

Jugendliche & junge Erwachsene – zwischen seelischer Gesundheit und psychischer Störung



23. April 2018

Dr. med. Eva Hammerstein

Psychisch fit arbeiten



IRRSINNIG] [MENSCHLICH

 **KNAPPSCHAFT**
für meine Gesundheit!

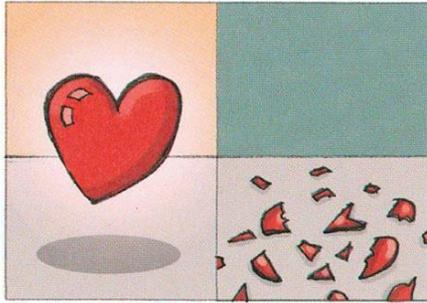
 **Diakonie Lahn Dill**
Stephanus Werk

Psychisch fit arbeiten ist ein Modellprojekt von Irrsinnig Menschlich e.V. in
Zusammenarbeit mit der
Knappschaft-Bahn-See und der Diakonie Lahn Dill.

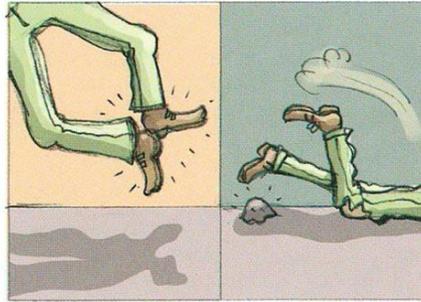
Daten & Fakten

Psychische Gesundheit

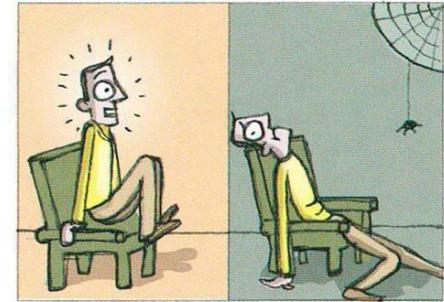
Höhen und Tiefen des Lebens, Glück & Trauer



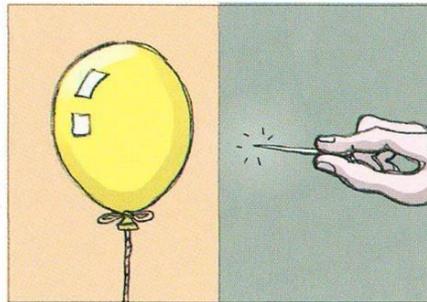
Liebe & Liebeskummer



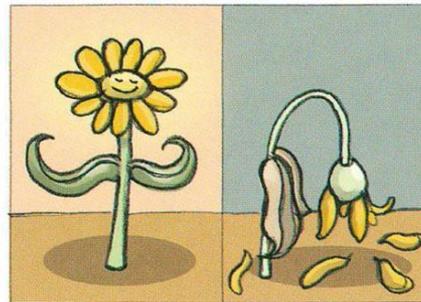
Erfolg & Scheitern



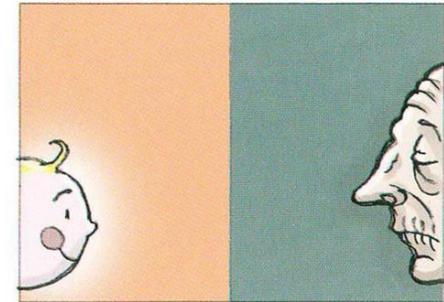
Aufregung & Langeweile



Träume & Realität



Gesundheit & Krankheit



Leben & Tod

Daten & Fakten

Psychische Gesundheit

1 von 4 Auszubildenden leidet unter psychischen Beeinträchtigungen.

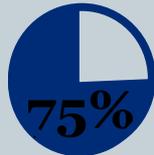
Häufigste Beschwerden

Müdigkeit, Mattigkeit, Erschöpfung, Lustlosigkeit, Ausgebrannt sein, Reizbarkeit, Schlafstörungen (AOK 2015)

Häufigste Erkrankungen

Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen

Gut zu wissen



75% aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 24. Lebensjahr

8-10 Jahre vergehen vom Auftreten erster Symptome bis zur Behandlung.

Mögliche Folgen



Lange Fehlzeiten in der Ausbildung, Ausbildungsabbruch



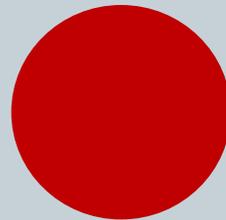
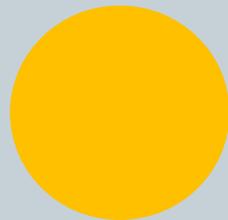
Suizid ist bei jungen Menschen die dritthäufigste Todesursache. Das hat fast immer mit psychischen Problemen zu tun.

Wie psychische Erkrankungen entstehen

Genetische Disposition

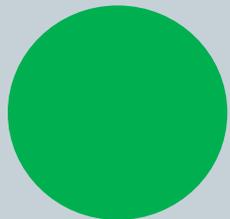


Vulnerabilität:
„Verletzlichkeit“



Psychische Erkrankungen
als „Lösungsform“

Psychosoziale Entwicklung



Psychische Überforderungssituation,
keine Bewältigungsfertigkeiten

Diathese-Stress-Modell, Quelle: Dachverband
Gemeindepsychiatrie e.V. 2014

Wie psychische Erkrankungen entstehen

Übersetzung:
„Gute“ Voraussetzungen für
einen Beinbruch

Genetische Veranlagung:
Ein Mensch hat nur ein Bein.

Psychosoziale Entwicklung: Dieses Bein ist in einem schlechten Trainingszustand.

Überforderungssituation: Die Person erlebt eine plötzliche oder länger andauernde starke Überbelastung des einen Beines.



Quelle: Matthew Johnstone 2015. Resilienz

Warnsignale psychischer Krisen



- ✗ wenn Sorgen, Ängste, Aufregung, Rastlosigkeit und negative Gedanken zunehmen
- ✗ wenn Selbstvertrauen schrumpft und Unentschlossenheit wächst
- ✗ wenn Überempfindlichkeit, Wut und Launen steigen
- ✗ wenn die Leistungsfähigkeit sinkt, Fehlzeiten steigen
- ✗ wenn der Alkohol- und Drogenpegel steigt
- ✗ wenn Schlafstörungen und unendliche Erschöpfung anhalten
- ✗ wenn man sich selbst verletzt, isoliert, hungert oder „Frustfuttert“
- ✗ wenn die Hoffnungslosigkeit wächst, Suizidgedanken dazukommen und kein Land mehr in Sicht ist

Es ist absolut ok sich nicht ok zu fühlen. Die Kunst besteht darin, da wieder rauszukommen. (Matthew Johnstone)

Wieso Hilfesuchen so schwer ist

Alles ist bestens, Null Problem, Ich bin so gut wie nie!

Angst davor,

- eine Versagerin oder ein Schwächling zu sein.
- abgestempelt zu werden: „Einmal verrückt, immer verrückt!“
- das andere davon erfahren, Gerüchte verbreiten und sich abwenden.

Angst

- vor Medikamenten.
- in eine Klinik eingewiesen zu werden.
- nie wieder gesund zu werden.

**Angst davor, nicht mehr dazu zu gehören,
nicht mehr gebraucht zu werden, nicht mehr
angenommen und geliebt zu werden!**



Quelle: Black Dog Institute

Wieso Hilfesuchen so schwer ist



Bleiben wir am Boden oder stehen wir wieder auf

1. Schritt: Sich einzugestehen, dass man ein Problem hat

- Ich werde damit nicht fertig.
- Ich habe ein Suchtproblem.
- Ich habe Angst.
- Nichts macht mehr Spaß...



Depression hat viele Gesichter

Im Laufe des Lebens erkranken **24% der Frauen** und **15% der Männer**.

Hauptsymptome

Gedrückte Stimmung,
Interesse- /
Freudlosigkeit,
Antriebslosigkeit



Andere häufige Symptome

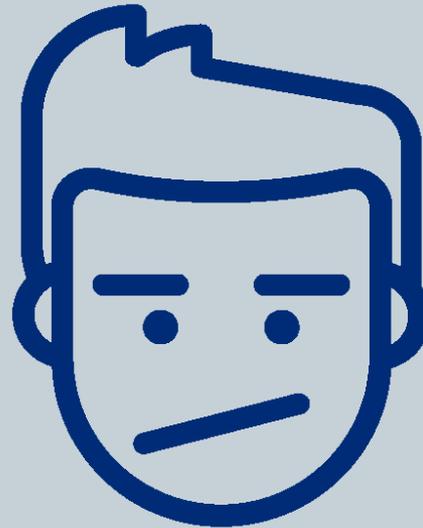
Schlafstörungen,
Konzentrationsstörung,
Schuldgefühle,
Selbstwertgefühl sinkt, Unruhe,
Hemmungen, Gewichtsverlust,
mangelnde Gefühlsbeteiligung,
Selbstschädigung, Morgentief,
unspezifische Angst, negatives
Denken, Selbstanklage,
Entscheidungsunfähigkeit,
Suizidgedanken

Depression hat viele Gesichter



Männer

Hohe Reizbarkeit und Frustration, Aggression, starkes Risikoverhalten (Verkehr, Sport, Sexualität, Süchte)



Körperliche Symptome wie Kopf-, Rücken- und Magenschmerzen, gekoppelt mit Suchtmitteln

Folge: Depression oft unerkannt. Über 70% der Alkoholiker sind Männer (Die Henne oder das Ei? Was ist Sucht oder Depression?)
Männer begehen 3x mehr Suizide als Frauen.

Achtung:

Komorbiditäten (Begleiterkrankungen zur Grunderkrankung)

Depression hat viele Gesichter



Heute gute Behandlungsmöglichkeiten: 2 Säulen



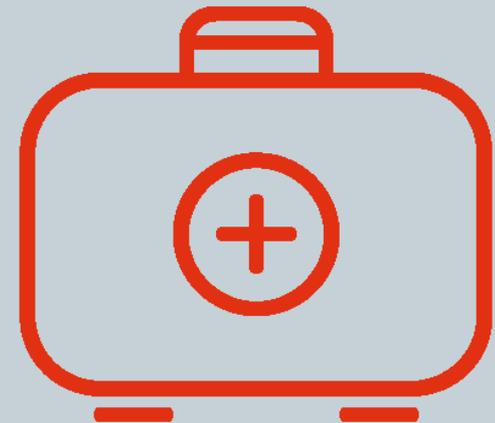
Medikamente



Beratung/Psychotherapie
(Lichttherapie, Schlafenzug,
Wach-, Chrono- u. Sport-
therapie, Entspannungs-
techniken u.a.)

Was kann ich tun?

- Während der Erkrankung keine wichtigen Entscheidungen treffen (z.B. die Ausbildung wechseln oder abbrechen)
- Bei akuten Suizidgedanken handeln: stationäre Behandlung
- Größere Aufgaben in kleine Arbeitsabschnitte unterteilen, um Erfolgserlebnisse zu bekommen
- Bewegung/Sport/Meditation hat einen antidepressiven Effekt
- Notfallkoffer mit Gegenständen und Ideen, die in Krisensituationen hilfreich sein können



Drogen

Drogen zur Leistungssteigerung und zur Beruhigung

- Abhängigkeit von Cannabis oder missbräuchlicher Konsum dieser Substanz bei 0,5% der deutschen Erwachsenen
- Cannabiskonsum bei unter 25-Jährigen Hauptgrund für ambulante / stationäre Behandlung und Inanspruchnahme von Einrichtungen der Suchthilfe
- Cannabis wichtigstes Thema in der Prävention illegaler Suchtstoffe



Große Herausforderung: Neue psychoaktive Substanzen – „Designerdrogen“, „Research Chemicals“ oder „Legal Highs“

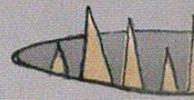
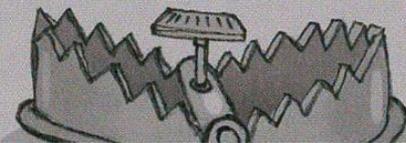
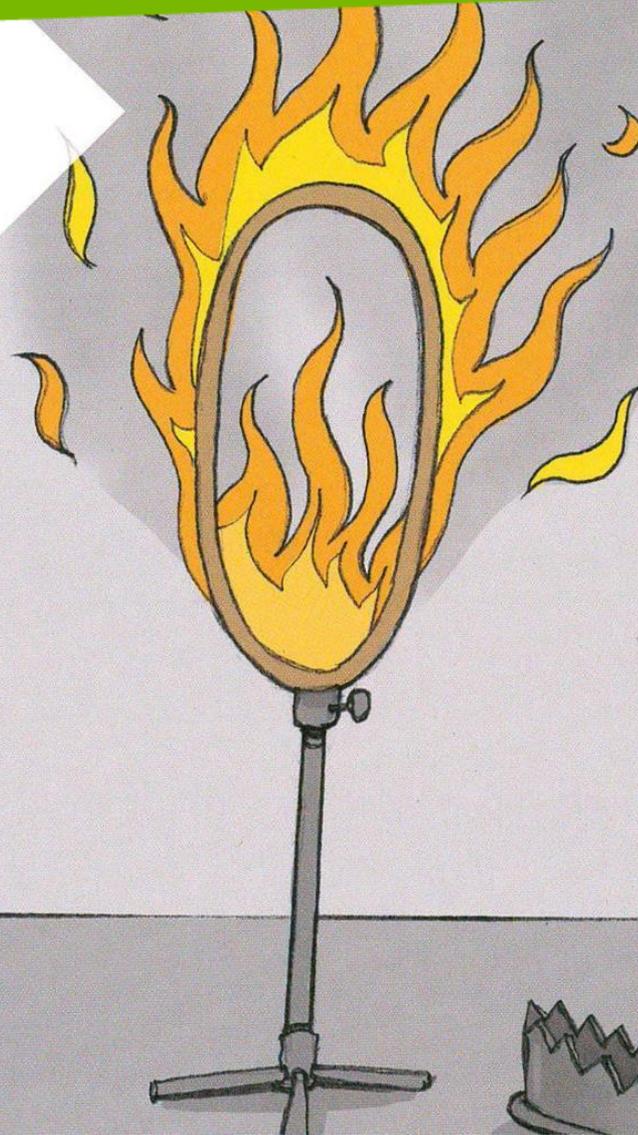
Was kann ich tun?

- Eigenen Umgang mit Suchtmitteln hinterfragen: Wie oft? Zu welchem Zweck? Was sind die Konsequenzen?
- So lange die Abhängigkeit geleugnet wird, gibt es keine Aussicht auf eine erfolgreiche Behandlung.
- Durch Rückfälle nicht entmutigen lassen. Sie sind nicht selten und oft hat erst der zweite oder dritte Versuch Erfolg.
- Suchtberatungsstelle aufsuchen



Wieso Hilfesuchen so schwer ist

IMMER SCHÖN WEITER



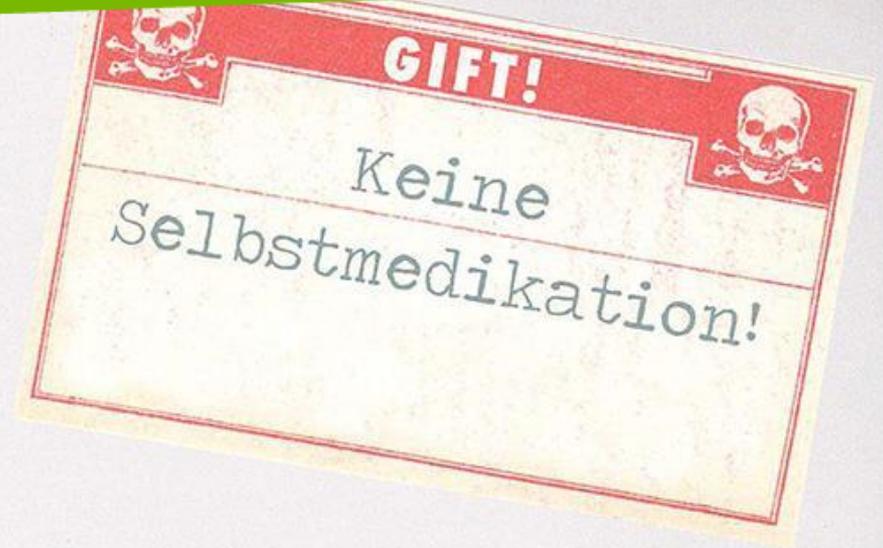
Quelle: Matthew Johnstone
2015. Resilienz

Was Auszubildende tun können

- ✓ sich in guten Zeiten über Hilfe & Unterstützung informieren im Ausbildungsbetrieb, Berufsschule, Ausbildungsort, damit man für schlechte Zeiten gewappnet ist
- ✓ sich mit anderen Azubis austauschen
- ✓ Mitgefühl mit sich selbst zu entwickeln, d.h. behutsam & freundlich mit sich umgehen
- ✓ betriebliche Gesundheitsangebote nutzen
- ✓ sich einen Nothilfekoffer für Krisenzeiten „packen“
- ✓ in Krisen keine wichtigen Entscheidungen treffen (Ausbildungswechsel oder -abbruch etc.)

Menschen, die psychisch erkrankt sind (oder waren), sind grundsätzlich in der Lage, eine Ausbildung zu absolvieren!

Für Wohlbefinden sorgen



Quelle: Matthew Johnstone 2015. Resilienz

Transitionspsychiatrie



„Der Übergang vom Jugend- in das Erwachsenenalter stellt für jeden Menschen eine große Entwicklungsaufgabe dar, welche oftmals gelingt, manchmal aber scheitert oder zu scheitern droht – dies betrifft insbesondere Menschen mit psychischen Erkrankungen.“

DGKJP/DGPPN

I. Transition



Kinder und Jugendliche

Fürsorgedenken

Einbezug der gesamten Familie

Sorgeberechtigte als wichtige Entscheidungsträger

Adoleszenz Fokus auf Entwicklung

auch Unterbringung gegen den Willen des Jugendlichen

Erwachsenenalter

vom Patienten selbst bestimmte Versorgung

I. Transition



Kinder- und Jugendpsychiatrie

aus soziologischem Kontext

Wechselwirkungen zwischen Entwicklungs- und emotionalen Prozessen

Einbezug von Familienbeziehungen

Singh et al 2005

Erwachsenenpsychiatrie

autonome Erwachsene

eigene Therapiemotivation

Lindgren, Söderberg & Skar 2015

II. Entwicklungsaufgaben der Adoleszenz



- 1) Identität
- 2) Selbstwert
- 3) Soziale Kompetenz
- 4) Autonomie & Ablösung
- 5) Integration von Bindung & Selbstentfaltung
- 6) Entwicklung einer Zukunftsperspektive
- 7) Autarkie
- 8) Emotionsregulation
- 9) Intimität
- 10) Entwicklung von Verantwortlichkeit

II. Adoleszenz



Frühe Adoleszenz 10.-14. LJ.

Mittlere Adoleszenz 15.-16. LJ.

Späte Adoleszenz 17.-21. LJ.

Weisbrod, Koch, Eichstädter, Resch & Mundt, 2005

II. Adoleszenz



Aufgeschlossenheit gegenüber neuen Ideen

Suche nach Autonomie

Risikoverhalten

Verstärkte emotionale Reagibilität

Galvan 2013

Für Wohlbefinden sorgen

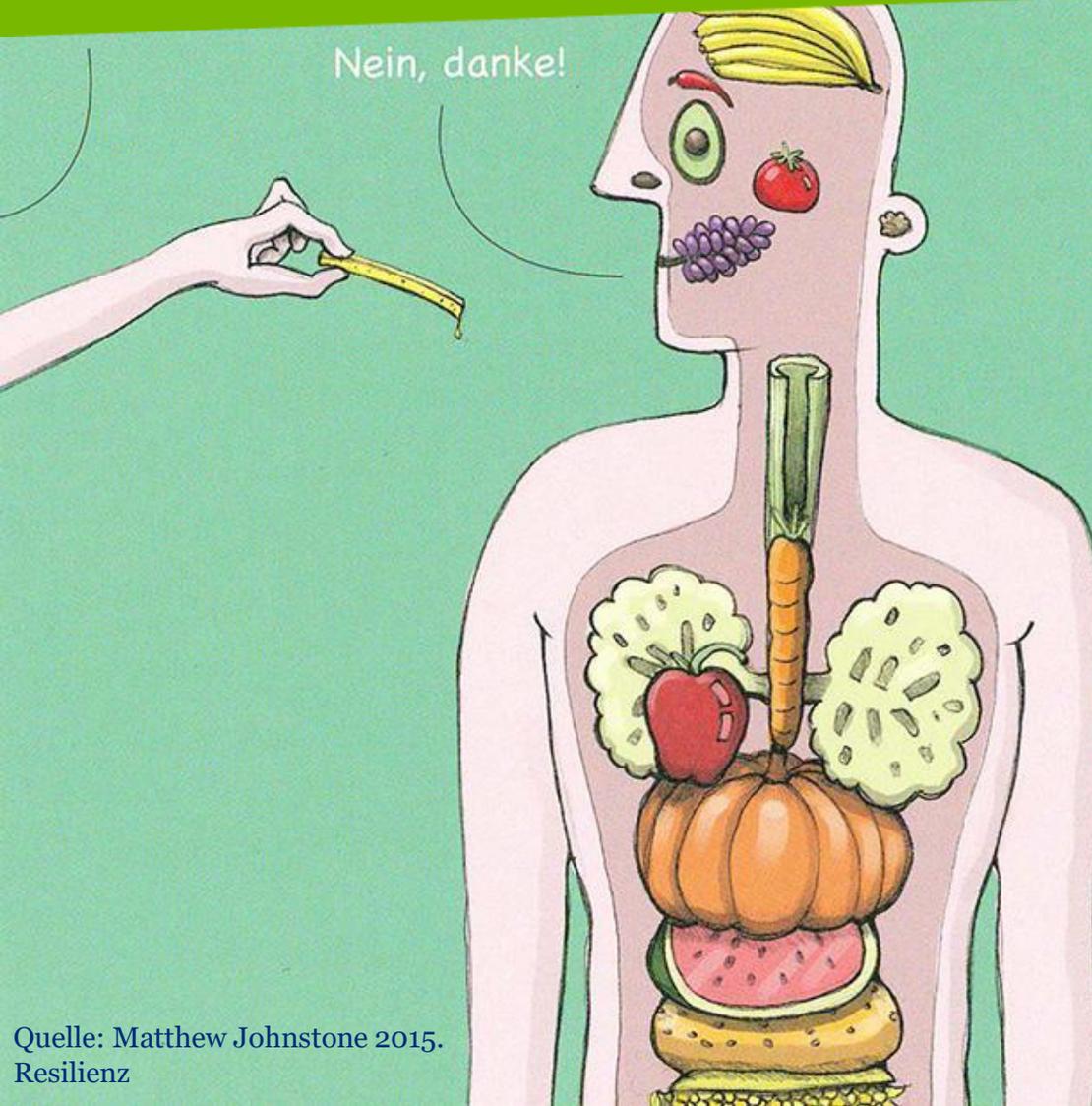
HALLO SCHÖNER TAG!!!

"Lebensmanagement" für ein gutes Leben



Quelle: Matthew Johnstone 2015. Resilienz

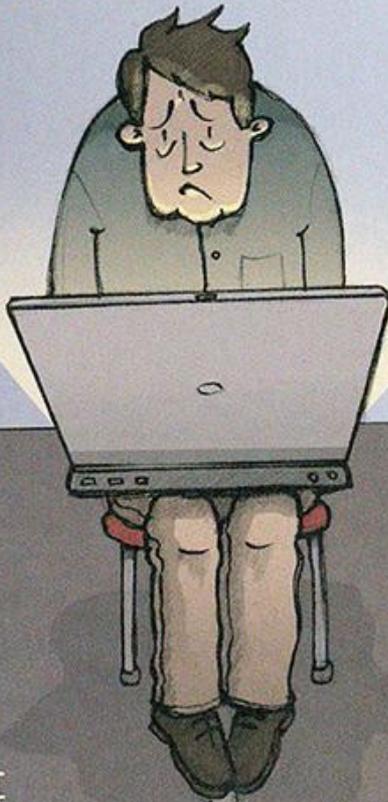
Für Wohlbefinden sorgen



GESUND ESSEN

Für Wohlbefinden sorgen

SCHALTEN SIE AB



ONLINE

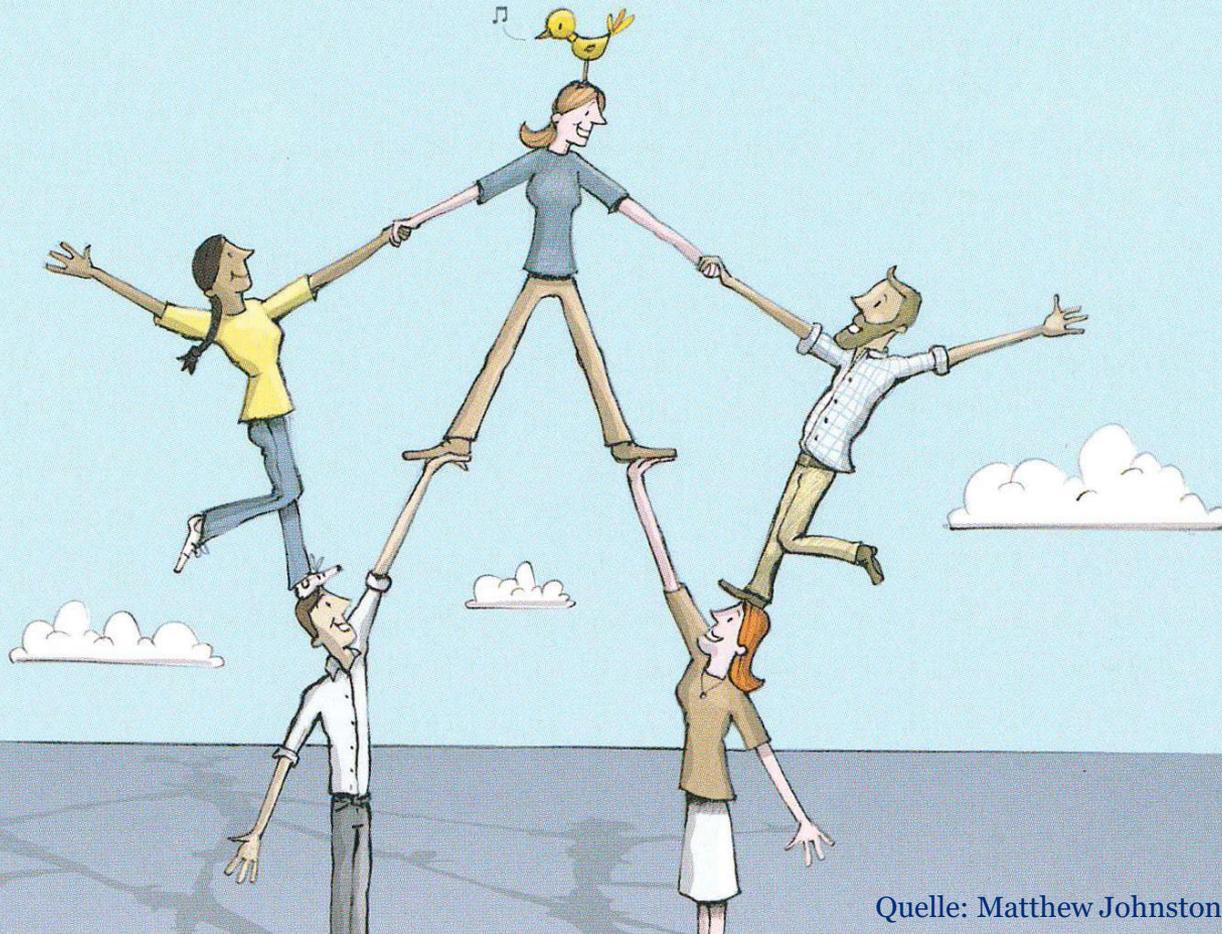
Quelle: Matthew Johnstone 2015. Resilienz



OFFLINE

Für Wohlbefinden sorgen

Seien Sie in GÜTER Gesellschaft



Quelle: Matthew Johnstone 2015. Resilienz

Für Wohlbefinden sorgen



Quelle: Matthew Johnstone 2015. Resilienz

Hilfe finden

Bei Problemen und Fragen zur Ausbildung

Dr. Azubi: www.jugend.dgb.de

www.verea.ses-bonn.de

Beratung für (angehende) Azubis mit Behinderung

www.myhandicap.de

www.planet-beruf.de

www.arbeitsagentur.de

Hilfe bei Depression

www.fideo.de

www.deutsche-depressionshilfe.de

Hilfe bei der Therapeutensuche

www.bptk.de/service/therapeutensuche.html

Literatur

