

Toolbox Psychische Gesundheit

TOPSY

Österreichische
Liga
für Kinder- und
Jugendgesundheit

 Bundes
Jugend
Vertretung

Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit (Kinderliga)

ZVR-Zahl: 822 894 006

Gerstnerstraße 3/Hofgebäude
A-1150 Wien

E office@kinderjugendgesundheit.at
W www.kinderjugendgesundheit.at
F facebook.com/Kinderliga

Österreichische Kinder- und Jugendvertretung (Bundesjugendvertretung)

ZVR-Zahl: 902252246

Liechtensteinstraße 57/2
A-1090 Wien

E office@bjv.at
W www.bjv.at
F facebook.com/bjvpage
T twitter.com/_BJV_
I Instagram.com/bundesjugendvertretung

Der Verein ist die Geschäftsstelle der Bundesjugendvertretung gem. § 10 Bundes-Jugendvertretungsgesetz (BGBl. 127/2000).

Wir haben uns um die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität aller Informationen bemüht, können aber weder Gewährleistung noch Haftung übernehmen.

5. Auflage, August 2025



Mehr Infos dazu unter:
wohlfuehl-pool.at

Projektleitung

Mag.a Dr.in Caroline Culen (Kinderliga)

Projektkonzept

Mag.a Dr.in Caroline Culen (Kinderliga)
Nora Kleibel, MA (BJV)

Projektmitarbeit

Mag.a Dr.in Michaela Fasching (Kinderliga)
Jana Hierzer, MA (Kinderliga)
Sebastian Muckenhuber, MSc (BJV)

Verwaltung und Finanzen

Gloria Schaupp, BA, BSc (Kinderliga)

Lektorat

Mag.a Maria Lettner (BJV)

Logo-Konzept

Julia Häuserer-Bruch, MA (Kinderliga)

Grafikdesign

solo ohne — Studio für Gestaltung
solo-ohne.com

Druck

Gugler Medien GmbH

Vorwort	4	3. Methoden zur Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge	
Einleitung	5	a) Methoden zur Wissensvermittlung und Sensibilisierung zu psychischer Gesundheit	38
1. Grundlagenwissen		Allgemeines Quiz	38
a) Psychische Gesundheit	8	Mythen- und Faktencheck	40
b) Entwicklungsaufgaben im Jugendalter	10	Activity – Pantomime der Gefühle und Empfindungen	42
c) Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Erkrankungen	12	b) Methoden zur Ressourcenstärkung für Jugendliche	44
d) Resilienz, Ressourcen und Schutzfaktoren	15	Selbstwert-Box	44
e) Auffälligkeiten in der Arbeit mit jungen Menschen	17	Das baut mich auf – Durchhänger vermeiden	45
f) Zuständigkeitsbereiche	19	Bewegungs-Würfelspiel	46
2. Handlungswissen für unterschiedliche Settings		Weitere (kurze) Bewegungsspiele	48
a) Einen Gesprächsrahmen schaffen	26	c) Methoden zur Selbstfürsorge für Haupt- und Ehrenamtliche	50
b) Tipps zur Gesprächsführung	27	Meine Energiebilanz	50
c) Unterstützende Gesprächstechnik BATHE	28	Die fünf Säulen der Identität	52
d) Notfallwissen zur psychischen ersten Hilfe	30	Erste Hilfe-Koffer	54
e) Über gesellschaftliche Krisen und emotionale Themen (in der Gruppe) sprechen	34	Adressen und Anlaufstellen	56
		Literatur- und Quellenverzeichnis	59

Vorwort

Das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) setzt seit 2021 einen Schwerpunkt zum Thema psychosoziale Gesundheit, um die Folgen der Corona-Pandemie und anderen Krisen abzumildern. In Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) wurden im Rahmen dieses Schwerpunktes Projekte speziell zur Stärkung von Kindern und Jugendlichen gefördert.

So entstand das Projekt TOPSY in Zusammenarbeit der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit (Kinderliga) und der Bundesjugendvertretung (BJV). Im Rahmen dieses Projekts wurden zum einen Workshops und Vernetzungstreffen abgehalten, zum anderen wurde die „Toolbox Psychische Gesundheit“ entwickelt, die aufgrund der großen Nachfrage mittlerweile in fünfter Auflage vorliegt.

Aus dem Projekt TOPSY ist mittlerweile das Nachfolgeprojekt TOPSY Youth hervorgegangen. Dabei tauschten sich Jugendliche mit Entscheidungsträger:innen aus Politik, Verwaltung und dem Gesundheitswesen über psychische Gesundheit und die Anliegen junger Menschen aus. Die Ergebnisse dieses Austauschs sind im Lagebericht „Von Kopf zu Kopf – Stimmen zur Psychischen Gesundheit junger Menschen in Österreich“ nachzulesen.

Die Kinderliga ist ein interdisziplinäres Netzwerk mit über 100 Mitgliederorganisationen aus den Bereichen Gesundheitsversorgung, Kindeswohl und soziale Integration. Die körperliche, psychische, soziale und seelische Gesundheit, der Schutz und die Förderung von Kindern und Jugendlichen sind die Hauptanliegen der Kinderliga.

Die BJV ist die gesetzlich verankerte Interessenvertretung aller Kinder und Jugendlichen in Österreich. Ihre Mitglieder sind rund 60 Organisationen aus dem Bereich der außerschulischen Kinder- und Jugendarbeit, die ein vielfältiges Spektrum abdecken. Die BJV hat sozialpartnerschaftlichen Status in Jugendfragen und vertritt die Interessen von rund drei Millionen junger Menschen.

Der Inhalt der Toolbox basiert auf den Ergebnissen einer umfangreichen Desk Research sowie von Fokusgruppen mit Vertreter*innen aus der Jugendarbeit und der Gesundheitsversorgung. Begleitet wurde die Erstellung der Toolbox durch eine multidisziplinäre Gruppe mit Fachexpertise in den Bereichen Psychologie, Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Jugendarbeit.

An dieser Stelle wollen wir anmerken, dass in der vorliegenden Toolbox besonderer Wert auf eine geschlechtersensible und geschlechtergerechte Sprache gelegt wurde. Es findet daher einerseits der Asterisk/Genderstern (*) häufige Anwendung, da er als besonders inklusiv gewertet wird und Geschlechtervielfalt Sichtbarkeit verleiht.

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns bei den Mitgliedern der Arbeitsgruppe, die mit ihrer Expertise in allen Phasen der Entstehung der Toolbox mitgewirkt haben (in alphabetischer Reihenfolge): Daniela Kern-Stoiber (bOJA), Christian Kienbacher (SOS Kinderdorf, Ambulatorium für Kinder- und Jugendpsychiatrie Wien), Barbara Haid (ÖBVP), Elisabeth Hanzl (Organisationsberatung, Supervision, Moderation), Béa Pall (ÖBVP), Petra Reutemann (BÖP), Isabella Steger (Jugend- und Sozialarbeiterin) und Hedwig Wölfl (die möwe – Kinderschutzzentren). Des Weiteren gilt unser Dank den Teilnehmenden der Fokusgruppen zur Pilotierung der Toolbox.

Besonderen Dank möchten wir auch an das BMSGPK und den FGÖ richten, ohne deren Förderung die Erstellung der Toolbox nicht möglich gewesen wäre.

Wir hoffen, dass die hier enthaltenen Inhalte in der Arbeit mit Jugendlichen eine gute Unterstützung bieten können!

Caroline Culen

Geschäftsführerin der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit bis Mai 2025

Sebastian Muckenhuber

Geschäftsführer der Bundesjugendvertretung

Einleitung

Die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen haben sich im Zuge der Corona-Pandemie und weiteren globalen Krisen verschlechtert – das belegen einschlägige österreichische¹ und internationale Studien.² Zurückzuführen ist dies vor allem auf die verringerten Offline-Kontaktmöglichkeiten, Gefühle von Einsamkeit, die Zunahme von innerfamiliären Konflikten, Sorgen um die eigene Gesundheit und die finanzielle Situation sowie unsichere Zukunftsperspektiven.³

Die Kinderliga und die BJV stehen in einem regelmäßigen Austausch mit Personen, die im Bereich der Jugendarbeit bzw. der Gesundheitsversorgung tätig sind und selbst über keine psychosoziale Grundausbildung verfügen. Diese Personen sind derzeit verstärkt mit psychosozialen Fragestellungen, Belastungssymptomen oder auch manifesten psychischen Erkrankungen von jungen Menschen konfrontiert.

Personen in der Jugendarbeit schaffen Begegnungsorte und Möglichkeiten zur Teilhabe sowie Angebote frei von Konsumzwängen und kommerziellen Zielen. Dabei stehen die Bedürfnisse und Lebenswelten junger Menschen im Vordergrund. Der Zugang zu den Angeboten ist niederschwellig und freiwillig, somit können viele junge Menschen erreicht werden.

Personen in der Gesundheitsversorgung (z.B. Physio- und Ergotherapie, Logopädie, Diätologie) sind vor allem mit der Prävention und Behandlung körperlicher Erkrankungen beschäftigt. Zunehmend sind aber auch sie mit Fragestellungen der psychosozialen Gesundheit von Jugendlichen konfrontiert. Dies kann einerseits mit erhöhter Sensibilität für die Relevanz psychischer Aspekte in der Behandlungsbeziehung verbunden sein, aber auch mit der beobachteten Zunahme von Jugendlichen und Familien mit multiplen Problemlagen.

Die vorliegende Toolbox verfolgt mehrere Ziele: Einerseits geht es um Bewusstseinsbildung, Entstigmatisierung und Wissensvermittlung zu psychischer Gesundheit bei Personen ohne psychosoziale Grundausbildung und andererseits soll Handlungs- und Methodenwissen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen vermittelt werden. Die Toolbox richtet sich dabei an Personen, die mit Jugendlichen zwischen 12 und 25 Jahren arbeiten und selbst keine psychosoziale Grundausbildung haben, beispielsweise Haupt- und Ehrenamtliche in der außerschulischen Kinder- und Jugendarbeit, Personen in der Gesundheitsversorgung oder Lehrkräfte im schulischen Bereich. Auf den folgenden Seiten wird sowohl Theorie- und Handlungs- als auch Methodenwissen zum Thema psychische Gesundheit zur Verfügung gestellt.

The logo for TOPSY features the word "TOPSY" in a bold, sans-serif font. The letters are colored in a gradient from pink to orange. Above the letters, there is a thick horizontal bar that also follows the pink-to-orange gradient.

1.

Grundlagen- wissen

In diesem Kapitel zum Grundlagenwissen findest du zunächst einen Überblick zentraler Begrifflichkeiten rund um das Thema psychische Gesundheit. Hier wird erklärt, was zur psychischen Gesundheit gehört und welchen Einfluss deine Gefühlszustände darauf haben können. Im Weiteren skizzieren wir die Entwicklungsaufgaben im Jugendalter, damit du bestimmte Beobachtungen in deiner Arbeit mit Jugendlichen besser einordnen kannst. Anschließend geht es um verschiedene psychische Erkrankungen, bevor wir uns im Rahmen des Themas Resilienz, Ressourcen und Schutzfaktoren der Frage widmen, wie diesen entgegengewirkt werden kann. Abschließend spannen wir nochmals den Bogen zur direkten Arbeit mit Jugendlichen und schauen uns an, wie mit Auffälligkeiten umgegangen werden soll und an welche professionellen Fachpersonen du dich im Bedarfsfall wenden kannst.

„Eine gute **psychische Gesundheit** ermöglicht es den Menschen, ihr Potenzial auszuschöpfen, mit den normalen Belastungen des Lebens fertig zu werden, produktiv zu arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft zu leisten.“

Dr.in Margaret Chan, ehemalige Generaldirektorin der World Health Organization.⁴

Es gehört zum Leben dazu, dass wir alle von Zeit zu Zeit traurig und bedrückt sind, Ängste haben, uns belastet fühlen und schlecht schlafen. Manchmal ist es schwierig zu unterscheiden: Ist der Zustand noch gesund oder schon im „krankhaften“ Bereich?

Als Rahmen für eine Einschätzung gibt es unterschiedliche, veränderbare **Normen**, die entweder

- auf das Idealbild (Idealnorm),
- auf gesellschaftliche Werte (soziale Norm),
- die durchschnittliche Ausprägung eines Merkmals (statistische Norm) oder
- auf die Fähigkeit einer Person, den alltäglichen Anforderungen gerecht zu werden, (funktionale Norm)

Bezug nehmen.

Wissenschaftliche Klassifikationssysteme orientieren sich in weiten Bereichen an dem Konzept der funktionalen Norm.⁵

„Die psychische Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen geht uns alle etwas an. Es ist unsere Verantwortung und Verpflichtung ihnen Halt, Orientierung und Sicherheit zu geben – in dieser sehr unsicher gewordenen Welt. Dafür braucht es klare Worte, aber auch Handlungen. Mit der vorliegenden ‚Toolbox‘ wird ein wichtiger Beitrag dazu geleistet!“

Mag.a Barbara Haid, MSc, Psychotherapeutin, Präsidentin des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie (ÖBVP)

Der Frustomat⁶ zeigt anhand von Beispielen mögliche unterschiedliche Ausprägungen des Erlebens und Verhaltens von Menschen.

Der Frustomat

Lässt sich innerer Leidensdruck messen?

Und wann sollte man sich Hilfe von außen holen?



NORMAL

Gefühle gehören zum Mensch-Sein dazu und sind ein Ausdruck unserer seelischen Gesundheit. Jeder Mensch reagiert auf negative Ereignisse mit Wut oder Traurigkeit. Das ist völlig normal. In der Regel helfen tröstende Worte, eine humorvolle Bemerkung oder eine kleine Ablenkung. Freund*innen und Familie sind da die ersten Unterstützer*innen in solchen Gefühlslagen.

VORSICHT

Starke Angstgefühle, eine tiefsitzende Wut, anhaltende Traurigkeit oder eine unstillbare Fresslust sind erste Anzeichen dafür, dass sich unsere Seele nicht wohl fühlt und eine Veränderung der Lebensumstände, der Beziehungen oder der Sichtweisen notwendig ist. Freund*innen und Familie sind wichtig, finden aber nicht immer die passende Lösung.

HILFE BENÖTIGT

Wenn die Angst zur dauerhaften Begleiterin wird oder die Wut oft die Herrschaft übernimmt, Essen zur Qual wird und das Leben sinnlos und leer erscheint: Hier ist professionelle Unterstützung unbedingt angesagt! Psycholog*innen können den Ernst der Lage einschätzen, den Dingen einen Namen geben und die notwendigen Schritte professionell einleiten.



Abb.1: Verwendung des „Frustomat“ mit freundlicher Genehmigung des BÖP⁶

b Die Entwicklungsaufgaben im Jugendalter

In der Entwicklungspsychologie wird die Lebensspanne eines Menschen häufig in aufeinander aufbauende **Lebensphasen** eingeteilt: Säuglings-, Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter sowie das Alter.⁷ In der vorliegenden Toolbox ist der Fokus auf die Lebensphase

Jugendalter gelegt. Das Jugendalter umfasst den Übergang vom Kindes- ins Erwachsenenalter und beinhaltet biologische, psychologische und soziale Veränderungen und Herausforderungen.⁸ Diese Lebensphase ist von vielen Übergängen (Transitionen) geprägt.

Das **Jugendalter** wird auch als **Adoleszenz** bezeichnet. Vom Begriff „Adoleszenz“ kann der Begriff „Pubertät“ abgegrenzt werden. Die **Pubertät** bedeutet die rein biologische Entwicklung im Jugendalter. Adoleszenz umfasst zusätzlich zur biologischen Entwicklung auch die psychosoziale Entwicklung, z.B. die Identitätsentwicklung und die Integration in die Gesellschaft.⁸

Die **Adoleszenz** kann als die Zeitspanne zwischen dem 11. und 20. Lebensjahr definiert und folgendermaßen unterteilt werden:

- die **frühe Adoleszenz** beschreibt primär die pubertäre Entwicklung (ca. 10–13 Jahre),
 - die **mittlere Adoleszenz** den Zeitraum zwischen 14 und 16/17 Jahren und
 - die **späte Adoleszenz** ist geprägt vom Übergang in das junge Erwachsenenalter (17–20 Jahre)
- Die tatsächliche Zeitspanne wird von sozioökonomischen, gesellschaftlichen und kulturellen Bedingungen beeinflusst.⁸

Emerging Adulthood (übersetzbar mit „Entstehendes Erwachsenenalter“)⁹ ist eine weitere, ursprünglich von Jeffrey Arnett definierte Lebensphase. Angenommen wird, dass infolge der radikalen gesellschaftlichen Veränderungen in den 1960er und 1970er Jahren der Eintritt in das Erwachsenenalter heute verzögert ist.

Wichtig ist an dieser Stelle festzuhalten, dass sich Jeffrey Arnett mit dem Begriff „Emerging Adulthood“ vor allem an westlichen Kulturen orientiert, wo diese Phase zwischen dem 18. und 29. Lebensjahr durchlaufen wird. In anderen Teilen der Welt trifft das mitunter nicht zu.

Gemeinsame Merkmale von Menschen in dieser Lebensphase sind:⁹

- Identitätserforschung: Beantwortung der Frage „Wer bin ich?“ und Ausprobieren verschiedener Optionen, insbesondere in der Liebe und im Beruf
- Instabilität, in der Liebe, im Beruf und am Wohnort
- Fokussierung auf sich selbst, weil die Verpflichtungen gegenüber anderen einen Tiefpunkt in der Lebensspanne erreichen
- Sich „dazwischen“ fühlen, im Übergang, weder jugendlich noch erwachsen
- Möglichkeiten/Optimismus, wenn Hoffnungen aufblühen und unvergleichliche Möglichkeiten bestehen, das eigene Leben zu verändern

Was passiert in der Pubertät?

In der Pubertät finden viele **körperliche Veränderungen** statt, wie z.B.

- Veränderungen der Körpergröße, des Gewichts und der körperlichen Proportionen;
- Veränderungen der primären und sekundären Geschlechtsmerkmale;
- Hormonveränderungen und eine vermehrte Ausschüttung fast aller Hormone (bis zum Erreichen der sexuellen Reife);
- Umstrukturierungsprozesse des Gehirns („Baustelle im Gehirn“), die über die Erreichung der sexuellen Reife hinausgehen. Diese Umstrukturierungsprozesse erhöhen möglicherweise auch das Auftreten von adoleszenztypischen Verhaltensweisen, wie z.B. risikoreiches Verhalten.⁸

Was sind Entwicklungsaufgaben?

Im Laufe des Lebens treffen Menschen auf eine Vielzahl von Anforderungen und Erwartungen ihres sozialen Umfelds und ihrer selbst. Die an das Lebensalter gebundenen Anforderungen und Erwartungen werden auch **„Entwicklungsaufgaben“** genannt. Unterschieden werden die Entwicklungsaufgaben der Kindheit, der Jugend, des Erwachsenenalters und des Alters.¹⁰

Die **Entwicklungsaufgaben heutiger Jugendlicher** können in folgende vier Gruppen zusammengefasst werden:¹⁰

- **Entwicklung der eigenen Identität und Aufbau sozialer Bindungen zu Gleichaltrigen:** Jugendliche setzen sich mit unterschiedlichen Fragen zu ihrer eigenen Identität auseinander. Diese betreffen beispielsweise den sich verändernden Körper sowie die eigene Gender- bzw. Geschlechtsidentität, sexuelle Orientierung, kulturelle und soziale Zugehörigkeit, Herkunft, Religion uvm. Sie lösen sich von den Eltern oder nahen erwachsenen Bezugspersonen emotional ab und schließen Freundschaften mit Gleichaltrigen bzw. bauen gegebenenfalls partnerschaftliche Beziehungen auf.

- **Umgang mit Konsum-, Medien- und Freizeitangeboten:** Jugendliche lernen eine verantwortungsvolle Nutzung von Konsumangeboten sowie Medien und entwickeln ein gesundes Freizeitverhalten.

- **Aufbau eines eigenen Werte- und Normensystems und Kompetenzen zur politischen Partizipation:** Jugendliche entwickeln ihre eigenen Werte und ethischen Prinzipien der Lebensführung als Orientierung für das eigene Handeln und die Gestaltung politischer Partizipation.

- **Erwerb schulischer und beruflicher Qualifikationen:** Jugendliche erwerben Wissen und Kompetenzen und wenden dieses an. Sie handeln selbstverantwortlich und absolvieren eine schulische Bildung bzw. Ausbildung mit dem Ziel, einen Beruf zu finden und finanziell selbstständig zu werden.

Wenn Jugendliche ihre **Entwicklungsaufgaben erfolgreich bewältigen**, kann das ihr **gesundheitliches Wohlbefinden und ihre Lebenszufriedenheit erhöhen**. Ungelöste Entwicklungsaufgaben können, müssen aber nicht zwingend zu Problemen führen. Hier ein paar Beispiele:^{10, 11}

- Wenn Jugendliche sich nicht (emotional) vom eigenen Zuhause bzw. von anderen erwachsenen Bezugspersonen **lösen und unabhängig werden** können, kann das zu Abhängigkeit und unzureichender Selbstständigkeit führen.
- Wenn kein **positives Selbstwertgefühl** aufgebaut werden kann, kann das zur Isolation bis hin zur Depression führen.
- Wenn Jugendliche den **eigenen Körper nicht annehmen** können, kann das zu Essstörungen führen.

Bei der Bewältigung der Entwicklungsaufgaben können Ressourcen und Schutzfaktoren helfen. Auf die Ressourcen, Schutzfaktoren und die Resilienz von Jugendlichen wird in Kapitel 1.d genauer eingegangen.

c Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Erkrankungen

Zur Erklärung der Ursachen bzw. der Entstehung von psychischen Erkrankungen werden in der Wissenschaft Modelle erstellt. Diese theoretischen Modelle ermöglichen einerseits eine systematische Erforschung von Annahmen. Andererseits helfen sie, mögliche Ursachen, die für die Entstehung bzw. Aufrechterhaltung eines Problems von Bedeutung sind, zu identifizieren und wenn möglich zu beseitigen bzw. zu beeinflussen. Ein solches Modell ist das „**Integrative Entstehungs- und Aufrechterhaltungsmodell**“.¹² Wichtig ist uns an dieser Stelle anzumerken, dass theoretische Modelle als Annäherung an die Wirklichkeit erstellt werden, um die Wirklichkeit zu beschreiben und zu erklären. Das bedeutet aber nicht, dass die im Modell beschriebenen Ursachen und Bedingungen zwingend zu einem psychischen Problem führen müssen.

Im Folgenden wird das „**Integrative Entstehungs- und Aufrechterhaltungsmodell**“ (siehe Abb. 2) kurz erklärt:

① Menschen können **Risikofaktoren** haben. Diese werden auch **Vulnerabilitäten** genannt.

- Sie können einerseits **biologischer** Natur sein, beispielsweise genetisch (wie etwa dass es in der Familie bereits psychische Erkrankungen gab) oder ein bestimmtes Alter (z.B. das Jugendalter).
- Andererseits gibt es **psychologische** Risikofaktoren, beispielsweise die Persönlichkeit eines Menschen (etwa wenn eine jugendliche Person eher schüchtern und verschlossen ist) oder negative Gedanken und Wahrnehmungen (wie etwa „das Glas halb leer“ sehen).

- Zusätzlich gibt es auch **soziale** Risikofaktoren, beispielsweise das Verhalten der Eltern (wie etwa sehr streng) oder die Einflüsse von Gleichaltrigen (wie etwa der Gruppenzwang).

② Angenommen wird, dass psychische Erkrankungen **einen oder mehrere Auslöser** haben.

- Solche Auslöser können **plötzlich auftretende Belastungen** sein (z.B. wie der Verlust eines geliebten Menschen) oder auch die **Summe vieler kleiner alltäglicher Probleme und Ärgernisse** (z.B. sehr viele schulische oder soziale Verpflichtungen).

- Auch eine **Nicht-Befriedigung der Grundbedürfnisse** (v.a. Bindung, Orientierung und Kontrolle sowie positiver Selbstwert) oder das **Nicht-Ereichen von Zielen** können Auslöser für psychische Erkrankungen sein.

③ Die Entstehung psychischer Erkrankungen kann durch **weitere Bedingungen beeinflusst** werden. Beispielsweise durch:

- **Bewältigungs- und Problemlösestrategien** von Menschen (z.B. nicht hilfreich wäre, Probleme zu verdrängen und Alkohol oder Drogen zu konsumieren; hingegen nützlich wäre, sich Hilfe suchen);

- die **Wahrnehmung und der Umgang mit Gefühlen** (z.B. Trauer, Ärger);

- (fehlende) **Unterstützung des sozialen Umfeldes**;

④ Bei psychischen Erkrankungen kann ein Teufelskreis entstehen, weil die Folgen zur **Aufrechterhaltung bzw. Verschlechterung** der Erkrankung führen können:

- **Akute Folgen:** Zum Beispiel, ein Mensch mit einer Depression zieht sich zurück, hat dann noch weniger positive Ablenkung und das wiederum wirkt sich negativ auf seine Stimmung aus.

- Zudem können **Langzeitfolgen**, wie z.B. reduzierte allgemeine Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit sowie Arbeitslosigkeit, psychische Erkrankungen aufrechterhalten. Fehlende therapeutische Angebote werden ebenso zu den aufrechterhaltenden Faktoren von psychischen Erkrankungen gezählt.

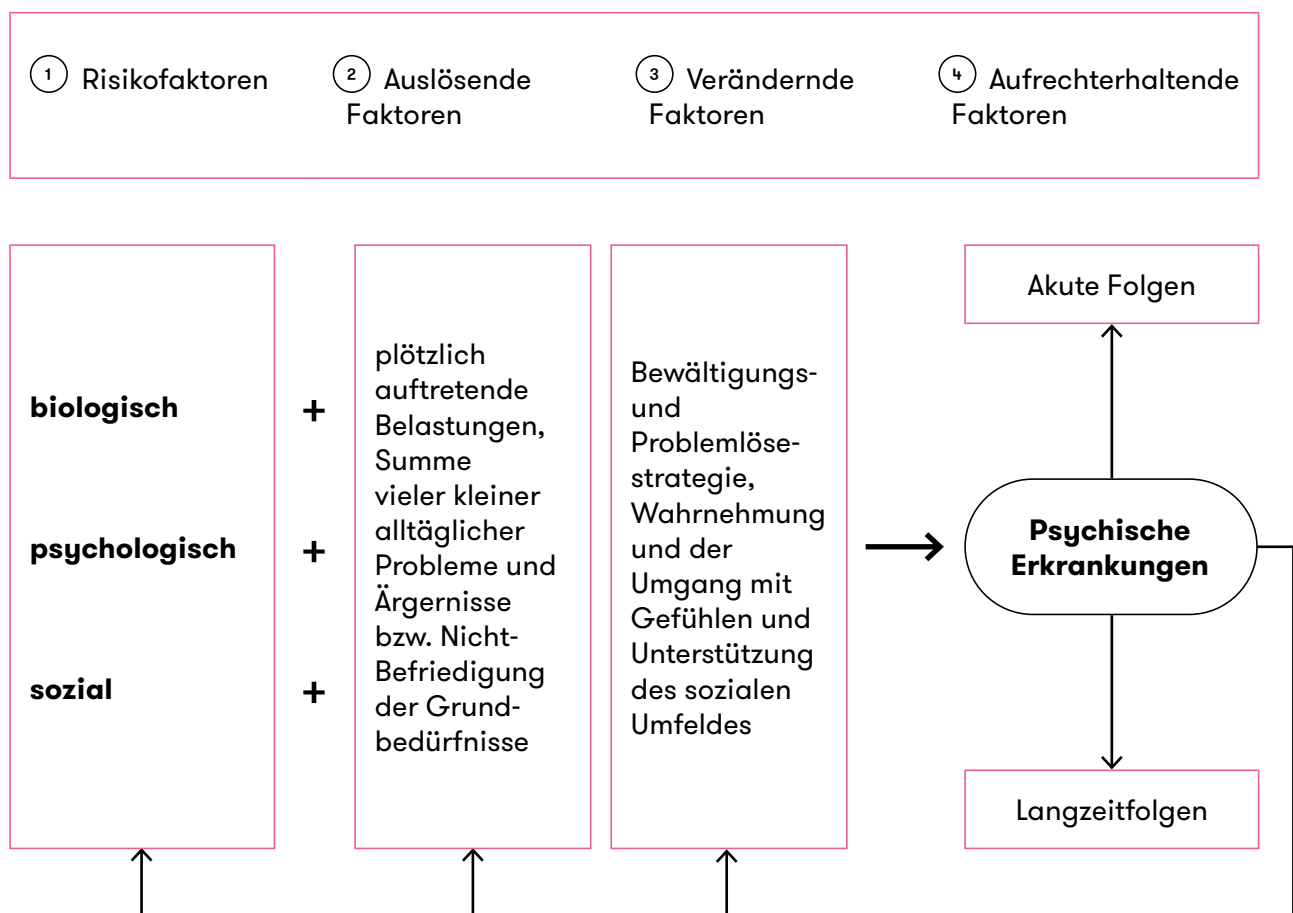


Abb.2: Integratives Entstehungs- und Aufrechterhaltungsmodell (vereinfacht)¹²

Psychische Erkrankungen im Jugendalter:^{13, 14, 15, 16}

Depression zählt zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und kann sich auf verschiedene Weise auswirken. Betroffene sind z.B. niedergeschlagen, ziehen sich sozial zurück, verlieren ihre Interessen, leiden an Schlafstörungen, Gewichtsverlust oder -zunahme, äußern Hoffnungslosigkeit und haben in manchen Fällen Suizidgedanken.

Angststörung: Hierbei treten Ängste unverhältnismäßig stark auf, auch wenn keine Bedrohung vorliegt. Betroffene zeigen Symptome wie z.B. Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Panikzustände, Hilflosigkeit.

Zwangsstörung: Betroffene leiden unter Gedanken oder Handlungen, die sie wiederholt ausführen müssen. Die Zwänge können nicht oder nur schwer kontrolliert werden. Sie können so stark werden, dass sie den ganzen Alltag bestimmen.

Somatoforme Störung: Wenn körperliche Symptome, wie z.B. Kopf- oder Bauchschmerzen, beklagt, aber keine organischen Ursachen gefunden werden, spricht man von Somatoformen Störungen.

Essstörung: Hierbei werden seelische Probleme und Belastungen mit zwanghaftem Essen oder dem Verweigern von Nahrung kompensiert. Meist entwickeln sich Essstörungen schleichend. Die Ursachen sind vielfältig. Im Zusammenhang mit Essstörungen stehen häufig problematische Schönheitsideale, eine starke Leistungsorientierung, eine übermäßige Beschäftigung mit Essen bzw. Gewicht.

Eine **Aufmerksamkeitsstörung** ist geprägt von Unruhe bis hin zur Hyperaktivität. Betroffene lassen sich leicht ablenken, sind unaufmerksam, impulsiv und können sich nur schwer konzentrieren. Zu dieser Gruppe zählen auch ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom) und ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom).

Als **Störungen des Sozialverhaltens** werden Verhaltensweisen von Kindern und Jugendlichen bezeichnet, bei denen die grundlegenden Rechte anderer und/oder wichtige gesellschaftliche Normen und Regeln verletzt werden. Unterschieden wird oppositionelles, aggressives und delinquentes Verhalten.

Abhängigkeit bzw. Sucht ist keine psychische Erkrankung im engeren Sinne, aber kann in der Arbeit mit Jugendlichen auch zum Problem werden. Neben den stoffgebundenen Abhängigkeiten (z.B. Alkohol) gibt es auch solche, die nicht an Stoffe gebunden sind (z.B. Internetsucht).

Eine **Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)** ist eine verzögerte oder verlängerte Reaktion auf eine schwere Belastung bzw. Bedrohung (z.B. Krieg, Naturkatastrophe, schwerer Unfall, Gewalt). Typisch ist ein Wiedererleben des belastenden Ereignisses in Form von sich aufdrängenden Erinnerungen (Flashbacks).

Ausführlichere Erklärungen und Definitionen zu den genannten und weiteren psychischen Krankheiten findest du hier:



Öffentliches
Gesundheitsportal
Österreich



Projekt „Erste Hilfe für die Seele“
von pro mente Austria



Österreichisches
Rotes Kreuz

d) Resilienz, Ressourcen und Schutzfaktoren

Der Begriff **Resilienz** leitet sich vom lateinischen Wort „resilire“ (=abprallen) bzw. dem englischen Wort „resilience“ (=Widerstandsfähigkeit) ab und bezeichnet die Fähigkeit, sich trotz negativer Umstände und Einflüsse positiv zu entwickeln bzw. die eigene körperliche und psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten.^{17, 18}

Als **Ressourcen** werden alle Bedingungen bezeichnet, die positive Einflüsse auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zeigen, unabhängig von Belastungen oder Risikopotenzial von Situationen.^{10, 18}

Mit **Schutzfaktoren** sind Bedingungen bzw. Einflüsse gemeint, die beim Vorliegen von Belastungen die Wahrscheinlichkeit von psychischen Erkrankungen vermindern. Sie sind nicht bloß das Fehlen von Risikofaktoren, sondern werden vor allem beim Vorliegen einer Gefährdung wirksam und mindern bzw. beseitigen Risikoeffekte.^{10, 17, 18}

Im Folgenden findest du einige Beispiele für Ressourcen und Schutzfaktoren.¹⁰

Persönliche Ressourcen bzw. Schutzfaktoren sind individuelle Bedingungen. Neben biologischen Bedingungen (z.B. ein guter körperlicher Gesundheitszustand) zählen dazu auch:

- positive Selbstwahrnehmung (Selbstwert, Selbstkonzept, Identität)
- positive Lebenseinstellung (Zuversicht und Vertrauen, dass Dinge sich positiv entwickeln oder einen übergeordneten Sinn besitzen)
- Selbstkontrolle und Selbstregulation
- realistische Selbsteinschätzung und Zielorientierung
- Selbstwirksamkeit (Überzeugung, Situationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können)
- aktive und flexible Bewältigungsstrategien
- soziale Kompetenzen

Familiäre Ressourcen bzw. Schutzfaktoren umfassen die Beziehungs-, Bindungs- und Erziehungsqualität in der Familie. Dazu zählen:

- sichere Bindung und positive Beziehung zu mindestens einem Elternteil
- positive, liebevolle und Grenzen setzende Erziehung
- positives Familienklima und Zusammengehörigkeitsgefühl mit gleichzeitigem Raum zur Entfaltung
- positive und unterstützende Geschwisterbeziehung
- Qualität der elterlichen Beziehung

Soziale Ressourcen bzw. Schutzfaktoren sind Bedingungen und Einflüsse, die von der sozialen Umwelt für den Jugendlichen bereitgestellt werden. Dazu zählen:

- soziale Unterstützung
- Erwachsene als Rollenmodelle, positive Beziehung zu einem Erwachsenen außerhalb der Familie
- Freundschaftsbeziehungen zu Gleichaltrigen
- gute Schulqualität, wertschätzendes Schulklima
- Freizeitinstitutionen

Eine **Ressourcenstärkung** kann durch verhältnis- und verhaltensorientierte Maßnahmen erfolgen:^{10, 11}

• **Verhältnisorientierte Maßnahmen** bedeuten etwa, dass Jugendliche durch ihre Umwelt unterstützt werden. Dazu kann der Zugang zu Freizeitaktivitäten mit Gleichaltrigen, das Vorhandensein von Ausbildungs- und Studienplätzen oder Unterstützung bei der Berufswahl zählen.

• **Verhaltensorientierte Maßnahmen** fördern die persönlichen Ressourcen von Jugendlichen. Das bedeutet, sie lernen z.B. Stressbewältigung, Problemlösen, Kommunikation, Eigenverantwortung oder Selbstvertrauen.

Hier zeigt sich die **Bedeutung der Jugendarbeit**, die sowohl verhaltens- als auch verhältnisorientierte Maßnahmen umsetzen kann und das vielfach bereits tut. **Jugendarbeit** (egal ob im Jugendzentrum, am Ferienlager, in der Gruppenstunde oder Parkbetreuung) **stellt für Jugendliche vor allem soziale Ressourcen und Schutzfaktoren bereit**. Jugendliche können sich durch Jugendarbeit z.B. soziale Unterstützung suchen, positive Beziehungen zu anderen Jugendlichen aufbauen, konkrete Rollenmodelle und Vorbilder erleben. Des Weiteren werden durch Angebote der Jugendarbeit auch die persönlichen Ressourcen der Jugendlichen gefördert.

In der vorliegenden Toolbox findest du im Kapitel 3.b Methoden zur Ressourcenstärkung für Jugendliche, die du einerseits für die von dir betreuten Jugendlichen einsetzen und andererseits für dich selbst nutzen kannst. Zur Stärkung deiner persönlichen Schutzfaktoren bzw. Ressourcen haben wir im Kapitel 3.c Methoden zur Selbstfürsorge zusammengestellt. Wichtig: Personen, die in der Jugendarbeit tätig sind, brauchen selbst gute Schutzfaktoren und Ressourcen – und außerdem ein gutes und wertschätzendes Arbeitsklima mit Supervision.

e Auffälligkeiten in der Arbeit mit jungen Menschen

Im Rahmen ihrer (mitunter ehrenamtlichen) Tätigkeit nehmen Jugendarbeiter*innen bei manchen Kindern und Jugendlichen Auffälligkeiten bzw. Veränderungen wahr, beispielsweise aggressives Verhalten (anderen oder sich selbst gegenüber), Antriebslosigkeit, sozialer Rückzug, Isolation, ängstliches Verhalten, verändertes oder auffälliges Essverhalten etc. Doch: Nicht jeder Wutausbruch ist ein Grund zur Sorge, nicht jede Traurigkeit ist eine Depression. Gerade in Zeiten von gesellschaftlichen Krisen (wie z.B. Klimakrise oder Krieg) sind Gefühle, wie Angst, Hilflosigkeit, Unsicherheit, Ratlosigkeit, Kontrollverlust, Überforderung oder Gereiztheit, **normale Reaktionen auf außergewöhnliche Situationen**.¹⁹

Im Folgenden wird die **Unterscheidung Symptom, Syndrom und Diagnose** erläutert:⁵

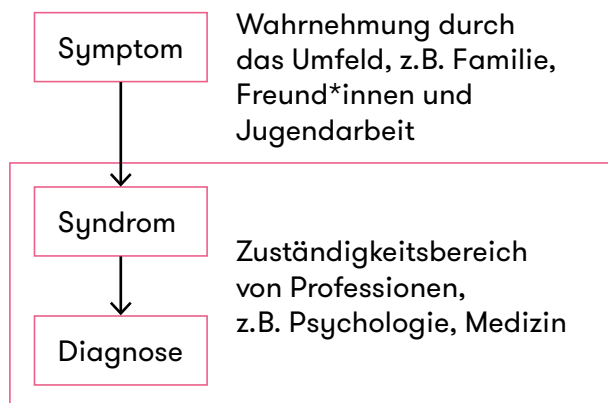


Abb.3: Symptom, Syndrom und Diagnose (adaptiert)⁵

Symptome sind beobachtbare Verhaltensweisen, wie z.B.

- Gefühle, wie Traurigkeit, Einsamkeit, Wut, Verzweiflung
- Gedanken, wie Grübeln, sich Sorgen machen, nicht nachvollziehbare Gedanken
- Verhalten, wie sozialer Rückzug, Zwangsverhalten/-handlungen, Konsum von Koffein, Alkohol, Drogen

- Körperliche Empfindungen, wie Herzrasen, Atemnot, Ohnmacht, Bauchweh, Kopfweh
- Verbale Äußerungen, wie „Ich kann nicht schlafen.“, „Mein Körper fühlt sich komisch an.“
- Körperliche Anzeichen, wie Schnittwunden (von selbstverletzendem Verhalten), blaue Flecken (von Gewalt erleben), niedriges oder übermäßiges Körpergewicht

Nicht jedes dieser Symptome ist zwingend ein Merkmal einer langfristigen psychosozialen Krise, aber diese Signale sollten dich und das Umfeld der jugendlichen Person dazu veranlassen und dich dabei bestärken, genauer hinzusehen, zu beobachten oder nachzufragen.²⁰ **Handlungswissen dazu findest du in Kapitel 2.**

Wenn sich betroffene Jugendliche Hilfe holen, erheben Fachpersonen in einem diagnostischen Prozess zunächst die einzelnen Symptome. Treten bestimmte Symptome gehäuft gemeinsam auf, spricht man von einem **Syndrom**⁵. Beispielsweise ist Antriebslosigkeit ein Einzelsymptom. Tritt Antriebslosigkeit gemeinsam mit negativen Gedanken sowie mit Interessensverlust auf, so kann von einem depressiven Syndrom gesprochen werden. Jedoch rechtfertigt ein depressives Syndrom für sich genommen noch nicht die Diagnose einer Depression, weil ein depressives Syndrom auch bei anderen Erkrankungen vorkommen kann (z.B. Zustand nach Schädel-Hirntrauma). Deshalb muss geprüft werden, ob die Kriterien einer **Diagnose** für eine bestimmte (psychische) Erkrankung erfüllt sind.⁵ Auch einzelne Symptome können – ohne Klassifikation von Syndromen – zur Diagnose einer psychischen Erkrankung führen. Diagnosen vereinfachen die Kommunikation zwischen verschiedenen Behandelnden, können aber auch zur Stigmatisierung und Diskriminierung der Betroffenen beitragen. Wichtig: Die **Einordnung** in Syndrome und Diagnosen darf **ausschließlich von** psychologischen, psychotherapeutischen, psychiatrischen bzw. ärztlichen **Fachkräften vorgenommen werden**.

Häufige psychische Erkrankungen/Diagnosen im Jugendalter sind Angststörungen, Depression, Essstörungen, Aufmerksamkeitsstörungen (z.B. ADHS), Störungen des Sozialverhaltens und Posttraumatische Belastungsstörungen²¹ (Erklärung von psychischen Erkrankungen im Jugendalter, siehe in Kapitel 1.c).

Knapp ein Viertel aller Kinder und Jugendlichen leiden mindestens einmal im Laufe ihres Aufwachsens unter **Symptomen psychischer Erkrankungen**, wie etwa unter Angstzuständen, Zwangsverhalten, Aggressionen oder sozialem Rückzug, suizidalen Gedanken, selbstverletzendem Verhalten.²¹ Während der Corona-Pandemie, 2020, litten 55 Prozent der in Österreich lebenden Schüler*innen unter einer depressiven Symptomatik, die Hälfte unter Ängsten, ein Viertel unter Schlafstörungen und 16 Prozent hatten suizidale Gedanken.¹

Symptome können in ein „**Ausleben nach außen**“ (**externalisierenden Auffälligkeiten**) und ein „**Ausleben nach innen**“ (**internalisierenden Auffälligkeiten**) unterschieden werden. Psychische Erkrankungen können hierbei als Ergebnis von wenig hilfreichen Bewältigungsstrategien im Umgang mit Problemen betrachtet werden.²² **Externalisierende Auffälligkeiten sind leichter erkennbar** und werden deshalb vom Umfeld der betroffenen Jugendlichen schneller wahrgenommen und manchmal als störend empfunden. Der dahinter liegende Druck der Jugendlichen wird teilweise nicht gesehen. Im Gegensatz dazu werden **internalisierende Auffälligkeiten gar nicht oder sehr spät erkannt**. Achte deshalb auch auf internalisierende Auffälligkeiten.

Schau genauer hin, wenn eine jugendliche Person ...²⁰

- ... Wutausbrüche hat.
- ... verzweifelt wirkt.
- ... sich aggressiv verhält.
- ... stark gereizt und aufbrausend agiert.
- ... vermehrt Angst vor bisher unproblematischen Situationen hat.
- ... antriebslos wirkt und nicht zu motivieren ist.
- ... immer öfter traurig wirkt.
- ... an Dingen desinteressiert ist, die ihn/sie einmal begeisterten.
- ... sich immer mehr zurückzieht und die Einsamkeit sucht.
- ... ungewöhnlich in sich gekehrt ist.
- ... unnachvollziehbare Gedanken äußert.
- ... fremd wirkende Gefühle ausdrückt.
- ... davon spricht, nicht mehr leben zu wollen.

Was du tun kannst und wie du ein Thema ansprechen kannst, findest du im Kapitel 2.

Wer ist für wen und wofür zuständig?

Das ist nicht ganz einfach zu beantworten. Im Folgenden findest du eine Übersicht der Zuständigkeitsbereiche von unterschiedlichen Berufsgruppen und ehrenamtlich tätigen Personen. Dazu haben wir die **Interventionspyramide für psychische Gesundheit**^{23, 24} herangezogen (siehe Abb. 4). Anschließend werden die Psy-Berufe (psychologische, psychotherapeutische und psychiatrische Fachkräfte) und deren Aufgaben beschrieben.

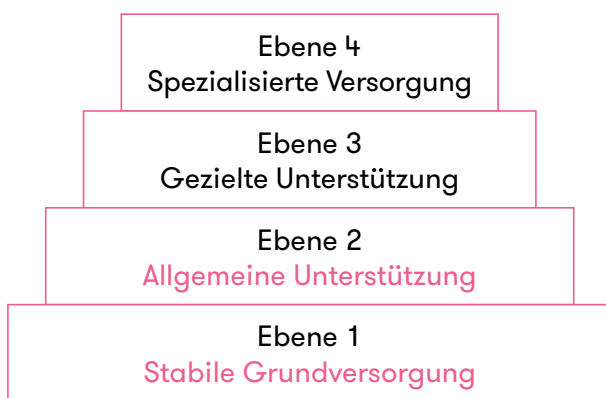


Abb.4: Interventionspyramide für psychische Gesundheit^{23, 24}

Die **Stabile Grundversorgung** (Ebene 1) betrifft die Mehrheit der Jugendlichen bzw. Familien, die keine Risikofaktoren, Symptome und psychische Erkrankungen aufweisen. Mögliche Interventionen sind präventiv und umfassen die Sensibilisierung für psychische Gesundheit und Resilienz. Hierfür können **Jugend- und Sozialarbeiter*innen, Personen in der Gesundheitsversorgung sowie pädagogische, gesundheitspsychologische und psychotherapeutische Fachkräfte** zuständig sein. Jugendarbeit bietet einen geschützten Raum. Die Teilnahme an Angeboten ist für Jugendliche leicht möglich und erfolgt auf freiwilliger Basis. Sie bekommen die Möglichkeit, ihre Bedürfnisse in diesem Rahmen offen zu kommunizieren. Der Jugendarbeit kommt eine große Bedeutung zu, da die Vertrauensbasis zwischen Jugendlichen und Jugendarbeiter*innen zielgerichtete Interventionen ermöglicht und diese von den Jugendlichen besser angenommen werden (vgl. Kapitel 1.d).

*„Manchmal ist Jugendarbeit – ob Streetwork, Vereinstreffen, Ferienlager oder Jugendzentrum – der erste oder einzige Raum, wo junge Menschen zeigen, wie es ihnen wirklich geht. Jugendarbeiter*innen und Gruppenleiter*innen haben ein offenes Ohr, bemerken die Veränderung und Verunsicherung und können stärkende Gespräche initiieren. Dafür braucht es eine vertrauensvolle Teamkultur, Reflexionsräume, den Mut, sich selbst Hilfe zu suchen und das Wissen, wo sich junge Menschen Unterstützung für ihre psychische Gesundheit holen können.“*

Mag.a Elisabeth Hanzl, Organisationsberaterin,
Supervisorin/Coach

Allgemeine Unterstützung (Ebene 2) ist für eine kleinere Gruppe von Jugendlichen relevant, die soziale oder psychologische Risikofaktoren aufweisen, die mit psychischen Erkrankungen einhergehen. Zu möglichen Interventionen zählen gruppenbasierte psychosoziale Aktivitäten. Diese allgemeine Unterstützung fällt ebenfalls in den Zuständigkeitsbereich von **Jugend- und Sozialarbeiter*innen, Personen in der Gesundheitsversorgung sowie pädagogischen, gesundheitspsychologischen und psychotherapeutischen Fachkräften**.

Gezielte Unterstützung (Ebene 3) braucht es für Jugendliche, die nachweisbare Symptome einer psychischen Erkrankung oder emotionalen bzw. Verhaltensstörung aufweisen, sowie deren Angehörige. Gezielte Einzel-, Familien- oder Gruppenmaßnahmen sind der Zuständigkeitsbereich von **leicht zugänglichen Beratungs- und Behandlungsangeboten (z.B. telefonisch, online) und klinisch-psychologischen, psychotherapeutischen, psychiatrischen bzw. neurologischen Fachkräften**.

Jugend- und Sozialarbeiter*innen, Personen in der Gesundheitsversorgung sowie pädagogische, gesundheitspsychologische Fachkräfte können Betroffenen dazu anregen bzw. dabei begleiten, gezielte Unterstützung aufzusuchen und in Anspruch zu nehmen (siehe dazu Kapitel 2).

Die **Spezialisierte Versorgung** (Ebene 4), z.B. in **Krankenhäusern, Abteilungen für Kinder- und Jugendpsychiatrie**, umfasst den Teil der Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen oder krisenbedingten psychischen Problemen, die trotz der bereits erwähnten Unterstützung erhebliche Schwierigkeiten haben bzw. bei denen Selbst- oder Fremdgefährdung besteht. Das ist der **Zuständigkeitsbereich der klinisch-psychologischen, psychotherapeutischen und psychiatrischen Fachkräfte**.

Jugend- und Sozialarbeiter*innen, Personen in der Gesundheitsversorgung sowie pädagogische, gesundheitspsychologische Fachkräfte können auch hier die Betroffenen dazu anregen bzw. dabei begleiten, klinisch-psychologische, psychotherapeutische und psychiatrische Fachkräfte aufzusuchen und eine spezialisierte Versorgung in Anspruch zu nehmen, und im Falle eines psychiatrischen Notfalls professionelle Hilfe holen (siehe dazu Kapitel 2.d).

*„Wichtig ist es, Kinder und Jugendliche mit ihren eigenen Problemen und Fragen zur psychischen Gesundheit ernst zu nehmen und zu begleiten. Als klinische Psychologin versuche ich gemeinsam mit meinen Klient*innen herauszufinden, wo mögliche Belastungen liegen, welche Ursachen es für Schwierigkeiten gibt und wie Ressourcen aktiviert und die Selbstwirksamkeit erhöht werden kann.“*

Mag.a Dr.in Petra Reutemann, Klinische und Gesundheitspsychologin, stv. Leitung der Fachsektion Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie des Berufsverbands Österreichischer Psycholog*innen (BÖP)

Der*die Psycholog*in ^{25, 26}

- hat ein abgeschlossenes Diplom- oder Masterstudium der Psychologie.
- darf psychologische Tests zu Leistungsfähigkeit, Persönlichkeitszügen, Intelligenz und Stimmungslage durchführen.

AUFGABEN

- Wissenschaftliche Erforschung des menschlichen Erlebens und Verhaltens
- Psychologische Diagnostik und Erstellung von psychologischen Gutachten und Befunden (z.B. Eignungsdiagnostik im Rahmen von Auswahlverfahren oder zur Berufsorientierung)

Der*die Gesundheitspsychologe*in

- hat ein abgeschlossenes Diplom- oder Masterstudium der Psychologie und eine Zusatzausbildung zur gesundheitspsychologischen Fachkraft.
- darf psychologische Tests zu Leistungsfähigkeit, Persönlichkeitszügen, Intelligenz und Stimmungslage durchführen.

AUFGABEN

- Psychologische Diagnostik, Beratung und Behandlung von Personen in Bezug auf die verschiedenen psychischen Aspekte gesundheitsbezogenen Risikoverhaltens (z.B. Ernährung, Bewegung, Substanzmissbrauch, Stressbewältigung)
- Erstellung von gesundheitspsychologischen Befunden und Gutachten
- Planung, Durchführung und Evaluation von gesundheitsfördernden Maßnahmen und Projekten in verschiedenen Settings (Kindergarten und Schule, Arbeitsplatz und Betrieb, soziales Wohnumfeld, Einrichtungen der primären Gesundheitsversorgung)

Der*die Klinische Psycholog*in

- hat ein abgeschlossenes Diplom- oder Masterstudium der Psychologie und eine Zusatzausbildung zur klinisch-psychologischen Fachkraft.
- darf klinisch-psychologische Tests und psychologische Tests durchführen.
- kann eine zusätzliche Zertifizierung „Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie“ haben.

AUFGABEN

- Psychologische Diagnostik und differenzierte Diagnose von psychischen Erkrankungen
- Erstellung von klinisch-psychologischen Befunden und Gutachten
- Psychologische Beratung von Personen mit psychischen Erkrankungen sowie deren Angehörigen
- Psychologische Behandlung von Personen mit psychischen Erkrankungen

Der*die Psychotherapeut*in^{25, 26}

- hat eine zweiteilige Ausbildung (Propädeutikum und Fachspezifikum) mit viel Selbsterfahrung.
- ist meistens auf eine bestimmte psychotherapeutische „Schule“/ Methode spezialisiert (z.B. Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Systemische Therapie, Gestalttherapie).
- kann eine zusätzliche Zertifizierung „Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie“ haben.

AUFGABEN

- Psychotherapeutische Behandlung von psychische Erkrankungen
- Leidenszustände durch psychotherapeutische Gespräche lindern bzw. heilen
- Menschen in belastenden Lebenssituationen und Krisen helfen
- Reifung, persönliche Entwicklung und Gesundheit von Personen fördern
- Psychotherapeutische Diagnostik im Rahmen der psychotherapeutischen Behandlung

*„Das Thema Psychische Gesundheit rückt auch für Kinder und Jugendliche immer mehr in den Fokus. Unsere Aufgabe als Psychotherapeut*innen ist es, sie dabei zu begleiten, wo auch immer sie es brauchen.“*

Béa Pall, Psychotherapeutin-systemische Familientherapie, zert. Säuglings-Kinder-Jugendlichenpsychotherapeutin, zert. Traumatherapeutin für Kinder und Jugendliche, Präsidiumsmitglied im Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)

Der*die Kinder- und Jugendpsychiater*in ^{25, 26}

- hat ein abgeschlossenes Medizinstudium und eine anschließende fachärztliche Ausbildung in „Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeutische Medizin“ (mehrjährige praktische und theoretische Ausbildung an einer psychiatrischen Krankenhausabteilung).
- hat auch eine psychotherapeutische Ausbildung.
- darf Medikamente verschreiben und längerfristige medikamentöse Behandlungen durchführen.

AUFGABEN

- Psychiatrische Diagnostik und Durchführung von körperlichen Untersuchungen, um organische Ursachen für die psychischen Erkrankungen auszuschließen
- Erstellung von psychiatrischen Befunden und Gutachten
- (Medikamentöse) Behandlung von im Kindes- und Jugendalter auftretenden psychischen Erkrankungen, sehr häufig in Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen bzw. mit psychotherapeutische Interventionen

*„Kinder- und Jugendpsychiater*innen arbeiten gerne in multi-professionellen Teams, damit Kinder und Jugendliche in schweren Lebenssituationen die Unterstützung bekommen, die sie brauchen. Diese Unterstützungen sind multimodal, von der Psychologie, über die Psychotherapie bis zur Medizin, weil die Grundlage für psychische Gesundheit auch multifaktoriell ist.“*

Dr. med. Christian Kienbacher, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Ärztlicher Leiter des Ambulatoriums für Kinder- und Jugendpsychiatrie Wien Floridsdorf, SOS-Kinderdorf Wien

2.

Handlungs- wissen für unterschiedliche Settings

In diesem Kapitel wollen wir dir Handlungswissen mitgeben, das dich in unterschiedlichen Situationen bei der Arbeit mit Jugendlichen unterstützt. Es geht hier zunächst um die Fragen, wie du ein Gespräch mit einer Person führen kannst, der es scheinbar nicht gut geht. Dieses Kapitel soll dich mit Tipps zum Gesprächseinstieg sowie der -durchführung unterstützen und dir dabei helfen, das für die jeweilige Situation passende Modell wählen zu können. Anschließend wollen wir dich mit einem kurzen Notfallwissen vorbereiten, falls es zu akuten Situationen in deiner Arbeit mit Jugendlichen kommen sollte. Den Abschluss bildet das Thema gesellschaftliche Krisen, das aktuell im Kontext von psychischer Gesundheit besondere Relevanz hat. Hierzu machen wir Vorschläge, worauf du bei einem Gespräch in der Gruppe achten könntest.

„Bedrücktheit, Konzentrationsprobleme, Energielosigkeit, Erfahrungen von Übergriffen oder Mobbing und Selbstzweifel plagen viele junge Menschen – bei der Frage, ob sie professionelle psychologische Hilfe brauchen oder mit ihren Peers durch eine schwierige Phase begleitet werden, kann diese Toolbox unterstützen. Mir persönlich ist es wichtig, dass allen Mut gemacht wird, damit Probleme gut bewältigt werden können. In der Toolbox ist viel dazu drin.“

Mag.a Hedwig Wölfl, Klinische und
Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin,
Geschäftsführung und Fachliche Leitung
„die möwe – Kinderschutzzentren“

a Einen Gesprächsrahmen schaffen

Die Arbeit mit Jugendlichen kann in verschiedensten Umgebungen und Situationen stattfinden. Ebenso wenig eingrenzbar ist, wann, wo und wie junge Menschen über ihre psychischen Belastungen sprechen. Wer in der außerschulischen Jugendarbeit tätig ist, weiß das genau – Jugendliche beginnen manchmal in Gruppen, bei gemeinsamen Ausflügen, nach der eigentlichen Arbeitszeit, über Social Media oder telefonisch über ihre Probleme zu sprechen. Und das sind nur ein paar der möglichen Szenarien.

Eine wichtige Voraussetzung, damit Jugendliche bereit sind, ihre Gefühle und ihr Verhalten mit betreuenden Personen zu besprechen, ist eine sichere, urteilsfreie, unterstützende Umgebung. Folgende Aspekte gilt es dabei so gut wie möglich zu beachten:^{22, 27}

- Finde einen geschützten Rahmen, z.B. etwas abseits der anderen Jugendlichen oder in einem anderen Raum, sodass die Privatsphäre des*der Jugendlichen gewahrt ist und dass ihr euch beide auf das Gespräch konzentrieren könnt.
- Suche dir Unterstützung im eigenen Team bzw. hole eine zweite Meinung ein. Wenn möglich, sollte eine zweite Person anwesend sein, die in der Zeit des Gesprächs die anderen Jugendlichen betreut und dich in unerwarteten Situationen unterstützen kann.
- Nimm dir Zeit für das Gespräch und etwaige Fragen der jugendlichen Person.
- Erkläre zu Beginn des Gesprächs dem*der Jugendlichen deinen Umgang mit vertraulichen Informationen. Wie etwa dass du die dir anvertrauten Informationen nicht ohne Zustimmung der*des Jugendlichen weiter erzählen wirst (außer im Falle von Selbst- oder Fremdgefährdung).
- Beschreibe, was dir aufgefallen ist, und frage, ob etwas passiert ist und die jugendliche Person darüber reden möchte.
- Auch wenn du der betroffenen jugendlichen Person helfen willst: Sei dir bewusst, dass du nicht alle Probleme lösen kannst.
- Gib der jugendlichen Person Tipps, wo sie sich selbst Hilfe holen kann und biete ihr dabei Unterstützung an. Hilfe kann dabei z.B. von Eltern, Verwandten, Lehrpersonen, schulpsychologischen und therapeutischen Fachkräften oder einer Jugendberatungsstelle (siehe Adressen und Anlaufstellen) kommen. Das gilt besonders, wenn Drogen oder Gewalt im Spiel sind, wenn jemand Schulden hat, sich selbst verletzt oder sogar davon spricht, nicht mehr leben zu wollen (siehe Kapitel 2.d).
- Halte wichtige Telefonnummern und Anlaufstellen bereit (siehe Adressen und Anlaufstellen).
- Wenn sich dir jemand anvertraut, höre genau und interessiert zu und versuche, Verständnis für die Situation zu zeigen (siehe Kapitel 2.c). Halte dich mit guten Ratschlägen zurück und lass vor allem Jugendliche über ihre Sorgen sprechen.
- Manchmal reicht es, mit jemandem reden zu können. Dies können die Eltern, Verwandte, eine Lehrperson, eine schulpsychologische oder therapeutische Fachkraft oder eine Jugendberatungsstelle (siehe Adressen und Anlaufstellen) sein. Das gilt besonders, wenn Drogen oder Gewalt im Spiel sind, wenn jemand Schulden hat, sich selbst verletzt oder sogar davon spricht, nicht mehr leben zu wollen (siehe Kapitel 2.d).
- Wenn du dich gerade nicht in der Lage fühlst, ein intensives Gespräch zu führen, oder die Situation keinen geeigneten Rahmen für eine vertrauliche Unterhaltung zulässt, verschiebe das Gespräch auf einen späteren Zeitpunkt (sofern es sich nicht um einen akuten Notfall handelt).

b Tipps zur Gesprächsführung

Vermittle den Jugendlichen, dass sie sich bei Sorgen und Problemen an dich wenden können. Bei der Gesprächsführung ist es, wie sonst auch in der Arbeit mit Jugendlichen, wichtig, eine **jugendgerechte Sprache** zu verwenden und z.B. Fachwörter zu erklären. **Hör aktiv zu und frag bei Unklarheiten nach.** Bei Jugendlichen in einem **Krisenzustand**, vor allem wenn sie ungünstige Bewältigungsstrategien (wie z.B. Konsum von Suchtmitteln) einsetzen, ist es wichtig, die **erforderliche Hilfe schnell in die Wege zu leiten**²² (siehe Kapitel 2.d – Notfallwissen).

Aktives Zuhören²⁸ – damit ist gemeint, dass du ...

- ... **Blickkontakt** mit deinem Gegenüber hältst (ohne ihn*sie anzustarren),
- ... das **Gehörte** mit deinen **eigenen Worten wiedergibst**,
- ... einfühlsame **Fragen stellst** (ohne dein Gegenüber auszufragen),
- ... **ermunternde oder bestärkende Signale** sendest (wie z.B. Kopfnicken, „hm“),
- ... deine **Konzentration auf dein Gegenüber** lenkst,
- ... die **Körpersprache** deines Gegenübers **beobachtest**.

Weitere Verhaltensweisen sind in einem Gespräch hilfreich:²⁸

- Sprich die von dir wahrgenommenen Gefühle an.
- Antworte ressourcenorientiert, indem du beschreibst, was (trotz alledem) gelingt und funktioniert.
- Spende Trost und Zuversicht, indem du Positives hervorhebst.
- Gib Informationen, wenn diese erwünscht oder notwendig sind.
- Erarbeite gemeinsam mit deinem Gegenüber Optionen für Lösungen.
- Signalisiere Verständnis für dein Gegenüber.

Du solltest vermeiden,²⁸

- ... vorschnell Ratschläge zu geben.
- ... dein Gegenüber zu belehren oder von oben herab zu behandeln.
- ... die Gefühle deines Gegenüber negativ zu verstärken oder zu bewerten.
- ... dein Gegenüber nicht ernst zu nehmen.
- ... deine eigenen Erfahrungen in den Vordergrund zu rücken und zu viel von dir selbst zu sprechen.
- ... Interpretationen anzustellen oder Hintergründe zu deuten.
- ... dein Gegenüber „in eine Schublade zu stecken“ oder es durch eine vermeintliche Diagnose zu stigmatisieren.

c Unterstützende Gesprächstechnik BATHE

Die Gesprächstechnik BATHE²² kann für dich hilfreich sein, wenn du dich auf ein Gespräch mit einer jugendlichen Person vorbereitest. Sie dient auch als eine Gedächtnisstütze für mögliche Bereiche, die du während eines Gesprächs beachten solltest, und zeigt dir, welche Fragen bzw. Bemerkungen du verwenden könntest.

BATHE hat seinen Namen von den Anfangsbuchstaben der englischen Begriffe: **B**ackground (Hintergrund), **A**ffect (Gefühl), **T**roubling (Belastung), **H**andling (Umgang) und **E**mpathy (Empathie). In der folgenden Tabelle werden zu diesen Bereichen die jeweiligen Ziele der Fragen kurz beschrieben und Beispiele gegeben.

Unterstützende Gesprächstechnik – BATHE²² (adaptiert)

	Ziel der Fragen	Beispiele für Fragen oder Bemerkungen
B – Hintergrund (Background)	Durch offene und direkt formulierte Fragen kannst du die jugendliche Person einladen, über wichtige Angelegenheiten in ihrem Leben zu sprechen.	Was geht in deinem Leben vor sich? Erzähl mir, wie ein typischer Tag bei dir aussieht.
A – Gefühl (Affect)	Mit dieser Art Fragen kannst du die jugendliche Person einladen, über ihre Gefühle zu sprechen. Die Antworten darauf helfen dir zu verstehen, wie gewisse Situationen ihre Emotionen und ihr Verhalten beeinflussen.	Wie fühlst du dich? Wie fühlt sich das an? Diese Situation klingt für mich ...
T – Belastung (Troubling)	Diese Art der Fragen zielt darauf ab, dass die jugendliche Person feststellt, warum und in welchem Ausmaß sie ein Problem belastet.	Was an diesem/r Problem/ Situation/Zustand belastet dich am meisten? Wie lange hält das schon an?

	Ziel der Fragen	Beispiele für Fragen oder Bemerkungen
H – Umgang (Handling)	Diese Fragen bieten die Gelegenheit, gesunde Copingstrategien der jugendlichen Person herauszufinden und diese zu verstärken. Zudem können diese Fragen bereits eine Intervention sein, wenn sie andere Lösungen suggerieren. Hierbei kannst du auch Ideen geben und Hilfestellungen anbieten (z.B. Hotlines und Anlaufstellen unter dem Punkt Adressen und Anlaufstellen nennen).	Wie gehst du damit um? Das ist eine tolle Art, damit umzugehen. Wie könntest du auf die Situation anders reagieren? Was könnte die Situation verbessern oder dir dabei helfen, dich besser zu fühlen? Hast du schon einmal mit jemandem darüber gesprochen? Mit wem hast du gesprochen? Hast du schon mal bei ... angerufen? Kann ich dich zu ... begleiten?
E – Empathie (Empathy)	Mit dieser Art der Anmerkungen zeigst du, dass die Reaktion der jugendlichen Person auf die Situation nachvollziehbar ist und du zeigst Verständnis für ihre Lage, Gefühle und Wahrnehmungen.	Das muss sehr schwierig für dich sein. Das verstehe ich. Das kann ich gut nachvollziehen. Danke, dass du so ehrlich zu mir bist.

d Notfallwissen zur psychischen ersten Hilfe

„Jugendarbeit, in all ihrer Vielfältigkeit und mit all ihren Räumen, bietet Jugendlichen eine Umgebung, in der sie sich selbstbestimmt entwickeln und entfalten können. Oft ist die Jugendarbeit der einzige Ort, an dem Jugendliche ohne Leistungsdruck ihre Zeit verbringen können und Jugendarbeiter*innen die einzigen Personen, die sich interessiert auf Augenhöhe mit Jugendlichen unterhalten. Dadurch sind Jugendarbeiter*innen oft die erste Anlaufstelle für Jugendliche. Um ihnen nachhaltig Unterstützung bieten zu können, ist es wichtig, dass sie nicht nur das richtige Werkzeug haben, sondern auch Wissen, wo sie sich selbst hinwenden können – zur Selbstfürsorge für sich selbst, oder zur Weitervermittlung von Jugendlichen in Krisensituationen. Diese Toolbox steht als Ressource genau dafür zur Verfügung.“

Isabella Steger, Sozial- und Jugendarbeiterin

In diesem Abschnitt geben wir dir einen kurzen Überblick zur „Ersten Hilfe“ in psychosozialen bzw. psychiatrischen Krisen sowie Links zu weiterführenden hilfreichen Seiten im Internet.

Was sind psychosoziale Krisen?

Eine **psychosoziale Krise** wird durch äußere belastende Ereignisse und/oder veränderte Lebensumstände ausgelöst. Betroffene können diese im Moment nicht mit ihren üblichen Problemlösungsstrategien bewältigen und bekommen dadurch Schwierigkeiten, ihr Alltagsleben wie gewohnt zu gestalten. Die Belastungen zeigen sich auch manchmal zeitlich verzögert nach einem auslösenden Ereignis. Psychosoziale Krisen sind jedoch auf ungefähr maximal drei Monate begrenzt.²⁹

Folgende **Merkmale** können auf eine psychosoziale Krise hinweisen:²⁹

- ein belastendes äußeres Ereignis
- starke Gefühle von Angst, Wut, Verzweiflung und Trauer
- starke Schwankungen der Gefühlslage
- Ankündigung von selbst- oder fremdgefährdendem Verhalten (z.B. Suizid)
- Rückzug aus sozialen Kontakten bzw. Isolation
- Antriebslosigkeit
- Interesselosigkeit
- Aggressionen, ungewöhnliche Gereiztheit
- Verlust der Kontrolle über die eigenen Handlungen

Manchmal kann trotz großer Not nur schwer Kontakt zu Betroffenen hergestellt werden. Im Gespräch wirken diese Personen eher abwesend und legen teils auch ungewöhnliches Verhalten an den Tag. Dies ist ein Alarmsignal und Zeichen, dass rasche professionelle Hilfe notwendig ist.²⁹



Die Kennzeichen einer **Suizidgefährdung** findest du auf dem Österreichischen Suizidpräventionsportal. Bei diesen Anzeichen ist rasche professionelle Unterstützung äußerst wichtig.

Was kannst du bei einer psychosozialen Krise einer jugendlichen Person tun?

Die folgenden **Tipps zur Hilfe bei psychosozialen Krisen**^{29, 30} sind vor allem für den Erstkontakt gedacht, im Notfall empfehlen wir auf jeden Fall, gleich professionelle Hilfe zu suchen (siehe dazu auch Adressen und Anlaufstellen).

- **Sprich die Person an:**

Ein ehrliches Gesprächsangebot ist fast immer hilfreich. Beginne beispielsweise mit „Wie geht es dir?“ und gib der angesprochenen Person Raum, selbst zu erzählen. Wenn Betroffene offen und ehrlich über Probleme und Gefühle sprechen können, ist das meist sehr entlastend.

Natürlich kann es auch vorkommen, dass du selbst angesprochen wirst. Die folgenden Tipps können in diesem Fall ebenso herangezogen werden.

- **Vermeide Bewertungen und verharmlosende Tipps:**

Aussagen wie „Das ist alles nicht so schlimm.“ oder „Reiß dich zusammen.“ sollten vermieden werden. Annahmen statt Fakten helfen meist auch nicht weiter. Wenn dir die betroffene Person sehr nahe steht, ist es oft nicht einfach zu helfen, weil du mitunter mit den eigenen Gefühlen und Gedanken beschäftigt bist. Versuch in dem Fall, eine weitere Person aus deinem Team dazu zu holen und deine eigenen Grenzen zu respektieren.

- **Verweise auf professionelle Hilfe:**

Professionelle Helfer*innen bringen die für die Situation notwendige Distanz und fachliche Kompetenz mit. In dringenden Fällen kann das z.B. die Krisenintervention sein. Manchmal kann es auch sein, dass ein Hilfsangebot zurückgewiesen wird. Das gilt in den wenigsten Fällen dir persönlich. Es kann sein, dass die betroffene Person erst später in der Lage ist, über die Probleme zu reden und dann auf dein Angebot zurückkommt. Wenn du den Eindruck einer Selbst- oder Fremdgefährdung (akute Suizidgedanken, Gewalt) hast, rufe die Rettung oder Polizei.

- **Achte auf dich selbst:**

Nur, wenn du dich selbst sicher fühlst, kannst du anderen Menschen gut helfen. Was kannst und willst du dir zumuten? Achte zudem auf deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Vielleicht fühlst du dich hilflos und weißt nicht, wie du einer anderen Person noch helfen könntest. Dann ist es wichtig, dass du dich um dich selbst kümmerst und dir jemanden suchst, mit dem du über deine Gefühle sprechen kannst. Tausche dich mit befreundeten Personen, Eltern oder Personen in deinem Arbeitsumfeld aus. Siehst du dich selbst nicht in der Lage zu helfen, bitte andere Personen um Unterstützung.



Weitere Informationen und Hilfe findest du beim Öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs.

Das **BASIS-Modell**, das aus der Notfallpsychologie stammt, bietet eine gute Orientierung für Ersthelfer*innen.²⁹

B – Beziehung aufbauen	• Sei wertschätzend und zeig Interesse für die Bedürfnisse der Person.
A – Anerkennen	• Zeig Akzeptanz für das Erlebte der Person anstatt es schönzureden.
S – Struktur	• Unterstütze durch konkrete Tipps (nenne z.B. Anlaufstellen oder gib Notfallnummern weiter). • Wähle klare Formulierungen bei deiner Unterstützung.
I – Information	• Besprich mit der betroffenen Person die nächsten Schritte und thematisiere damit verbundene Ängste und Sorgen.
S – Soziales	• Bestimme mit der betroffenen Person gemeinsam, welche Kontakte ihr helfen können (es können vertraute Personen sein, aber auch professionelle Hilfe).



Ein Plakat mit den wichtigsten Punkten zur Ersten Hilfe für die Seele findest du bei pro mente Austria

Was sind psychiatrische Krisen bzw. Notfälle?

Psychiatrische Krisen bzw. Notfälle sind von psychosozialen Krisen zu unterscheiden. Einem psychiatrischen Notfall liegt meist eine **akute psychische Erkrankung** zugrunde (z.B. Drogenmissbrauch, Schizophrenie) bzw. ein akutes körperliches Leiden, das zu **psychiatrischen Symptomen** führt (z.B. Gehirnblutung). Bei einem psychiatrischen Notfall droht oft **Lebensgefahr** (z.B. bei akuten Suizidgedanken oder eskalierender Gewalt) bzw. führt die akute Verschlechterung eines Krankheitszustandes unter Umständen zu nicht rückgängig zu machenden Folgen. Daher ist bei einem psychiatrischen Notfall **rasche medizinische Hilfe unumgänglich**.³⁰

Wie kannst du einem Menschen in einer psychiatrischen Krise „Erste Hilfe“ leisten?³⁰

- **Betroffene in Notsituation ansprechen:** Versuch, Ruhe zu bewahren und die Lage zu erfassen. Sprich die betroffene Person an. Betroffene sollen Raum bekommen, selbst zu erzählen, wie es ihnen geht. In jedem Fall ist die Privatsphäre der Person zu akzeptieren.
- **Rasch Hilfe holen:** Besteht das Risiko einer Selbst- oder Fremdgefährdung, rufe die Rettung unter 144 oder die Polizei unter 133.
- **Kontakt halten bis die Rettung kommt:** Versuch, die betroffene Person nicht alleine zu lassen, bleib nach Möglichkeit mit ihr in Kontakt und ermögliche jedoch auch einen Rückzugsraum. Vermeide Zurechtweisungen. Versuch, die Person zu beruhigen und gegebenenfalls noch weitere Hilfe zu holen. Nimm die Person und ihre Wahrnehmung ernst, stell diese nicht in Frage. Die Rettungsleitstelle kann dir auch über das Telefon Anweisungen geben, die du befolgen solltest.
- **Nimm die Aussagen der betroffenen Person im Zweifelsfall ernst:** Solltest du dir unsicher sein, ob diese korrekt sind, ist es ratsam, in der Notsituation von der Richtigkeit auszugehen.

Weitere hilfreiche Informationen und Tipps zur Ersten Hilfe bei psychiatrischen Notfällen findest du beim:



Öffentlichen
Gesundheitsportal
Österreichs



Österreichischen
Roten Kreuz

e Über gesellschaftliche Krisen und emotionale Themen (in der Gruppe) sprechen

Die meisten Jugendlichen merken, dass etwas passiert ist, z.B. über Nachrichten, Internet oder Gleichaltrige, und Jugendliche beschäftigen sich mit aktuellen Themen, wie z.B. Klimakrise oder Krieg. Jugendliche erkennen, wenn die Erwachsenen besorgt oder verängstigt sind, und wenn sie keine Erklärung bekommen, blühen die Phantasien und es entstehen Ängste.^{31, 32}

Im Folgenden möchten wir dir Tipps dafür geben, wie du gesellschaftliche Krisen und Themen, die (kollektiv) betroffen machen, mit Jugendlichen besprechen kannst.^{31, 32} Die nachfolgenden Tipps sind auch für Zwiegespräche verwendbar. **Kurz zusammengefasst** lauten sie: Gib altersgerechte Information; sorg dafür, dass Gefühle zugelassen und angenommen werden können; versuche einen gemeinsamen, guten Abschluss zu finden und wieder ins Handeln zu kommen.

- **Rahmen fürs Gespräch schaffen**

Achte auf genügend Zeit für das Gespräch und einen geeigneten Rahmen, z.B. dass es für alle Jugendlichen eine (gemütliche) Sitzmöglichkeit gibt.

- **Eigene Betroffenheit bewusst machen**

Nimm dir etwas Zeit (am besten bevor du mit den Jugendlichen sprichst) und spür, was das Thema bei dir selbst auslöst. Wie geht es dir beim Gedanken daran? Welche Ängste und Sorgen sowie Meinungen hast du selbst dazu?

- **Das Geschehene oder ein Thema besprechen**

Sprich das Thema an oder lege einen Zettel mit dem Thema in die Mitte der Gruppe. Alternativ kann das Gespräch auch mit Hilfe von Zeichnungen, Texten, Gedichten, szenischem Spiel oder Collagen eingeleitet werden.

- **Wertschätzung zum Ausdruck bringen**

Wenn du von Jugendlichen auf ein Thema angesprochen wirst, dann ist es wichtig, deine Wertschätzung zu artikulieren – also sowohl dafür, dass das Thema angesprochen wurde, als auch dafür, dass die Person dir vertraut. Beispielsweise kannst du sagen: „Danke, dass du mir erzählt hast, dass dir der Krieg in der Ukraine Angst macht.“ oder „Ich schätze es sehr, dass du mir so vertraust und mir davon erzählt hast, was dich beschäftigt.“

- **Das Geschehene oder ein Thema altersgerecht erklären**

Fakten müssen unbedingt altersgerecht vermittelt werden. Achte daher darauf, wie du das Thema ansprichst.

- **Ehrlich reden, sachlich bleiben, nicht pauschalisieren**

Du solltest eigene Gefühle und Sorgen nicht verschweigen, aber sachlich bleiben, z.B. „Das russische Militär ist weiter ins Innere der Ukraine vorgedrungen und es wurden viele Menschen getötet, das macht mich traurig.“ und nicht „alle Russen“. Es geht darum aufzuzeigen, dass auch Menschen in Russland gegen den Krieg protestieren oder aus Russland fliehen.

- **Nachfragen zulassen**

Jugendliche haben oft ganz andere Ängste und Gedanken als wir Erwachsenen. Frag nach, wie es den Jugendlichen im Speziellen damit geht bzw. was sie wissen möchten. Beantworte die Fragen wahrheitsgemäß. Wenn du etwas selbst nicht beantworten kannst, sag das ehrlich.

- **Vorsicht bei Gewaltvideos und Falschinformation**

Möglicherweise werden unter Jugendlichen auch schockierende Bilder und Videos über WhatsApp und Social Media geteilt. Frag nach und besprich mit den Jugendlichen, dass solche Bilder sehr starke Gefühle auslösen können. Schlag ihnen vor, sich diese Bilder und Videos gar nicht erst anzusehen und sie auch nicht weiterzuleiten. In den sozialen Medien tauchen auch immer wieder Falschmeldungen auf. Mit Online-Tools wie Mimikama (mimikama.at) kannst du Nachrichten einfach auf ihren Wahrheitsgehalt prüfen.

- **Gefühle ernst nehmen**

Wenn die Jugendlichen Trauer, Angst oder Wut äußern, solltest du diese Gefühle nicht „wegreden“, sondern nachfragen, warum sie traurig, ängstlich oder wütend sind. Erklär ihnen, dass Gefühle wie Angst, Überforderung oder Gereiztheit **normale Reaktionen auf außergewöhnliche Situationen/Krisen** sind. Ebenso ist es nachvollziehbar, wenn es zu Grübeleien, körperlichen Anspannungen, Schlafstörungen sowie Verhaltensimpulsen, wie Kurzschlussreaktionen, Schutzmechanismen oder Vermeidung, kommt.¹⁹

- **Sicherheit, Orientierung und Hoffnung vermitteln**

Versuch, den Jugendlichen soweit möglich für ein Gespräch zur Verfügung zu stehen. Vermittle ihnen beispielsweise: „Viele Menschen suchen nach Lösungen dafür und in der Vergangenheit wurden schon oft Lösungen für Probleme gefunden. Ihr, die Jugendlichen, müsst aber diese Lösungen nicht selbst finden.“

- **Aktiv werden („adäquates Handeln“)**

Überlege gemeinsam mit den Jugendlichen, was sie tun können. Diese Handlungen sollten durchführbar und passend sein, z.B. „Was können wir selbst tun, um Energie zu sparen?“.

- **Abschließen („Sack zumachen“)**

Am Ende des Gesprächs ist wichtig, dass dieses bewusst beendet wird, z.B. „Wir haben jetzt viel über dieses Thema gesprochen [Hier könntest du das Gespräch kurz zusammenfassen]. Jetzt ziehen wir dazu einen Schlussstrich.“

- **Hol dir Hilfe, wenn es dir zu viel / zu heiß wird.**

Vor allem dann, wenn sehr gegensätzliche Meinungen aufeinanderprallen und eine Spaltung der Gruppe droht, kann ein Gespräch sehr herausfordernd werden. Wenn es dir zu viel wird oder du nicht mehr weiter weißt, hol dir Hilfe, z.B. im Kollegium oder von Fachleuten. Besprecht die Situation im Team, am besten im Rahmen von Intervention oder Team-Supervision.

3.

Methoden zur Gesundheits- förderung und Selbstfürsorge

In diesem Kapitel stellen wir (teils spielerische) Methoden vor, die du in deiner Arbeit mit Jugendlichen einbauen kannst. Es geht zunächst um Wissensvermittlung und Sensibilisierung rund um psychische Gesundheit, dann um die Frage, wie Jugendliche ihre eigenen Ressourcen stärken können, und abschließend darum, dich selbst zu unterstützen. Es gibt am Beginn jeder Methodenbeschreibung eine kurze Infobox, die dir dabei helfen soll, das richtige Setting und die richtige Anwendung zu bestimmen. Gerne kannst du die Methoden für deine eigenen Zwecke adaptieren, stellenweise haben wir dazu bereits unterschiedliche Spielvarianten vorgeschlagen.

*„Außerschulische Jugendarbeit trägt zur Förderung jugendlicher Gesundheit, und vor allem Gesundheitskompetenz, bei. Jugendarbeiter*innen sind neben den Eltern und Lehrer*innen wichtige Ansprechpersonen und role models, wenn es darum geht, Orientierung und Sicherheit beim Erwachsenwerden zu bekommen. Die Toolbox unterstützt Jugendarbeiter*innen bei diesen Aufgaben und gibt ihnen wertvolle Infos und Methodentipps.“*

Mag.a Daniela Kern-Stoiber, MSc, Klinische und
Gesundheitspsychologin, Geschäftsführung bei bOJA –
Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit

a Methoden zur Wissensvermittlung und Sensibilisierung zu psychischer Gesundheit

Allgemeines Quiz

Ziel	Wissensvermittlung zum Thema Psychische Gesundheit
Dauer	ca. 30 min
Gruppengröße	Variabel
Alter	Ab 12 Jahren
Material	Von Spielvariante abhängig (eventuell Post-its oder Computer bzw. digitale Endgeräte erforderlich)
Quellen	Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs: Online-Quiz: Psyche ³³
Kurzbeschreibung	Zu jeder Frage gibt es nur eine richtige Antwort. Je nach Rahmenbedingungen sowie Bedarf der Zielgruppe können unterschiedliche Spielvarianten gewählt werden.

Vorbereitung

Je nach Spielvariante braucht es für das Quiz unterschiedliche Vorbereitungen. Die Fragen können mittels nummerierten Kärtchen beantwortet werden oder sie werden vorab in ein digitales Tool wie Kahoot o.ä. eingetragen.



Hier geht es zum online Quiz.

Durchführung

SPIELVARIANTE 1: „1, 2 ODER 3“

Die Fragen und möglichen Antworten werden zunächst vorgelesen. Jede Antwortmöglichkeit hat eine Zahl von 1–3. Für die Antwortmöglichkeiten können drei Orte im Raum bestimmt und jedem eine Nummer zugewiesen werden. Die Jugendlichen sollen sich dann je nach Antwort an einen der drei Orte stellen. Alternativ können für die Antworten auch Karten verwendet werden. Jede Person erhält dabei drei Papierkarten mit den Zahlen 1–3. Diese können dann für die Beantwortung verwendet werden.

SPIELVARIANTE 2: PUB QUIZ

Beim Pub Quiz bilden die Jugendlichen Gruppen und suchen sich gemeinsam einen Platz im Raum. Die Fragen werden gestellt und die Jugendlichen bekommen Zeit, diese in der Gruppe zu beraten. Jene Gruppe, die als erstes eine Antwort abgeben will, kommuniziert dies mittels eines Signals (z.B. Hand heben). Wenn die Antwort richtig ist, bekommt die Gruppe einen Punkt, ansonsten wird die nächste Gruppe dran genommen usw.

SPIELVARIANTE 3: DIGITALES QUIZ (Z.B. KAHOOT)

Alternativ kann das Spiel über ein digitales Tool wie kahoot.it durchgeführt werden. Dort werden die Fragen vorab eingetragen und die Jugendlichen können diese über ihre eigenen digitalen Endgeräte beantworten.

Die richtigen Antworten werden im Folgenden entsprechend gekennzeichnet.

Frage 1: Nicht nur für die körperliche, sondern auch für die seelische Gesundheit gibt es Risikofaktoren. Die Wissenschaft untersucht diese laufend. Welcher der unten genannten Faktoren gilt nicht als Risikofaktor?

- A Arbeitslosigkeit
- ☒ B Humor
- C Negative Einflussfaktoren in der (frühen) Kindheit

Frage 2: Sie geraten in ein Gespräch mit einer Person, der es seelisch sehr schlecht geht. Entweder ist es dieser anzusehen oder sie spricht darüber. Was tun Sie am besten, um in einer psychischen Krisensituation zu helfen?

- ☒ A Sie fragen nach bzw. hören aufmerksam zu, geben Halt und organisieren Unterstützung.
- B Sie kennen sich mit dieser Thematik nicht aus und können daher keine Hilfe sein.
- C Sie kramen ohne lange nachzufragen in Ihrer psychologischen Trickkiste und geben Tipps.

Frage 3: Burnout bezeichnet einen Zustand des körperlichen und seelischen „Ausgebranntseins“. Rechtzeitig auf sich zu achten und Warnsignale zu erkennen, kann helfen, die „Notbremse“ zu ziehen. Wie können Sie einem Burnout aktiv vorbeugen?

- A Durch Nichtstun. Wer nichts tut, kann nicht ausbrennen.
- ☒ B Durch Balance zwischen Arbeit und Erholung, Entspannung sowie Bewegung.
- C Durch Abhärtung: Ich arbeite ununterbrochen.

Frage 4: Die heutige Zeit stellt viele Anforderungen. Allerdings kann niemand ständig auf Hochtouren laufen. Erholung ist wichtig, um körperliche und geistige Kraftspeicher zu füllen. Doch wie gestaltet man die persönlichen „Krafttankstellen“ nachhaltig und sinnvoll?

- A Kaum schlafen, dafür mehr Zeit für stressige Hobbies.
- ☒ B Regelmäßige Erholung ist besonders nachhaltig – am besten täglich.
- C Es genügt, sich einmal im Jahr im Urlaub zu erholen.

Frage 5: Im Gehirn „kommunizieren“ Milliarden von Nervenzellen miteinander. Das ist ein komplexer Vorgang. Am sogenannten synaptischen Spalt zwischen zwei Enden von Nervenzellen treten sie miteinander in Kommunikation. Doch wie tun sie das?

- A Ausschließlich mittels Botenstoffen.
- B Nur mithilfe von elektrischen Impulsen.
- ☒ C Mit elektrischen Impulsen, die von Botenstoffen übersetzt werden.

Frage 6: Träume wirken seit jeher auf den Menschen faszinierend – wie eine andere Welt. Bereits die alten Babylonier beschäftigten sich mit diesem Phänomen. Manche schenken ihren Träumen kaum Beachtung, andere halten sie etwa in Tagebuchform fest. Träumt man eigentlich jede Nacht?

- A Nein, nur wenn man sich wirklich daran erinnern kann.
- B Ja, jede Nacht nur einmal – ob man sich daran erinnern kann oder nicht.
- ☒ C Ja, mehrere Male, aber man kann sich nicht immer daran erinnern.

Frage 7: Im Zusammenhang mit dem Thema Psyche gibt es auch viele Fachbegriffe. Immer wieder sprechen Fachleute von sogenannter Resilienz. Doch was bedeutet das?

- A Gesteigerte seelische Verwundbarkeit.
- ☒ B Die psychische Widerstandskraft, um negativen Einflüssen standzuhalten.
- C Eine psychische Erkrankung.

Frage 8: „Ich bin im Stress!“ Wer hat diesen Satz nicht schon einmal gesagt? Stress gehört zum täglichen Leben. Er ist eine Reaktion auf eine herausfordernde Situation. Laut Wissenschaft gibt es allerdings zwei Arten von Stress: Eustress und Distress. Doch was bedeutet das?

- A Eu-Stress ist Stress bei der Arbeit, Di-Stress ist Freizeitstress.
- B Eu-Stress ist starker Stress, Di-Stress hingegen leicht.
- ☒ C Eu-Stress ist positiver Stress, Di-Stress negativ und belastend.

Frage 9: Laut dem Psychologen Lewis Goldberg gibt es die sogenannten „Big Five“ der Persönlichkeitsmerkmale. Das sind fünf wichtige Persönlichkeitsausprägungen. Was haben diese mit der Glücksforschung zu tun?

- ☒ A Persönlichkeitsmerkmale können die Fähigkeit, Glück zu empfinden, beeinträchtigen.
- B Diese Persönlichkeitsmerkmale haben nichts mit Glücksforschung zu tun.
- C Es gibt keinen Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und Glücksempfinden.

Frage 10: Entschleunigung statt Beschleunigung? Achtsamkeitstechniken bieten dafür einen guten Rahmen. Die Wurzeln dafür liegen in östlichen Weisheitslehren. Doch was versteht man eigentlich unter Achtsamkeit?

- A Gut aufpassen, dass nichts passiert.
- ☒ B Augenblicke besonders bewusst wahrnehmen.
- C Immer munter sein.

Mythen- und Faktencheck

Ziel	Aufklärung von Mythen zu psychischer Gesundheit
Dauer	ca. 30 min
Gruppengröße	Variabel
Alter	12–16 Jahre
Material	—
Quelle	Infobroschüre „Heb der Sorg“ für Jugendliche, S. 4f ³⁴
Kurzbeschreibung	Diese Methode greift gängige Mythen zur psychischen Gesundheit auf und stellt diesen Fakten gegenüber.

Vorbereitung

Bei der Variante Memory für jüngere Kinder werden die Mythen und Fakten jeweils auf entsprechende Zettel geschrieben.

Durchführung

Die Mythen und Fakten können bei dieser Methode unterschiedlich aufbereitet werden. So empfehlen wir beispielsweise für jüngere Personen eine Memory Variante, bei der die Mythen und Fakten auf jeweils unterschiedliche Zettel geschrieben und dann richtig zugeordnet werden müssen. Alternativ können Jugendliche auch in Gruppen aufgeteilt werden. Jede Gruppe bekommt dann eine gewisse Anzahl an Mythen und muss diese selbstständig auf ihren digitalen Endgeräten recherchieren. Die Ergebnisse können schriftlich festgehalten und dann in der gesamten Gruppe besprochen werden.

Mythen und Fakten

Mythen	Fakten
Jugendliche haben keine psychischen Probleme.	Doch, in Österreich sind etwa ein Viertel aller Kinder und Jugendlichen (23,9%) von einem psychischen Problem betroffen, während ein Drittel aller Jugendlichen im Laufe ihres Lebens an einer psychischen Erkrankung leiden. Diese psychischen Probleme können ihnen die Schule, Freundschaften und die Beziehungen zur Familie erschweren.
Wenn jemand einmal ein psychisches Problem hat, wird diese Person für immer krank sein.	Das trifft nicht auf alle Menschen zu. Es gibt verschiedene Arten von psychischen Problemen und viele kann man behandeln. Den meisten Menschen hilft eine Psychotherapie, manche Menschen brauchen zusätzlich auch Medikamente. Eine psychische Krankheit kann daher bei vielen Menschen auch wieder geheilt werden.

Mythen	Fakten
Nur Leute ohne Disziplin haben psychische Erkrankungen und Suchterkrankungen.	Nein, es gibt viele Ursachen für psychische Probleme und Suchterkrankungen. Viele dieser Gründe kann man selbst nicht kontrollieren: Zum Beispiel die eigene Familiengeschichte oder belastende Lebensereignisse.
Über Suizid zu sprechen führt dazu, dass sich jemand umbringt.	Das stimmt nicht. Über Suizid zu sprechen, führt nicht zu einem Suizidversuch. Im Gegenteil, die meisten Menschen mit suizidalen Gedanken empfinden es als erleichternd, über ihre Gefühle und suizidalen Gedanken zu sprechen.
Jugendliche benutzen psychische Probleme als Ausrede, wenn sie eigentlich faul sind.	Menschen wollen keine psychischen Probleme haben – das suchen sie sich nicht aus. Jugendliche mit psychischen Problemen wirken vielleicht müde oder uninteressiert – oft, weil sie mit der Situation überfordert sind oder einen großen emotionalen Schmerz fühlen.
Menschen, die sich selber verletzen, z.B. sich schneiden oder ritzen, tun es nur, um sich wichtig zu machen.	Selbstverletzung wird häufig gebraucht, um Spannung abzubauen oder als Hilferuf. Sie lässt sich oft auf eine länger andauernde seelische Belastung zurückführen.
Wer will, kann jederzeit damit aufhören, Suchtmittel zu konsumieren.	Nein, Sucht ist eine Erkrankung und wer Suchtmittel konsumiert, erlebt Entzugerscheinungen, wenn er*sie damit aufhört. Besonders schwierig ist das aufhören, wenn auch der Freundeskreis oder die eigene Familie Suchtmittel konsumiert. Ein Ausstieg gelingt oft nur mit Hilfe von außen.
Menschen mit psychischen Problemen sind gefährlich und können jederzeit ausflippen.	Die meisten Menschen mit psychischen Problemen sind nicht gefährlich oder gewalttätig. Leider hält dieser Mythos Menschen davon ab, sich Hilfe und Unterstützung zu suchen. Sie zögern, weil sie sich darüber Sorgen machen, was andere von ihnen denken könnten.
Menschen, die an Depressionen leiden, sehen immer traurig aus.	Traurigkeit ist nur eines der Gefühle, die mit Depressionen zusammenhängen. Andere Anzeichen einer Depression sind Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und der Verlust von Freude an Dingen, die man früher gerne getan oder genossen hat.
Nur gestörte oder verrückte Leute gehen zur Therapie.	Das stimmt nicht. Ganz verschiedene Menschen gehen zu psychotherapeutischen Fachkräften, die Unterstützung anbieten und ihnen helfen, mit stressigen Lebenssituationen umzugehen. Hilfe in schwierigen Situationen anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke.
Von Psychotherapeut*innen, Psychiater*innen oder Psycholog*innen bekommt man nur Ratschläge, die man schon kennt.	Nein, diese Berufsgruppen sind speziell dazu ausgebildet, Menschen zu unterstützen. Sie helfen Menschen, sich selbst besser zu verstehen und mit ihrer Lebenssituation klar zu kommen.

Activity – Pantomime der Gefühle und Empfindungen

Ziel	Erkennen des Zusammenhangs zwischen Gefühlen und körperlichen Reaktionen
Dauer	ca. 30 min
Gruppengröße	Variabel
Alter	Ab 8 Jahren
Material	Ausgedruckte Kärtchen
Quelle	x-act Essstörungen – Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule, S. 75 ³⁵
Kurzbeschreibung	Die Jugendlichen stellen unterschiedliche Gefühle im Rahmen eines Pantomime-Spiels dar. Anknüpfend daran wird anhand von Leitfragen über diese Gefühle gemeinsam reflektiert.

Vorbereitung

Die Kärtchen auf der nächsten Seite kopieren oder ausdrucken und ausschneiden. Diese werden dann in einen Behälter (Box, Korb o.ä.) gelegt.

Durchführung

Die Teilnehmer*innen bilden einen Sesselkreis oder setzen sich in Kleingruppen zusammen. Die Kärtchen werden verkehrt aufgelegt. Eine Person zieht ein Kärtchen, stellt sich in die Mitte des Kreises und versucht das auf dem Kärtchen genannte Gefühl pantomimisch darzustellen. Alle anderen in der Gruppe können gleichzeitig Tipps abgeben, welches Gefühl gemeint ist. Falls das Gefühl lange nicht richtig benannt wird, kann eine zweite Person bei der Darstellung des Gefühls helfen. Sobald das Gefühl erraten wurde, ist die nächste Person an der Reihe.

Wenn die Übung in Kleingruppen durchgeführt wird, können die Erfahrungen anschließend in der gesamten Gruppe besprochen werden (dies kann auch nach jedem dargestellten Gefühl gemacht werden). Leitfragen hierfür sind z.B.:

- Sind dir diese Gefühle vertraut? Wann hast du dich schon einmal so gefühlt?
- Bewertest du das Gefühl als positiv oder als negativ?
- Wie reagiert dein Körper auf das Gefühl, wie spürst du es?
- Was kann passieren, wenn man lange Zeit unangenehme Gefühle hat? (z.B. Verspannungen, Schmerzen, veränderter Ausdruck, ...)
- Was kann man tun, damit es einem wieder besser geht? (z.B. Entspannung, Aktivität, Lachen, ...)

VARIANTE

In den Folgerunden können die Gefühle alternativ auch mittels Umschreibungen (ohne das Gefühl selbst zu erwähnen) oder Zeichnungen erklärt werden.

Kärtchen

Ich bin wütend.	Ich bin enttäuscht.
Ich eke mich.	Ich bin unzufrieden.
Ich bin traurig.	Ich bin ängstlich.
Ich bin neidisch.	Ich bin zufrieden.
Ich bin verliebt.	Ich bin schlecht gelaunt.
Ich bin frustriert.	Ich bin sauer.
Ich bin einsam.	Ich bin entspannt.
Ich schäme mich.	Ich bin cool.
Ich bin gut gelaunt.	Ich bin unsicher.
Ich bin eifersüchtig.	Ich bin aufgeregt.
Ich bin im Stress.	Ich bin erschöpft.
Ich fühle mich ausgeschlossen.	Mir ist langweilig.
Ich bin besorgt.	Ich bin überrascht.

b Methoden zur Ressourcenstärkung für Jugendliche

Selbstwert-Box

Ziel	Sensibilisierung für eigene Stärken
Dauer	60–90 min
Gruppengröße	Variabel
Alter	Ab 16 Jahren
Material	Schachteln/Dosen, Post-its/Karteikärtchen
Quelle	GIVE – Ich schaffe das – Modul 4, S. 18 ³⁶
Kurzbeschreibung	Bei dieser Übung notieren die Teilnehmenden die eigenen Stärken auf Zetteln und bewahren diese anschließend in einer Box auf.

Durchführung

Schritt 1: Jede Person soll sich eine hübsche Schachtel oder Dose nehmen bzw. basteln und bekommt zudem kleine Zettel (z.B. Post-its) oder Karteikärtchen.

Hinweis: Eine einfache Anleitung für eine traditionelle Origami-Box aus Papier findest du hier: <https://einfach-basteln.com/traditionelle-origami-box>.

Schritt 2: Jede Person überlegt, welche Stärken sie hat. Diese werden anschließend auf Kärtchen notiert. Jede Stärke soll dabei auf ein eigenes Kärtchen geschrieben werden. Folgende Punkte können als Anregung genannt werden:

- Meine Freunde mögen an mir ...
- Ich mag an mir ...
- Ich habe schon etwas erreicht (Schule, Hobby, Ausbildung ...) und zwar ...
- Es gibt einiges, das ich schon selbstständig erledigen kann, und zwar ...
- Ein besonderes Talent von mir ist ...

Schritt 3: Auf die Rückseite der Kärtchen sollen nun Situationen geschrieben werden, in denen diese Stärken bereits eingesetzt wurden bzw. gut verwendet werden konnten.

Schritt 4: Alle Kärtchen werden in die Schachtel oder Box gegeben.

Schritt 5: Anschließend erzählen die Teilnehmenden in der Gruppe, welche Stärken sie für sich gefunden haben.

Schritt 6: Die Teilnehmenden legen zusätzlich fünf leere Kärtchen in die Box. Sie können jeden Tag (z.B. abends vor dem Schlafengehen) ein Kärtchen aus der Selbstwert-Box ziehen und sich diese Stärke verinnerlichen. Wenn sie ein leeres Kärtchen erwischen, sollen sie eine weitere Stärke von sich aufschreiben und notieren, in welcher Situation sie diese schon einmal gut gebrauchen konnten.

OPTIONAL

Zur Unterstützung bei der Stärkenfindung kann zu Beginn dieser Methode folgende Übung angewendet werden:

Die Teilnehmer*innen setzen sich in Gruppen von ca. fünf Personen in einem Sesselkreis zusammen. Jeweils eine Person dreht sich mit dem Rücken zu den anderen und schaut nach außen. Es werden nun drei Minuten gestoppt, in denen die anderen Personen nur Positives über jene Person sagen, die abgewendet sitzt. Nacheinander kommen so alle Personen an die Reihe.

Das baut mich auf – Durchhänger vermeiden

Ziel	Reflexion und Identifikation positiver Aspekte des eigenen Lebens
Dauer	ca. 60 min
Gruppengröße	9–15 Personen
Alter	Ab 14 Jahren
Material	A3- oder A4-Papier, Buntstifte, Filzstifte
Quelle	GIVE – Ich schaffe das – Modul 3, S. 20, ³⁷
Kurzbeschreibung	Ideen zum Umgang mit Durchhängern werden in Kleingruppen gesammelt und dann im Plenum ausgetauscht.

Durchführung

Die Jugendlichen arbeiten zu dritt und erhalten jeweils einen großen Bogen Papier und Stifte. Sie schreiben fünf Tipps für Dinge, die man tun kann, damit es einem selbst gut geht, und fünf Tipps für Dinge, die man vermeiden soll, damit es einem selbst gut geht, auf das Plakat.

Leitfragen zur Besprechung in den 3er-Gruppen können sein:

- Was kann man tun, wenn man einen Durchhänger hat, damit es einem besser geht? (z.B. gute Freunde treffen, mit jemandem darüber reden, angenehme Musik hören)
- Was sollte man vermeiden, wenn man mies drauf ist, damit es einem nicht schlechter geht? (z.B. Social-Media-Kanäle, die die Unzufriedenheit mit sich oder seinem Leben erhöhen, Suchtmittel konsumieren)

Das Plakat kann mit Symbolen, verschiedenen Schriftformen und Farben ansprechend gestaltet werden. Die Jugendlichen haben dafür ca. 30 Minuten Zeit. Im Anschluss daran stellen sich die Gruppen gegenseitig ihre Plakate vor.

Wenn sich die Gruppe immer im Raum, in dem gearbeitet wurde, trifft, können die Plakate anschließend aufgehängt werden, sodass die Jugendlichen immer wieder auf ihre eigenen und die Ideen der anderen zurückgreifen können.

Bewegungs-Würfelspiel

Ziel	Auflockerung und Bewegung zur Stärkung psychischen Wohlbefindens
Dauer	ca. 30 min
Gruppengröße	Variabel
Alter	Ab 12 Jahren
Material	Würfel mit den Augenzahlen 1–6, ausgedrucktes Bewegungsspiel
Quelle	PERMA.teach: Jugend stärken – Handbuch für Lehrer*innen, Band 1, S. 53 ³⁸
Kurzbeschreibung	Je nach Augenzahl und Wochentag wird anhand des Spielblattes eine Bewegungsübung durchgeführt.

Durchführung

Diese Methode dient der spielerischen Umsetzung von Bewegungsübungen und kann entweder als kurze Pause oder längere Übung eingesetzt werden. Die Durchführung kann dabei entweder von Spieler*innen einzeln oder als Gruppe erfolgen. Insofern eignet sich das Bewegungsspiel für die unterschiedlichsten Settings.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Mach 10 Hampel-menschen.	Schüttle deinen Körper und zähle dabei bis 10.	Berühr dein linkes Knie mit deinem rechten Ellbogen.	Berühr 5-mal abwechselnd deinen rechten Fuß mit deiner linken Hand und mit deiner rechten Hand deinen linken Fuß.	Massier deinen rechten Arm mit deiner linken Hand.	Schüttle deinen Körper und zähle dabei bis 10.	Mach 10 Hampel-menschen.
2	Drück mit deiner rechten Hand fest in deine linke Hand.	Stütz dich mit deinen Händen an einer Wand ab und drücke dich mit den Armen 5-mal weg.	Dreh deinen Oberkörper im Stehen 10-mal abwechselnd nach rechts und links.	Leg ein Blatt Papier auf deinen Kopf und geh 3-mal um deinen Sessel herum, ohne dass das Papier hinunterfällt.	Drück mit deiner rechten Hand fest in deine linke Hand.	Dreh deinen Oberkörper im Stehen 10-mal abwechselnd nach rechts und links.	Schüttle deinen Körper und zähle dabei bis 10.
3	Beweg nur die rechte Seite deines Körpers.	Berühr deinen rechten Fuß 3-mal mit deiner linken Hand.	Mach mit deinen Armen 10 große Kreise.	Leg einen Stift auf den Boden und hüpf 20-mal seitwärts darüber, ohne ihn zu berühren.	Beweg nur die rechte Seite deines Körpers.	Leg einen Stift auf den Boden und hüpf 20-mal seitwärts darüber, ohne ihn zu berühren.	Stütz dich mit deinen Händen an einer Wand ab und drück dich mit den Armen 5-mal weg.
4	Massier deinen linken Arm mit deiner rechten Hand.	Berühr deinen linken Fuß 3-mal mit deiner rechten Hand.	Berühr deinen rechten Fuß dreimal mit deiner linken Hand.	Beweg nur die rechte Seite deines Körpers.	Massier deinen linken Arm mit deiner rechten Hand.	Massier deinen linken Arm mit deiner rechten Hand.	Leg einen Stift auf den Boden und hüpf 20-mal seitwärts darüber, ohne ihn zu berühren.
5	Berühr deine linke Schulter mit deiner rechten Hand und deine rechte Schulter mit deiner linken Hand.	Marschier auf der Stelle und zieh dabei deine Knie 10-mal ganz hoch.	Drück mit deiner linken Hand ganz fest in deine rechte Hand.	Beweg nur die linke Seite deines Körpers.	Berühr deine linke Schulter mit deiner rechten Hand und deine rechte Schulter mit deiner linken Hand.	Drück mit deiner linken Hand ganz fest in deine rechte Hand.	Beweg nur die rechte Seite deines Körpers.
6	Laufe auf der Stelle und zähle dabei bis 20.	Beweg nur deine untere Körperhälfte und halte dabei den Oberkörper ganz ruhig.	Falt deine Hände über deinem Kopf und stehe dabei so lange wie möglich auf einem Bein.	Mach 10 Kniebeugen.	Laufe auf der Stelle und zähle dabei bis 20.	Marschier auf der Stelle und zieh dabei deine Knie 10-mal ganz hoch.	Leg ein Blatt Papier auf deinen Kopf und geh 3-mal um deinen Sessel herum, ohne dass das Papier hinunterfällt.

Weitere (kurze) Bewegungsspiele

Dauer	15–30 min
Gruppengröße	Variabel
Alter	Ab 6 Jahren
Quelle	Selbst erstellt von Isabella Steger

Grenzen spüren

Ziel: Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen,
die Grenzen von anderen erkennen

Zwei Personen stehen sich in einem größeren Abstand gegenüber. Eine Person geht langsam auf die andere Person zu, die stehen bleibt. Die beiden Personen dürfen nicht miteinander reden. Die Person, die geht, muss anhand der Mimik und Gestik der stehenden Person erkennen, wann deren persönliche Grenze erreicht ist und sie stehen bleiben soll. Das bedeutet, dass sich die stehende Person überlegen muss, ab welcher Nähe es unangenehm wird, und dann ohne Sprache an die zweite Person kommuniziert, dass sie stehen bleiben soll. Es ist jedoch auch wichtig, dass die sich bewegende Person ihre eigenen Grenzen wahrnimmt und rechtzeitig stehen bleibt.

Handmalen

Ziel: Körper bewusst wahrnehmen

Alle Jugendlichen suchen sich einen Gegenstand ihrer Wahl, mit dem sie einer anderen Person etwas in die Hand „malen“ können, das können z.B. Federn, Blumen, kleine Äste, Stifte mit Deckel o.Ä. sein. Dann setzen sich alle in einen Kreis. Jede Person schließt die Augen und streckt die linke Hand in Richtung der links sitzenden Person aus und malt gleichzeitig mit der rechten Hand der Person rechts sitzend ein Symbol in die Handfläche. Während man einer Person ein Symbol in die „Hand“ malt, soll man erkennen, welches Symbol einem selbst in die „Hand“ gemalt wurde.

Wie viele Vögel sitzen im Nest?

Ziel: Körper bewusst wahrnehmen

Die Jugendlichen finden sich immer zu zweit zusammen und machen sich aus, wer das Nest und wer die Vögel sind. Die Person, welche die Vögel imitiert, hält der anderen Person eine willkürliche Anzahl an Fingern an den Kopf. Die Person, die das Nest ist, muss erspüren, wie viele Finger die andere Person auf ihrem Kopf hält – also wie viele Vögel im Nest sitzen.

Körper Stille Post

Ziel: Körper bewusst wahrnehmen, zur Ruhe kommen, entspannen

Die Jugendlichen sitzen entweder im Kreis oder in einer Reihe hintereinander. Eine Person zeichnet der ersten Person ein Symbol oder ein Bild mit den Fingern auf den Rücken. Diese Person versucht zu erspüren, was das Symbol ist und zeichnet es der nächsten Person auf den Rücken, diese zeichnet es der nächsten Person auf den Rücken usw. Die letzte Person zeichnet das Symbol/das Bild auf ein Blatt Papier und es wird überprüft, ob es noch dasselbe Symbol/Bild ist.

Körperregen

Ziel: Körper bewusst wahrnehmen, zur Ruhe kommen, entspannen

Die Jugendlichen stehen im Kreis oder verteilt im Raum. Die Beine sollten hüftbreit und gut geerdet sein. Jetzt schließen alle die Augen und atmen dreimal tief ein und aus. Dann beginnen sie, mit den eigenen Fingern leicht am ganzen Kopf zu trommeln, dann trommeln sie mit den Fingern leicht über das Gesicht, den Nacken entlang, über die Schultern, zum Brustbereich usw. Sie „trommeln“ also langsam den ganzen Körper entlang. Eine Person sollte dabei mit ruhiger Stimme ansagen, wann man sich mit dem Trommeln weiter den Körper entlang bewegt.

Weitere Übungen Infos und Tipps zur psychischen Gesundheit findest du auch



in der folgenden Broschüre von den **Österreichischen Jugendinfos**



und beim **Wohlfühlpool**.

c Methoden zur Selbstfürsorge für Haupt- und Ehrenamtliche

Meine Energiebilanz

Ziel	Sensibilisierung für Einflussfaktoren der eigenen Energie
Dauer	60–90 min
Gruppengröße	Einzelarbeit (kann danach in Gruppe besprochen werden)
Alter	Ab 16 Jahren
Material	—
Quelle	GIVE – Lehrer/innen-Gesundheit, S. 22 ³⁹
Kurzbeschreibung	Die Zielgruppe wird zum Reflektieren angeregt, was ihnen in ihrer Arbeit mit Jugendlichen Energie gibt und was eher Energie raubt.

Vorbereitung

Für diese Methode ist es besonders wichtig, sich ausreichend Zeit zu nehmen und einen ruhigen Ort aufzusuchen. Idealerweise ist im Anschluss an die Einzelarbeit noch genug Zeit für den Austausch in der Gruppe eingeplant.

Durchführung

Das nachfolgende Arbeitsblatt ermöglicht den Teilnehmenden eine Reflexion über die eigenen Energiequellen (Ressourcen und Schutzfaktoren) und Energieräuber (Belastungs- und Stressfaktoren). Die Antworten auf die Leitfragen sollen im Raster notiert werden und ergeben so eine individuelle Energiebilanz.

Arbeitsblatt „Meine Energiebilanz“

- Wie verhalten sich deine Energieräuber und Energiequellen quantitativ und qualitativ zueinander?
- Wo liegen die Belastungen und woher kommen die positiven Energien?
- Erkennst du Schwerpunkte und Einseitigkeiten?

Folgende Fragen dienen als Orientierung bezüglich deiner Energieräuber:

- In welchem Zusammenhang stehen deine Belastungen mit Fach- und Sachproblemen, Gesundheit, sozialen Beziehungen, Arbeitsmenge, unrealistischen Zielen, Erwartungen, unzureichenden Kompetenzen ...?
- Wen machst du für Belastungen verantwortlich? Was kannst du selbst an deinen Belastungen ändern?
- Wo bist du auf Veränderungen von Bedingungen oder Hilfen von außen angewiesen?

Folgende Fragen dienen als Orientierung bezüglich deiner Energiequellen:

- Sind die positiven Energien eher erfolgs- und leistungsbetont (z.B. es gelingt etwas) oder erlebnisgefärbt (z.B. Musik, Landschaft, Kunst...)? Gibt es Energiequellen in deiner Organisation?
- Suchst du diese Energiequellen aktiv und bewusst geplant auf oder sind es eher Ereignisse, die dir von anderen geschenkt werden oder zufällig passieren?
- Wo siehst du Defizite? Wo willst/wo kannst du etwas verändern? Welche Hürden sind dafür zu überwinden?
- Wer kann dir dabei helfen?
- Wie gestaltest du deine Erholungspausen?

Energieräuber	Wo hausen die?	Energiequellen	Wo sprudeln die?

Die fünf Säulen der Identität

Ziel	Identifizieren von Aspekten deines psychischen Gleichgewichts
Dauer	ca. 30 min
Gruppengröße	Einzelarbeit
Alter	Ab 16 Jahren
Material	Ausgedrucktes Arbeitsblatt
Quelle	„Fünf Säulen der Identität nach Hilarion Petzold“-Handout ⁴⁰
Kurzbeschreibung	Die Reflexion wird zunächst als Einzelarbeit anhand des Arbeitsblatts durchgeführt und kann dann in der Gruppe besprochen werden.

Hintergrund

Wenn das seelische Gleichgewicht aus dem Lot gerät, kann das eine Gefahr für die innere Stärke bedeuten. Hilarion Petzold hat die Bedeutung der Ausgewogenheit und Balance in unserem Leben erforscht und identifizierte fünf Lebensbereiche, die in ausgewogenem Zustand für Stabilität sorgen, so dass das Dach unseres Lebens getragen werden kann.

Um seelisch ausgeglichen zu sein, sollten die fünf Säulen stabil stehen und keine großen Schwachstellen haben. Die Säulen sind individuell und für jeden Menschen anders. Es ist ganz normal, wenn gewisse Säulen einen höheren Stellenwert einnehmen als andere. Das innere Gleichgewicht kann bedroht werden, wenn die wichtigen Säulen zu bröckeln oder verkümmern beginnen. Dann sollten die restlichen Säulen so stark sein, dass das Dach nicht ins Wanken gerät. Gerade in stressigen Phasen und Belastungssituationen ist es wichtig, die fünf Säulen möglichst stabil zu halten.

Durchführung

Das nachfolgende Arbeitsblatt ermöglicht den Teilnehmenden eine Reflexion über die fünf Säulen ihrer Identität. Im Anschluss kann diese Übung in der Gruppe besprochen werden. Gemeinsamkeiten und Unterschiede können schriftlich (bspw. auf einem Plakat) festgehalten werden.

HINWEIS

Die fünf Säulen können auch als Orientierung in Gesprächen mit Jugendlichen verwendet werden.

Körper & Geist	Soziales Netz	Materielle Sicherheit	Arbeit & Leistung	Normen & Werte
Gesundheit Sport Aussehen Entspannung/ Ruhe Seelische Balance	Familie Freunde Zuneigung/ Liebe Zugehörigkeit Soziale Beziehungen Clubs, Clique, Vereine	Einkommen Haus/Wohnung Mobilität Versicherungen Konsum Finanzielle Freiheit	Arbeit Engagement Kreativität Weiterbildung Selbst- verwirklichung Hobbys/ Ehrenamt	Gesetze Regeln/Normen Werte, Glaube Umwelt Erziehung Gesellschaft

Überlege für jede der fünf Säulen: Wie ist die aktuelle Situation?
 Mit welchen Dingen ist diese Säule gefüllt?

Körper & Geist

Soziales Netz

Materielle Sicherheit

Arbeit & Leistung

Normen & Werte

Erste Hilfe-Koffer

Ziel	Identifikation von Unterstützungsfaktoren für Krisensituationen
Dauer	30–60 min
Gruppengröße	Einzelarbeit
Alter	Ab 16 Jahren
Material	Papier und Stifte
Quelle	Psychologie des Glücks: Erste-Hilfe-Koffer ⁴¹
Kurzbeschreibung	Anhand eines Arbeitsblattes sollen schwierige Situationen in der Vergangenheit reflektiert und Erfolge für deren Bewältigung festgehalten werden. Eine Liste mit diesen Unterstützungsfaktoren dient als „Erste-Hilfe-Koffer“ für zukünftige Herausforderungen.

Durchführung

Befolge die folgenden Schritte:

Schritt 1: Suche einen ruhigen Ort auf und nimm dir etwas zu schreiben.

Schritt 2: Denke an eine schwierige Situation in der Vergangenheit zurück, die du gut bewältigt hast.

Schritt 3: Versuche nun mittels der nachfolgenden Leitfragen herauszufinden, wodurch du die Situation gut bewältigen konntest, und notier deine Antworten für den späteren Austausch in der Gruppe.

Schritt 4 (optional): Wenn du willst, kannst du dich mit Personen in eurer Gruppe austauschen. Findet Gemeinsamkeiten und Unterschiede in eurer Reflexion zu dem gemeinsamen Erlebnis.

Schritt 5: Bewahre die Liste stets griffbereit auf, sodass du in einem Notfall auf bewährte Unterstützungsfaktoren zurückgreifen kannst. Nimm dir vor, in einer Krisensituation wenigstens drei Punkte deiner Liste umzusetzen.

Was hast du getan, damit du die Situation erfolgreich bewältigen konntest?

Wer hat dich unterstützt? Bei wem hast du Hilfe gesucht?

Welche Orte hast du aufgesucht, die dir Kraft geben?

Welche hilfreichen Gedanken hattest du?

Welche Ressourcen unterstützen dich außerdem noch?



Weitere Infos zur Selbstreflexion und Tipps zur psychischen Gesundheit
findest du auch in der folgenden Broschüre
von den Österreichischen Jugendinfos.

Adressen und Anlaufstellen

Österreichweite Krisenberatung und psychosoziale Hilfsangebote (Stand: März 2025)

Name	Hilfsangebot	Kontakt	Website
24-Stunden Frauennotruf	Allgemeine Informationen Auflistung von Beratungsstellen Telefonische Beratung (0–24h)	01 71 71 9	wien.gv.at/menschen/ frauen/stichwort/gewalt
Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP)	Allgemeine Informationen E-Mail-Beratung Telefonische Beratung	01 504 8000 helpline@ psychologiehilft.at	boep.or.at
Bundesverband Österreichischer Kinderschutzzentren	Allgemeine Informationen Auflistung von Kinderschutzzentren	0664 887 36 462	oe-kinderschutzzentren.at
die möwe – Kinderschutzzentren Österreich	Allgemeine Informationen Auflistung von Kinderschutzzentren Onlineberatung Telefonische Beratung	01 532 15 15	die-moewe.at
Familienberatung	Allgemeine Informationen Auflistung Familienberatungsstellen	—	familienberatung.gv.at
Feel-ok.at	Auflistung von Beratungsstellen Gesundheitsinformationen für Jugendliche	—	feel-ok.at
Frauenhelpline gegen Gewalt	Auflistung von Beratungsstellen Telefonische Beratung (0–24h)	0800 222 555	frauenhelpline.at
Gehörlosen-Notruf	Notruf per FAX oder SMS (0–24h)	0800 133 133 gehoerlosennotruf@ polizei.gv.at	bmi.gv.at/ notrufnummern/notruf_ gehoerlose.aspx
Gewaltinfo.at	Allgemeine Informationen Auflistung von Beratungsstellen	—	gewaltinfo.at
Gewaltschutzzentren Österreich	Auflistung von Gewaltschutzzentren Telefonische Beratung	0800 700 217	gewaltschutzzentrum.at
Hotline für Essstörungen	Allgemeine Informationen E-Mail-Beratung Telefonische Beratung	0800 201 120 hilfe@ essstoerungshotline.at	essstoerungshotline.at

Name	Hilfsangebot	Kontakt	Website
Jugendrotkreuz	Allgemeine Informationen Chat-Beratung (WhatsApp)	time4friends: 0664 1070 144	jugendrotkreuz.at
kids-line: Rat für junge Leute. Erzdiözese Salzburg	Chat-Beratung E-Mail-Beratung Telefonische Beratung	0800 234 123	kids-line.at
Kinder- und Jugendanwaltschaften Österreichs	Allgemeine Informationen Auflistung von Beratungsstellen	—	kija.at
Kindernotruf, Verein Lichtblick	E-Mail-Beratung Telefonische Beratung	0800 567 567 kindernotruf@ kindernotruf.at	verein-lichtblick.at/ kindernotruf-3
Kriseninterventions- zentrum		01 406 9595	kriseninterventionszentrum .at
Mädchenberatung	E-Mail-Beratung Telefonische Beratung	01 587 10 89 kontakt@ maedchenberatung.at	maedchenberatung.at
Männerinfo	Allgemeine Informationen Auflistung von Beratungsstellen Chat-Beratung Telefonische Beratung (0-24h)	0800 400 777	maennerinfo.at
Männernotruf	E-Mail-Beratung Telefonische Beratung (0-24h)	0800 246 247 hilfe@maennernotruf.at	maennernotruf.at
Ö3 Kummernummer	Telefonische Beratung	116 123	oe3.orf.at/ kummernummer/ stories/2712988
Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs	Allgemeine Informationen Auflistung von Beratungsstellen	—	gesundheit.gv.at
Open2Chat, Caritas	Chat-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche	—	open2chat.at
Opfer-Notruf	Chat-Beratung E-Mail-Beratung Telefonische Beratung	0800 112 112	opfer-notruf.at
Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)	Allgemeine Informationen Auflistung von Beratungsstellen Auflistung von Psychotherapeut:innen Telefonische Beratung	Fit4School: 05 125 617 34	psychotherapie.at
Polizei Notruf	Telefonischer Notruf (0-24h)	133	polizei.gv.at
pro mente Austria	Allgemeine Informationen zum Thema psychische Gesundheit	—	promenteaustria.at

Name	Hilfsangebot	Kontakt	Website
Rat auf Draht	Allgemeine Informationen Auflistung von Beratungsstellen Chat-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche Telefonische Beratung (0-24h)	147	rataufdraht.at
Rettung Notruf	Telefonischer Notruf (0-24h)	144	—
Rund-um-die-Uhr Gesundheitsberatung	Telefonische Beratung (0-24h)	1450	1450.at
Schulpsychologische Bildungsberatung		0800 211 320	schulpsychologie.at
Sprungbrett	Allgemeine Informationen Auflistung von Beratungsstellen Telefonische Beratung (0-24h)	01 789 45 45 sprungbrett@ sprungbrett.or.at	sprungbrett.or.at
Telefonseelsorge Notruf	Chat-Beratung E-Mail-Beratung Telefonische Beratung (0-24h)	142	telefonseelsorge.at

Weitere Anlaufstellen



Grundsätzlich sind die angeführten Beratungsleistungen kostenlos und anonym. Zu den Telefonkosten: Bei den 3-stelligen Notrufnummern und den 0800 Nummern werden österreichweit auch keine Telefongebühren verrechnet. 0810 Nummern kosten österreichweit maximal 10 Cent/Minute. Ansonsten fallen die jeweils tariflichen Telefongebühren an.⁴²



Im Krisenfall ist es wichtig, rasch Telefonnummern parat zu haben. Je nach Kontaktstelle sind auch E-Mail sowie persönliche Beratung möglich.⁴³

Literatur- und Quellenverzeichnis

1. Pieh, C., Plener, P., Probst, T., Dale, R. & Humer, E. (2021). *Mental Health in Adolescents during COVID-19-Related Social Distancing and Home-Schooling*. Abrufbar unter https://www.schulpsychologie.at/fileadmin/user_upload/Schuelerberatung/MentalHealthStudie_Plener.pdf
2. Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Schlack, R. & Otto, C. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 31(6), 879–889. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01726-5>
3. Clemens, V., Deschamps, P., Fegert, J.M. et al. (2020). Potential effects of “social” distancing measures and school lockdown on child and adolescent mental health. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 29, 739–742. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01549-w>
4. World Health Organization [WHO] (2013), *Mental Health Action Plan 2013–2030*; Abrufbar unter <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021>
5. Rief, W. & Stenzel, N. (2012). Diagnostik und Klassifikation. In M. Berking & W. Rief (Hrsg.), *Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor, Band I: Grundlagen und Störungswissen* (S. 9–18). Heidelberg: Springer.
6. Bundesverband österreichischer PsychologInnen (BÖP) (n.d.). Wenn die Verwirrung perfekt ist ... Folder. Abrufbar unter https://www.boep.or.at/download/628223ba3c15c81cec000633/Wenn_die_Verwirrung_perfekt_ist.pdf
7. Seitz-Stein, K. & Berner, V.-D. (2019). Modelle und Bedingungen der Entwicklung. In D. Urhahne, M. Dresel & F. Fischer (Hrsg.), *Psychologie für den Lehrberuf* (S. 231–251). Heidelberg: Springer. doi.org/10.1007/978-3-662-55754-9
8. Konrad, K. & König, J. (2018). Biopsychologische Veränderungen. In A. Lohaus (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Berlin, Heidelberg: Springer-Lehrbuch. https://doi.org/10.1007/978-3-662-55792-1_1
9. Arnett, J.J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (Second Edition). Oxford University Press. Abrufbar unter <https://www.unh.edu/pacs/emerging-adulthood>
10. Eschenbeck, H. & Knauf, R. K. (2018). Entwicklungsaufgaben und ihre Bewältigung. In A. Lohaus (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Berlin, Heidelberg: Springer-Lehrbuch. https://doi.org/10.1007/978-3-662-55792-1_2
11. Wenglorz, M. & Heinrichs, N. (2018). Psychische Störungen. In A. Lohaus (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Berlin, Heidelberg: Springer-Lehrbuch. https://doi.org/10.1007/978-3-662-55792-1_11
12. Berking, M. (2012). Ursachen psychischer Störungen. In M. Berking & W. Rief (Hrsg.), *Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor, Band I: Grundlagen und Störungswissen* (S. 19–28). Heidelberg: Springer.

13. GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen (2018). *Gute Beziehungen in der Schule – Beziehungsgestaltung, psychosoziale Gesundheit und Lernerfolg – alle Schulstufen*. Abrufbar unter https://www.give.or.at/gv2021/wp-content/uploads/Give_GuteBeziehungen_2018.pdf
14. Gesundheit.gv.at – Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs (2020a). *Psyche. Psychische Krankheiten haben viele Facetten*. Abrufbar unter <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche.html>
15. Petermann, F. & Petermann, U. (2013). Störungen des Sozialverhaltens. *Kindheit und Entwicklung*, 22 (3), 123–126. <https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000108>
16. pro mente Austria (n.d.). *Krankheitsbilder*. Abrufbar unter <https://www.erstehilfefuerdieseel.at/krankheitsbilder>
17. Lyssenko, L., Rottmann, N. & Bengel, J. (2010). Resilienzforschung. Relevanz für Prävention und Gesundheitsförderung. *Bundesgesundheitsblatt*, 53, 1067–1072. <https://doi.org/10.1007/s00103-010-1127-7>
18. Bengel, J., Meinders-Lücking, F., & Rottmann, N. (2009). *Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen – Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit*. Köln: BZgA.
19. Krbez, M. (2022). *Suizid im Lichte der Pandemie*. GO-ON Suizidprävention Steiermark. Abrufbar unter https://www.boep.or.at/download/63206ad43c15c82108000041/Mag._Margarethe_Krbez_Suizid_im_Lichte_der_Pandemie.pdf
20. pro mente Austria (n.d.). *Wie erkenne ich eine psychische Krise?* Abrufbar unter <https://www.erstehilfefuerdieseel.at/info/erstehilfe/wie-erkenne-ich-eine-psychische-krise>
21. Wagner, G., Zeiler, M., Waldherr, K. et al. (2017). Mental health problems in Austrian adolescents: a nationwide, two-stage epidemiological study applying DSM-5 criteria (MHAT Studie). *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26, 1483–1499. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-0999-6>
22. ZHAW – Züricher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (n.d.). *Psychische Gesundheit in der Jugend: Sensibilisierung und Früherkennung – Fachinformationen für die pädiatrische und die hausärztliche Praxis*. Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Angewandte Psychologie und Gesundheit. Abrufbar unter <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/iph/projekte/take-care/fachinformation-take-care-jugendliche-zhaw.pdf>
23. UNICEF – United Nations International Children’s Emergency Fund (2019). *Mental health and psychosocial – Technical note*. Abrufbar unter <https://www.unicef.org/media/73726/file/UNICEF-MH-and-PS-Technical-Note-2019.pdf.pdf>
24. SOS-Kinderdorf (April, 2021). *Die Jugend von heute – Was braucht es, damit sich Jugendliche gesund entfalten und selbstbewusst ihre Zukunft gestalten können?* Abrufbar unter https://www.sos-kinderdorf.at/getmedia/e2b268fa-a5b6-4e90-ae69-ffae66f28195/SOS-Kinderdorf-2021_Politische-Forderungen_Jugend-von-heute.pdf
25. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (2020). *Gesundheitsberufe in Österreich 2020*. Abrufbar unter https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:e8c34dd6-725e-465a-a213-b4f1ba9b2b64/Gesundheitsberufe%20in%20%C3%96_2020.pdf.pdf

26. Österreichisches Jugendrotkreuz Jugendservice (online). *Psychische Erste Hilfe: Basic – FAQs: Wie unterscheiden sich Psychologie, Psychotherapie und Psychiatrie?* Abrufbar unter https://wissen.rotekreuz.at/pluginfile.php/37961/mod_resource/content/5/content/index.html#/lessons/V-yVXvPbaOaeWPu0oHpQ9tb5S7w9U2Kp
27. Mental Health Initiative „Gut und Selbst?“ (2022). *So kannst du Deiner Freundin/Deinem Freund helfen.* Abrufbar unter https://gutundselbst.at/wp-content/uploads/2022/04/MentalHealthInitiative_Freund_Leitfaden.pdf
28. Bildungsdirektion Steiermark (2019). *Umgang mit speziellen Problemsituationen ... was tun? – Handlungsleitfaden für Pädagoginnen und Pädagogen.* Abrufbar unter <https://www.bildung-stmk.gv.at/service/pub/informationbrosch-ren/Handlungsleitfaden-f-r-Lehrer-innen-im-Umgang-mit-speziellen-Problemsituationen---Was-tun-.html>
29. Gesundheit.gv.at – Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs (2020b). *Erste Hilfe leisten bei psychosozialen Krisen.* Abrufbar unter <https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/krisenintervention/erste-hilfe-psyche.html>
30. Gesundheit.gv.at – Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs (2021). *Notfall: Psychiatrische Krise.* Abrufbar unter <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/erste-hilfe/notfall/psychiatrischer-notfall.html>
31. SOS Kinderdorf (2022). *SOS-Familientipps: Mit Kindern über Krieg sprechen* (Presseaussendung von Radl, A., am 25.02.2022). Abrufbar unter https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20220225_OTS0027/sos-familientipps-mit-kindern-ueber-krieg-sprechen
32. UNICEF [United Nations International Children's Emergency Fund] Deutschland (2022). *Mit Kindern über Krieg sprechen – 5 Tipps für Eltern* von Schlüter-Müller, S. – Ärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie. (Blog-Eintrag von Kesper, K., am 01.03.2022). Abrufbar unter <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen-tipps/262982>
33. Gesundheit.gv.at – Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs (n.d.). *Quiz: Psyche.* Abrufbar unter <https://www.gesundheit.gv.at/service/tools/quizzes/psyche.html>
34. Züricher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) (2021). *Heb der Sorg! Ein Werkzeugkasten für Jugendliche, die aktiv mit Herausforderungen umgehen wollen.* Abrufbar unter <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/iph/projekte/take-care/broschuere-take-care-jugendliche-heb-der-sorg-zhaw-2021.pdf>
35. Institut für Suchtprävention, pro mente OÖ (2016). *x-act Essstörungen – Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule.* Abrufbar unter https://www.praevention.at/fileadmin/user_upload/09_Infobox/Infomaterialien/Unterrichtsmaterial/x-act_Esstörungen2016.pdf
36. GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen (2021). *Ich schaffe das! UNTERRICHTSMODULE zur Ressourcenstärkung von Kindern und Jugendlichen. Modul 4 – Das baut mich auf.* Abrufbar unter https://www.ich-schaffe-das.at/wp-content/uploads/2021/12/Ichschaffedas_Modul_4.pdf

37. GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen (2021). *Ich schaffe das! UNTERRICHTSMODULE zur Ressourcenstärkung von Kindern und Jugendlichen. Modul 3 – Durchhänger ... ich mag nicht mehr.* Abrufbar unter https://www.ich-schaffe-das.at/wp-content/uploads/2021/12/Ichschaffedas_Modul_3.pdf
38. Teufel, I., Jambor, E. & Huber, H. (2021). *Jugend stärken – Handbuch für Lehrer*innen*. ISBN: 978-3-7063-0863-2. Abrufbar unter <https://www.ifte.at/shop/jugend-strken-band-1-lehrerinnen-8lyll>
39. GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen (2018). *Lehrer/innen-Gesundheit*. Abrufbar unter <https://www.give.or.at/material/lehrerinnen-gesundheit>
40. BeYourProject (n.d.). *Säulen der Identität – Fünf Bereiche, die unsere Seele in Balance halten*. Abrufbar unter https://www.koerschaltalschuelen.schule-bw.de/assets/php/CMS_DATA/7775/assets/5-saeulen.pdf
41. Psychologie des Glücks (n.d.). *Erste-Hilfe-Koffer*. Abrufbar unter <https://psychologie-des-gluecks.de/interventionen/erste-hilfe-koffer>
42. Gesundheit.gv.at – Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs (n.d.). *Krisentelefone und Notrufnummern*. Abrufbar unter <https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/anlaufstellen/notrufnummern.html>
43. Gesundheit.gv.at – Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs (n.d.). *Kriseneinrichtungen und psychosoziale Hilfsangebote*. Abrufbar unter <https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/anlaufstellen/kriseneinrichtungen.html>

Notizen

Österreichische Liga
für Kinder- und Jugendgesundheit

www.kinderjugendgesundheit.at

Bundesjugendvertretung

www.bjv.at

TOPSY