.
- **Robert Koch-Institut (Hrsg.), Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg) (2008)** Erkennen – Bewerten – Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Robert-Koch-Institut, Berlin.
- **Bundeszentrum für Ernährung (Hrsg.).** Rüdiger Lobitz (2024). Social Media und Störungen des Essverhaltens. Was der Wunsch nach „Likes“ triggern kann. Social Media und Störungen des Essverhaltens | Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).
- **Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligendienste in Bremen c/o Sozialer Friedensdienst Bremen e.V. (2023).** ORIENTIERUNGSHILFE für Einsatzstellen und Träger zum Umgang mit psychischen Krisen im Freiwilligendienst. Bremen.
- **ACTitude (2022).** Der Notfallkoffer aus dem DBT Skillstraining. Hamburg.
- **HelloBetter. Boppert. S. (2024).** Ressourcenaktivierung: Methoden und Fragetechniken. Hamburg.
- **Haupt, A. (2021).** Resilienz bei Kindern – 6 Übungen für starke Kinder. Berlin.



8 Mehr erfahren: Lesetipps und aktuelle Zahlen

KiGGS-Studie

(Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland)

- Herausgeber: Robert Koch-Institut (RKI)
- Ziel: Untersuchung der gesundheitlichen Lage von Kindern und Jugendlichen (0–17 Jahre) in Deutschland.
- Besonderheiten: Langzeitstudie, seit 2003, enthält Daten zu psychischer und physischer Gesundheit, Gesundheitsverhalten, Versorgung etc.

HBSC-Studie

(Health Behaviour in School-aged Children)

- Herausgeber: WHO-Kooperationsprojekt (in Deutschland von Universitäten wie Bielefeld durchgeführt).
- Ziel: Vergleich der Gesundheit und des Gesundheitsverhaltens von Schulkindern (11, 13, 15 Jahre) in über 40 Ländern.
- Besonderheiten: Alle vier Jahre; internationale Vergleichbarkeit.

Shell Jugendstudie

- Herausgeber: Früher Shell Deutschland, jetzt von verschiedenen Forschungsinstituten weitergeführt
- Ziel: Analyse von Einstellungen, Werten, Zukunftsperspektiven und politischen Haltungen von Jugendlichen (12–25 Jahre).
- Besonderheiten: Eine der ältesten und bekanntesten Studien, seit 1953 alle paar Jahre.

JIM-Studie

(Jugend, Information, Medien)

- Herausgeber: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs)
- Ziel: Mediennutzung von Jugendlichen (12–19 Jahre).
- Besonderheiten: Jährlich durchgeführt; Fokus auf digitale Medien, Informationsverhalten, Freizeit
- Webseite: JIM-Studien

AID:A

Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten

- Herausgeber: Deutsches Jugendinstitut (DJI)
- Ziel: Erhebung von Daten zur Lebenssituation, Bildung, Familie und Freizeit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
- Besonderheiten: Repräsentative Längsschnittstudie

COPSY-Studie

(Corona und Psyche)

- Herausgeber: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)
- Ziel: Untersuchung der Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.
- Besonderheiten: Seit 2020, mehrere Wellen, wichtige Erkenntnisse zu Stress, Depression, Resilienz.



Sinus-Studie

Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland

- Herausgeber: Bundeszentrale für politische Bildung
- Ziel: die soziokulturelle Vielfalt und die Lebenswelten von Jugendlichen in Deutschland systematisch zu erfassen und modellhaft abzubilden, um deren Alltag, Werte und Lebensentwürfe zu verstehen.

YEP Jugendbericht

- Herausgeber: Youth Empowerment Participation YEP – Stimme der Jugend e.V. Österreich
- Ziel: Eine datenbasierte Grundlage zu schaffen, um Lebensrealitäten, Wünsche und Herausforderungen der jungen Generation sichtbar zu machen.

Broschüre „Erste Hilfe in mentalen Krisen – Ein praxisnaher Handlungsleitfaden für die Jugendverbandsarbeit“

- Herausgeber: Hessischer Jugendring e.V. in Kooperation mit dem BDKJ DV Limburg
- Ziel: Unterstützung in psychischen Krisensituationen im Sinne einer ersten Hilfe. Stärkung von Handlungssicherheit, Wissensvermittlung.



Hessischer Jugendring e.V.

Schiersteiner Str. 31–33

65187 Wiesbaden

Fon 0611 990 83-0

Fax 0611 990 83-60

info@hessischer-jugendring.de

www.hessischer-jugendring.de