



Monika Bąk-Sosnowska, Nadia Lutsan, Anna Struk, Alina Staicu, Maciej Witkowski

Das psychische Wohlbefinden junger Menschen während der Kriegs- und Migrationskrise

(Handbuch für Pädagogen)

Entwicklungsspezifitäten von Jugendlichen im Alter von 13 bis 18 Jahren

Veränderungen im körperlichen Bereich

Die Pubertät ist durch ein schnelles, aber ungleichmäßiges Körperwachstum und physiologische Veränderungen gekennzeichnet, die sich erheblich auf die psychische Funktionsweise von Teenagern auswirken. Veränderungen im Aussehen und in der Funktionsweise des Körpers führen zur Bildung eines neuen Selbstbildes und zu einem erhöhten Interesse am eigenen Aussehen. Die ungleichmäßige Entwicklung des Bewegungsapparates führt dazu, dass das Wachstum der Arme, Beine und des Kopfes die Entwicklung der Wirbelsäule überholt, was zu einem vorübergehenden Verlust der Bewegungsharmonie führt. Dies kann zu Schüchternheit und geringem Selbstwertgefühl beitragen. Die ungleichmäßige Entwicklung des Kreislaufsystems (das Herz wächst schneller als die Blutgefäße) kann zu Unwohlsein, Kopfschmerzen und

periodischer Rückgang der geistigen Leistungsfähigkeit. Im Bereich der Nervöse Aktivität, Erregungsprozesse überwiegen gegenüber Hemmungen, was zu häufigen Stimmungsschwankungen, erhöhter emotionaler Sensibilität und Reizbarkeit führt. Die Pubertätsprozesse bei Mädchen führen zu einer Ansammlung von Fettgewebe am Bauch und an den Oberschenkeln, zum Wachstum der Brüste und zum Einsetzen der ersten Menstruation. Bei Jungen wachsen die Muskeln, Arme, Hoden und der Penis, was zu Erektionen und Ejakulationen führt, und auch die Tonlage und der Stimmumfang verändern sich. Unabhängig vom Geschlecht wecken diese Veränderungen das Bedürfnis, erste intime Beziehungen aufzubauen und romantische Partnerschaften einzugehen.

Veränderungen des Körpers beeinflussen, wie Gleichaltrige und Erwachsene einen Teenager wahrnehmen und behandeln. Manchmal verläuft die körperliche Entwicklung schneller oder langsamer als üblich, was zu unangemessen hohen oder niedrigen Erwartungen an den Teenager führen kann. Einige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Jugendliche, die sich schneller entwickeln als ihre Altersgenossen, eher zu riskantem Verhalten neigen, während Jugendliche, die sich langsamer entwickeln als ihre Altersgenossen, eher gemobbt werden. Das Tempo der Pubertät ist auch natürlich geschlechtsspezifisch unterschiedlich, wobei Mädchen früher zu reifen beginnen. Diese Unterschiede können für Teenager schwierig sein. Sie fühlen sich möglicherweise unsicher oder befürchten, dass sie nicht in ihre Altersgruppe passen.

Tipps für Erwachsene zur Unterstützung der körperlichen Entwicklung von Teenagern:

- Erklären Sie, dass die Veränderungen im Körper natürlich sind und dass sie zwar einer allgemeinen Reihenfolge folgen, ihr Tempo jedoch individuell ist.
- Informieren Sie über die Grundsätze und Vorteile einer gesunden Lebensweise.
- Ermutigen Sie sie, ihren Körper kennenzulernen, indem sie ihn betrachten, berühren und bei verschiedenen Aktivitäten beobachten; Körperbewusstsein fördert gesundes Verhalten, psychische Gesundheit und Wohlbefinden.
- Schaffen Sie Gelegenheiten für gesundheitsfördernde Aktivitäten (z. B. Sport).

Veränderungen im kognitiven Bereich

Während der Pubertät verändert sich die Art und Weise, wie ein Teenager die Welt wahrnimmt. Er entwickelt visuellen Realismus, der den Übergang von grafischen Bildern zu grafischen Diagrammen beinhaltet, wodurch der Einfluss von Emotionen und Motivation auf die Produktivität der Wahrnehmung gestärkt wird. Die visuelle und auditive Differenzierung verbessert sich, der Synkretismus der Wahrnehmung von Kindern wird überwunden und die Wahrnehmung ästhetischer Formen (Poesie, Musik, Malerei usw.) wird bereichert. Es kommt zu einer Zunahme der Planung, Systematik und Konsistenz der Wahrnehmung, und der Einfluss des Denkens auf die Wahrnehmung vertieft sich durch Analyse, Synthese und Verallgemeinerung der wahrgenommenen Bilder.

Die Beziehung zwischen Denken und Gedächtnis verändert sich, verliert ihre dominante Stellung und weicht dem Denken selbst. Es findet ein Prozess der Intellektualisierung höherer geistiger Funktionen statt, der sich in typischen Veränderungen des Denkens manifestiert: einem Übergang vom objektiven und visuellen Denken zum abstrakten und formalen Denken; die Fähigkeit, heterogene Objekte zu klassifizieren, neue Kombinationen von Objekten und Kategorien zu analysieren; die Verwendung abstrakter Sprachausdrücke; die Fähigkeit, alternative Ideen zu vergleichen; die Beherrschung der Fähigkeit, systematisch Hypothesen zu formulieren, Schlussfolgerungen zu ziehen und gegebenenfalls deren Richtigkeit experimentell zu überprüfen; die Entwicklung der Fähigkeit, eine Idee in ihrer optimalen Form zu entwickeln und umzusetzen; die Fähigkeit, über die eigenen mentalen Vorgänge zu reflektieren (Introspektion), Manifestationen des formalen Denkens; Beherrschung des diskursiven Denkens auf der Grundlage erweiterter Reflexionen; Fähigkeit, Worte, Absichten und Handlungen zu analysieren und zu unterscheiden. Junge Menschen stehen den Erklärungen von Erwachsenen in der Regel skeptisch gegenüber, zweifeln an der Richtigkeit ihrer Beweise und suchen nach ihren eigenen.

Gegenargumente. Außerdem entwickelt es die Fähigkeit der Metakognition (das Nachdenken über das Denken), die Ihnen dabei helfen kann, herauszufinden, wie Sie neue Informationen am effektivsten lernen und aufnehmen können.

Die Vorstellungskraft entwickelt sich parallel zur Wahrnehmung, zum Gedächtnis und zum Denken. Dies trägt zum Ausdruck der Kreativität von Teenagern bei, die beginnen, Gedichte zu schreiben und sich ernsthaft mit Zeichnen, Konstruieren usw. zu beschäftigen. Sie nutzen ihre Vorstellungskraft auch, um über soziale Beziehungen zu fantasieren, z. B. über gewünschte intime Beziehungen.

Die Lernmotivation im Jugendalter resultiert aus sozialen Faktoren wie dem Druck durch Eltern, Lehrer und die eigene Person, die beispielsweise mit der Aussicht auf eine höhere Bildung oder der Entwicklung kognitiver Interessen zusammenhängen. Eine bewusste positive Einstellung zum Lernen entsteht bei einem Teenager, wenn Wissen für die Gestaltung seiner Zukunft als Erwachsener unerlässlich wird. Das Leben entspricht den kognitiven Interessen. Während der Adoleszenz kann die Lernmotivation aufgrund der für diese Phase typischen emotionalen und mentalen Schwierigkeiten sowie aufgrund äußerer Umstände nachlassen. Dies gilt insbesondere für Umstände, die das Gefühl der Unsicherheit über die eigene Zukunft, den Wohnort und die Aussichten auf einen Arbeitsplatz verstärken.

Tipps für Erwachsene zur Unterstützung der kognitiven Entwicklung von Jugendlichen:

- Stellen Sie offene Fragen zu komplexen Themen.
- Helfen Sie Teenagern, die Folgen verschiedener Handlungen zu bedenken, insbesondere riskanter Handlungen.
- Bieten Sie Gelegenheiten zum Lernen durch das Eingehen gesunder Risiken (z. B. Ausprobieren neuer Aktivitäten).
- Schaffen Sie attraktive Gelegenheiten, sich am Lernen zu beteiligen (z. B. als Führungskraft).
- Unterstützung junger Menschen mit Lernschwierigkeiten

Verschiedene Teile des Gehirns entwickeln sich zu unterschiedlichen Zeiten, wobei der Teil des Gehirns, der für abstraktes Denken, Planung und Entscheidungsfindung zuständig ist, sich zuletzt entwickelt. Im Allgemeinen ist das Gehirn im Alter von zwanzig Jahren vollständig entwickelt. Dies wirkt sich auf die Impulskontrollprobleme von Teenagern aus und führt dazu, dass ihre Entscheidungen häufiger auf Emotionen als auf Logik basieren. Die

Veränderungen im emotionalen Bereich

Die Pubertät ist eine der entscheidenden Phasen in der Entwicklung der emotionalen und willentlichen Regulierung der Persönlichkeit. Dies ist jedoch schwierig und widersprüchlich. Jugendliche zeichnen sich daher durch leichte Erregbarkeit und plötzliche Veränderungen ihrer Emotionen und Stimmungen ohne besonders wichtige Gründe aus. Veränderungen der emotionalen Erfahrungen können schnell und radikal gegensätzlich sein und sogar ambivalente Emotionen oder Gefühle miteinander verbinden. Sie begünstigen die Entwicklung von Faszinationen, die in dieser Phase sehr vielfältig sein können; Faszinationen in dieser Phase sind sehr vielfältig, zum Beispiel intellektuell-ästhetisch, körperlich-manuell, führungsbezogen, mit Glücksspiel verbunden.

Es besteht eine starke Überempfindlichkeit gegenüber sich selbst im Zusammenhang mit den Aussagen und Verhaltensweisen anderer Menschen. Der sogenannte jugendliche Gefühlskomplex verbindet Sentimentalität und beeindruckende Gleichgültigkeit, schmerzhaftes Schüchternheit mit Leichtigkeit, den Wunsch, von anderen anerkannt zu werden, und den Wunsch nach Einsamkeit. Gleichzeitig werden Teenager sich ihrer eigenen Gefühle und der Gefühle anderer bewusster und sind zu starker emotionaler Bindung und Opferbereitschaft für andere fähig. Am Ende der Adoleszenz nimmt die Fähigkeit zur Selbstregulierung zu, d. h. die Fähigkeit, die eigenen Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen zu kontrollieren, was es einem ermöglicht, zielgerichtete Aktivitäten zu unternehmen und fortzusetzen.

Folge ist eine größere Neigung, neue Dinge auszuprobieren und Risiken einzugehen als Erwachsene. Selbst wenn die Risikoeinschätzung eines Jugendlichen angemessen ist, können riskante Entscheidungen durch Emotionen oder soziale Belohnungen beeinflusst werden. Junge Menschen ziehen unmittelbare Belohnungen wie Vergnügen oder die Anerkennung durch Gleichaltrige der Aussicht auf mögliche langfristige Konsequenzen vor.

Jugendliche haben verschiedene psychologische Bedürfnisse, deren Befriedigung sich auf ihr Wohlbefinden und ihre psychische Gesundheit auswirkt. Zu diesen Bedürfnissen gehören in erster Linie, sich selbst auszudrücken, akzeptiert zu werden, zu einer Gruppe zu gehören, für andere etwas zu bedeuten, etwas Wichtiges zu tun, die eigene sexuelle Identität zu stärken und mit Erwachsenen auf Augenhöhe zu kommunizieren. Diese Bedürfnisse werden unter anderem durch die emanzipatorische Reaktion (Verhaltensweisen, die darauf abzielen, sich von der Kontrolle durch Erwachsene zu befreien und mehr Freiheit, Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erlangen), die Faszination (intensives Interesse, Begeisterung, Bewunderung für bestimmte Personen oder Phänomene) die Reaktion der Gruppierung mit Gleichaltrigen (der Wunsch, zu einer bestimmten Gruppe zu gehören) und die Ablehnungsreaktion (die gegenteilige Reaktion passiv-defensiver Art) erfüllt.

Die Adoleszenz ist geprägt von der Suche nach Identität, die durch die rasche Entwicklung des Selbstbewusstseins, das die komplexe Welt der eigenen Erfahrungen umfasst, erleichtert wird. Es besteht das Bedürfnis, sich selbst als Person kennenzulernen. Die Reflexion eines Teenagers wird geprägt von der Phase, in der individuelle Handlungen zum Gegenstand der Erwartungen von Erwachsenen werden, über die Analyse der eigenen Charaktereigenschaften und Persönlichkeit in Beziehungen zu anderen Menschen bis hin zu einer kritischen Haltung gegenüber sich selbst. Die Fähigkeit, sich selbst zu bewerten, wird nicht nur durch die Anforderungen autoritärer Erwachsener geprägt, sondern auch durch die Haltung der Gleichaltrigengruppe, frühere Erfolge und

Misserfolge und die Anforderungen, die man an sich selbst stellt. Teenager zeichnen sich durch eine starke Unzufriedenheit mit sich selbst aus, die aus dem Vergleich mit anderen und der Bedeutung eines idealen Selbstbildes resultiert. Das Selbstwertgefühl beeinflusst das psychische Wohlbefinden und den Umfang und die Art der ausgeübten Aktivitäten, einschließlich sozialer Beziehungen. Es kann sich auch auf die schulischen Leistungen auswirken. Untersuchungen zeigen, dass Teenager mit einem positiven Selbstwertgefühl akademisch erfolgreicher sind als Teenager mit einem negativen (geringen) Selbstwertgefühl. Am Ende der Adoleszenz kann das Selbstwertgefühl zu einem wichtigen Regulator des Verhaltens eines Teenagers werden.

Jugendliche sind besonders anfällig für die Entwicklung verschiedener Arten von psychischen Störungen. Typische Störungen in dieser Phase sind

Angstzustände, Depressionen, Essstörungen, ADHS, Substanz- und Verhaltenssüchte sowie risikoreiches Verhalten (einschließlich sexueller Handlungen).

Tipps für Erwachsene zur Unterstützung der emotionalen Entwicklung von Teenagern:

- Akzeptieren Sie die intensiven und wechselhaften Emotionen des Teenagers.
- Fördern Sie ein gesteigertes Selbstbewusstsein
- Modellieren Sie einen konstruktiven Ausdruck von Emotionen.
- Stärken Sie den Aufbau von Selbstvertrauen und Unabhängigkeit
- Unterstützen Sie ihn in emotional schwierigen Situationen.
- auf Symptome psychischer Störungen reagieren

Veränderungen im sozialen Bereich

Ein Teenager zeichnet sich durch zwei wesentliche gegensätzliche Tendenzen aus – sich zu isolieren und nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe zu suchen. Isolation äußert sich darin, dass man Zeit alleine verbringt, nachdenkt oder Musik hört, auf die Teilnahme an von Erwachsenen organisierten sozialen Veranstaltungen verzichtet und nach territorialer Autonomie strebt (z. B. das Bedürfnis, in seinem Zimmer zu bleiben). Die Tendenz zur Zugehörigkeit drückt sich in dem Wunsch aus, sich in einer Umgebung von Gleichaltrigen aufzuhalten und mit ihnen zu interagieren. Im Alter von etwa 14 bis 15 Jahren werden Beziehungen ausgewählt und in Bekannte, Kollegen und Freunde unterschieden. Ein wesentlicher Faktor in Teenagerfreundschaften ist die Überwindung emotionaler Einsamkeit.

Darüber hinaus wird es wichtig, eine Bezugsgruppe zu haben, deren Werte der Jugendliche akzeptiert und deren Verhaltensnormen und Bewertungen er befolgt. Dies wird durch das Bedürfnis nach Selbstdarstellung, Integration mit anderen, Überprüfung des Wissens über sich selbst und die Bildung von Selbstwertgefühl verursacht. Psychosoziale Mechanismen, die in

Zu diesem Bereich gehören die Anpassung an die Gruppe, die Nachahmung ihres Verhaltens oder das Erlangen von Popularität durch Erfolge in einem wichtigen Tätigkeitsbereich. Ein starkes Bedürfnis nach Akzeptanz durch die Gruppe kann zu schädlichem und sogar destruktivem Verhalten führen. Jugendliche mit Migrations- oder Flüchtlingshintergrund haben besondere Schwierigkeiten, sich in ihre Altersgruppe zu integrieren. Kulturelle Unterschiede können in diesem Fall zu sozialer Ausgrenzung oder sogar Diskriminierung führen.

Die Kommunikation mit Gleichaltrigen ist die wichtigste Aktivität im Teenageralter. Denn sie bietet die Möglichkeit, Informationen zu erhalten, sich selbst besser kennenzulernen, Selbstständigkeit zu entwickeln, soziale Interaktionen und emotionale Kontakte aufzubauen und zu pflegen, gegenseitige Hilfe zu erfahren, Einfühlungsvermögen zu entwickeln, Interessen und Gefühle mit anderen zu teilen, Zeit miteinander zu verbringen, Kontakte zum anderen Geschlecht zu knüpfen und Geschlechterrollen zu erlernen sowie Erfahrungen im Erreichen eines akzeptablen sozialen Status zu sammeln. Jugendliche übernehmen auch neue soziale Rollen in ihrem Gleichaltrigenumfeld, zum

beispielsweise als Anführer, Vertrauter oder romantischer Partner. Während der Adoleszenz nimmt auch die Fähigkeit zu, sich in andere hineinzusetzen und die einzigartigen Unterschiede zwischen Menschen zu schätzen. Teenager lernen oft, die Gefühle anderer Menschen zu berücksichtigen, sich in ihr Leiden hineinzusetzen, aktiv zuzuhören und nonverbale Signale zu interpretieren und darauf zu reagieren.

Ein wesentlicher Schwierigkeitsbereich für Teenager ist die Kommunikation mit Erwachsenen. Sie führt oft zu Konflikten, die auf Seiten der Teenager durch Aspekte wie unangemessene Ausdrucksweisen von Erwachsensein, chronische Gleichgültigkeit gegenüber dem Lernen, übermäßige Kritik und Ignorieren der von Erwachsenen gestellten Anforderungen verstärkt werden. Veränderungen in Beziehungen zu Erwachsenen resultieren aus der körperlichen und mentalen Reifungsprozesse, die den Wunsch auslösen, unabhängig zu werden unabhängig von den Meinungen und dem Einfluss von Erwachsenen zu werden. Die sichtbarsten Veränderungen zeigen sich in der Beziehung des Teenagers zu seinen Eltern. Sie äußern sich im Streben nach Emanzipation im emotionalen Bereich (Lockerung der emotionalen Bindung zu den Eltern, Suche nach emotionaler Nähe zu Gleichaltrigen), im normativen Bereich (Ablehnung der Normen und Werte der Eltern, Tendenz zur Herausbildung eigener Wertvorstellungen und Ideale) und im Verhaltensbereich (Streben nach Befreiung von Kontrolle und elterlicher Fürsorge). Konflikte in der Beziehung zu den Eltern spiegeln sich auch in den Beziehungen zu anderen Erwachsenen, einschließlich Lehrern, wider. Dies ist unter anderem das Ergebnis des Fehlens eines klaren Übergangs von der Abhängigkeit als Kind zur Unabhängigkeit als Erwachsener und klar definierter Regeln, die eine Schwächung der Macht der Erwachsenen zugunsten der sich entwickelnden Autonomie ermöglichen würden.

eines Teenagers. Beziehungen können sich positiv entwickeln, wenn Erwachsene einen demokratischen Interaktionsstil respektieren. Dieser zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass Erwachsene Regeln festlegen, dabei aber auf die Meinung des Teenagers hören und diese berücksichtigen, Autorität nur bei Bedarf einsetzen, die Gründe für ihre Forderungen erklären und mit den Teenagern darüber sprechen sowie sowohl Gehorsam als auch Unabhängigkeit wertschätzen. Jugendliche brauchen trotz ihrer kritischen Haltung gegenüber Erwachsenen Autoritäten und Mentoren. Aus diesem Grund haben Erwachsene, die einen demokratischen, gleichberechtigten Umgang mit jungen Menschen pflegen, die Chance, ihre Entwicklung und ihr Funktionieren weiterhin maßgeblich zu beeinflussen.

Tipps für Erwachsene zur Unterstützung der sozialen Entwicklung von Jugendlichen:

- Erkennen Sie an, dass der Teenager seine Autonomie aufbaut.
- Bringen Sie ihm gegenüber Akzeptanz, Interesse und Fürsorge zum Ausdruck.
- Schätzen Sie seine Initiative.
- Formulieren Sie Anforderungen präzise, ohne sie mehrfach zu wiederholen, und überprüfen Sie deren Erfüllung.
- Seien Sie fair.
- bieten Sie tolerante Begleitung in Bezug auf Interessen und Beziehungen zu Gleichaltrigen sowie Verhaltensweisen
- Vermeiden Sie doppelte Erwartungen, d. h. kindliche Unterwerfung und gleichzeitig erwachsene Verantwortung.
- Verwenden Sie einen demokratischen Interaktionsstil.

Moralische Entwicklung

Jugendliche hinterfragen oft soziale Normen, etablierte Regeln und Autoritätspersonen, was zu Konflikten mit ihrem Umfeld, insbesondere mit Erwachsenen, führen kann. Gleichzeitig trainieren sie durch das Stellen von Fragen, das Bewerten von Antworten und das Entdecken neuer Ideen ihre Denkfähigkeiten und emotionalen Kompetenzen. Diese Praxis des abstrakten Denkens hilft ihnen, sich auf komplexe, konkrete Entscheidungen im Erwachsenenalter vorzubereiten.

Die Adoleszenz ist eine Zeit, in der das von Erwachsenen vermittelte Wertesystem überprüft und nach Bezugspunkten für die Herausbildung eines eigenen Moralkodexes gesucht wird.

Zu den häufigsten Veränderungen im Denken über Moral und Werte, die in dieser Lebensphase auftreten, gehören die Abschwächung des Schwarz-Weiß-Denkens zugunsten einer Sichtweise, die Ambiguität und Kontext berücksichtigt, das Bedürfnis und die Fähigkeit, die Gründe für soziale Regeln und Prinzipien zu verstehen, sowie Reflexionen über die Natur der Welt und zwischenmenschliche Beziehungen. Jugendliche können mit verschiedenen ethischen Dilemmata konfrontiert sein, z. B. ehrlich zu sein und damit zu riskieren, eine Beziehung zu verlieren, oder zu schweigen

und diese aufrechtzuerhalten; Zeit für gesundheitsfördernde Aktivitäten oder Lernen aufzuwenden; private Informationen mit Freunden zu teilen oder für sich zu behalten.

Wie in anderen Entwicklungsbereichen auch, unterscheiden sich Jugendliche darin, wann, in welchem Umfang und wie schnell sie ihre Moralvorstellungen und Werte entwickeln und verändern.

Tipps für Erwachsene, wie sie die moralische Entwicklung von Teenagern unterstützen können:

- Vorbildliche Haltung des Respekts gegenüber anderen
- Ermutigen Sie Menschen, sich um andere zu kümmern.
- Ermutigen Sie sie, Verantwortung für ihre eigenen Entscheidungen zu übernehmen
- die Fähigkeit entwickeln, individuelle Interessen und soziale Verpflichtungen in Einklang zu bringen
- Reflexion über moralische Entscheidungen anregen
- konstruktive Konfliktlösung fördern

Psychisches Wohlbefinden

Definition von Wohlbefinden

Die Weltgesundheitsorganisation definiert psychisches Wohlbefinden als die Fähigkeit des Einzelnen, sein Potenzial zu entfalten, produktiv und kreativ zu arbeiten, starke und positive Beziehungen zu anderen aufzubauen und einen Beitrag zu seiner Gemeinschaft zu leisten. Psychisches Wohlbefinden ist eine subjektive Erfahrung von Glück und Zufriedenheit, der Bewältigung alltäglicher Herausforderungen und der Entwicklung und Suche nach einem Sinn im Leben. Aus diesem Grund umfasst psychisches Wohlbefinden

kann auch von Menschen empfunden werden, die krank sind oder mit

Lebensschwierigkeiten. Es bezieht sich darauf, über die persönlichen Fähigkeiten, die soziale Unterstützung und Umfeld verfügt, die für ein erfülltes Leben notwendig sind. Junge Menschen erleben psychisches Wohlbefinden, wenn sie die Unterstützung, das Selbstvertrauen und die Ressourcen haben, um sichere und gesunde Beziehungen aufzubauen und ihr volles Potenzial und ihre Rechte zu verwirklichen.

Psychisches Wohlbefinden wird nicht allein durch psychologische Faktoren bestimmt, sondern resultiert aus dem Funktionieren in allen Lebensbereichen. Andererseits wirkt sich psychisches Wohlbefinden auf alle anderen Lebensbereiche aus, die insgesamt das allgemeine Wohlbefinden eines Menschen bestimmen. Die wichtigsten Bereiche, in denen sich das psychische Wohlbefinden junger Menschen manifestiert, sind eine gute körperliche und psychische Gesundheit (bedingt durch eine gesunde

Umfeld, Zugang zu medizinischer Versorgung und ein gesunder Lebensstil), soziale Beziehungen, positive Werte und Beiträge zur Gesellschaft; Sicherheit (körperlich, emotional, materiell) und ein unterstützendes Umfeld (das Gerechtigkeit und Gleichbehandlung gewährleistet); Bildung, Kompetenzen, Beschäftigungsmöglichkeiten (die unter anderem vom Selbstwertgefühl abhängen); Handlungsfähigkeit und Resilienz.

soziale Unterstützung und

Anzeichen für Wohlbefinden:

- körperlich – körperliches Wohlbefinden als Ergebnis einer gesunden Lebensweise
- psychisch – die Fähigkeit zu lernen und Freude am Lernen zu haben, die Fähigkeit, Probleme zu analysieren und fundierte Entscheidungen zu treffen
- emotional – die Fähigkeit, Gefühle zu verstehen – die eigenen und die anderer, die Fähigkeit, Misserfolge zu überwinden und mit Stress umzugehen
- Sozial – leichtes Knüpfen von Kontakten, Fähigkeit, Freundschaften und dauerhafte Beziehungen aufzubauen, effektive Kommunikation, Fähigkeit, Hilfe zu geben und anzunehmen, Fähigkeit, im Team zu arbeiten
- spirituell – Bewusstsein für den Sinn und Zweck des Lebens, Wahrnehmung universeller Werte, Auseinandersetzung mit dem kulturellen Erbe der Menschheit.

Determinanten des psychischen Wohlbefindens

Das psychische Wohlbefinden hängt von vielen Faktoren ab. Auf einige davon haben Menschen keinen oder nur geringen Einfluss. Zu diesen Faktoren zählen biologische Veranlagungen, die sich auf die Gesundheit, das Aussehen und die Fähigkeiten (intellektuell, motorisch) auswirken. Darüber hinaus tragen auch Lebensereignisse, sowohl alltägliche als auch kritische, wie Krisen oder Traumata, zum psychischen Wohlbefinden bei. Wir wissen auch, dass soziale Distanzierung und Isolation der Entwicklung von Jugendlichen schaden. Soziale Distanzierung kann Funktions- und Verhaltensstörungen verursachen oder verschlimmern und sich negativ auf die Plastizität des Gehirns auswirken, wodurch die kognitive und emotionale Entwicklung beeinträchtigt wird. Soziale Isolation trägt zu Angstzuständen und Depressionen bei Teenagern bei. Kulturelle Unterschiede und Sprachbarrieren können soziale Isolation auslösen oder verstärken und somit das psychische Wohlbefinden gefährden. Sie treten auf, wenn ein Teenager gezwungen ist, sein soziales Umfeld zu wechseln, beispielsweise bei Migration oder als Flüchtling. Kultur und Religion haben unter anderem einen erheblichen Einfluss auf die Bildung eines bestimmten Wertesystems und einer eher kollektivistischen oder individualistischen sozialen Orientierung. Die Veränderung des Lebensumfelds in dieser Hinsicht stellt eine große Herausforderung für die Anpassung dar.

Der Lebensstil ist jedoch entscheidend für das psychische Wohlbefinden. Dieser Faktor kann aktiv gestaltet und gefördert werden. Er löst die Ausprägung spezifischer angeborener Veranlagungen aus, ermöglicht aber auch den Erwerb bestimmter Fähigkeiten, die das Wohlbefinden gezielt verbessern können. Nachfolgend finden Sie eine kurze Beschreibung wichtiger Aktivitäten im Zusammenhang mit dem Lebensstil sowie Tipps für Jugendliche im Alter von 13 bis 18 Jahren.

Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität wirkt sich auf Gesundheit und Fitness aus, indem sie die körperliche Kraft, Ausdauer, Knochenmineraldichte und neuromuskuloskelettale Fitness erhöht, das Immunsystem stärkt, einer Vielzahl chronischer Krankheiten (einschließlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen) vorbeugt, die Gewichtskontrolle verbessert, chronische Schmerzen lindert, die Gesundheit von Menschen mit chronischen Krankheiten verbessert und das Risiko eines vorzeitigen Todes verringert.

Gleichzeitig verbessert körperliche Aktivität die Gesundheit und das psychische Wohlbefinden in Bezug auf Stimmung, Stresslevel, Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis, Sprachfluss, Entscheidungsfindung, schulische Leistungen, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Schlafqualität und Lebensqualität. Körperliche Übungen helfen Teenagern, überschüssige Energie und psychophysische Spannungen abzubauen, ihre spezifischen Fähigkeiten besser kennenzulernen, Körperbewusstsein zu entwickeln, ihre Fähigkeiten, ihre Persönlichkeit und ihre Vorzüge richtig und objektiv einzuschätzen sowie zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und zu stärken. Darüber hinaus lindert regelmäßige körperliche Aktivität die Symptome von Depressionen, Angstzuständen, ADHS und Substanzmissbrauch.

In Übereinstimmung mit den Leitlinien der Weltgesundheitsorganisation empfehlen die Europäische Union und ihre Mitgliedstaaten, dass junge Menschen an den meisten Tagen **mindestens 60 Minuten lang moderat intensive körperliche Aktivitäten** ausüben, **darunter aerobe Aktivitäten** (z. B. Joggen, Radfahren, Tanzen), **muskelstärkende Aktivitäten** (z. B. Gewichtheben, Liegestütze) an mindestens drei Tagen pro Woche, **knochenstärkende Aktivitäten** (z. B. Seilspringen, Basketballspielen) an mindestens drei Tagen pro Woche. Es werden auch gesundheitsfördernde Gewohnheiten im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität empfohlen, wie z. B. den Verzicht auf Aufzüge und Rolltreppen zugunsten des Treppensteigens, das frühere Aussteigen aus dem Bus und das Zurücklegen eines Teils der Strecke zu Fuß, aktive statt passive Freizeitgestaltung, Aktivitäten im Freien mit Freunden, Spaziergänge mit dem Hund, die Teilnahme am Sportunterricht in der Schule und an außerschulischen Sportaktivitäten. Untersuchungen zeigen, dass etwa 80 % der Kinder und Jugendlichen sich nicht ausreichend körperlich betätigen und einen sitzenden Lebensstil bevorzugen. Darüber hinaus sind ältere Teenager weniger körperlich aktiv als jüngere, und Mädchen sind weniger aktiv als Jungen.

Gesunde Ernährung

Die Pubertät ist eine Zeit intensiver Entwicklung und Wachstum, daher benötigt der Körper eines Teenagers eine Ernährung, die ihn mit den notwendigen Nährstoffen versorgt. Obwohl die meisten Teenager noch zu Hause wohnen und die Mahlzeiten ihrer Eltern oder Erziehungsberechtigten zu sich nehmen, neigen sie dazu, aufgrund individueller Vorlieben Änderungen vorzunehmen. Dies ist unter anderem auf das Bedürfnis nach Emanzipation, Unabhängigkeit und Experimentierfreudigkeit zurückzuführen. Daher kann dies positive Entwicklungsfunktionen erfüllen. Gleichzeitig erhöht die zunehmende Unabhängigkeit in der Ernährung das Risiko, Produkte zu wählen, die der Gesundheit abträglich sind. Laut einem Bericht der Weltgesundheitsorganisation aus dem Jahr 2022 ist etwa jedes dritte Kind und jeder dritte Jugendliche in Europa übergewichtig oder fettleibig. Die Wahrscheinlichkeit von Fettleibigkeit kann auch die Armut verstärken, indem sie den Zugang der Menschen zu gesunden Lebensmitteln einschränkt. Fettleibigkeit verursacht mehrere schwerwiegende gesundheitliche Komplikationen, ist auch eine häufige Ursache für psychisches Leiden und kann auch ein Grund für Stigmatisierung und

Diskriminierung. Dies hat besonders verheerende Folgen für junge Menschen, für die die Akzeptanz durch ihre Gleichaltrigen eine Priorität darstellt.

Jugendliche benötigen eine große Auswahl an gesunden Lebensmitteln aus fünf Lebensmittelgruppen, darunter Obst (für Jugendliche werden zwei Portionen pro Tag empfohlen) **und Gemüse** (5 bis 5½ Portionen pro Tag werden empfohlen), **Milchprodukte** (3½ Portionen pro Tag werden empfohlen), **Getreideprodukte** (sieben Portionen pro Tag werden empfohlen), **mageres Fleisch, Eier, Nüsse, Samen oder Hülsenfrüchte** (empfohlen werden 2½ Portionen pro Tag). Es wird empfohlen, Süßigkeiten, gesüßte Getränke, Weißmehlprodukte, gesättigte Fette (z. B. rotes Fleisch) und Transfette (gehärtete Pflanzenöle) sowie übermäßigen

Salz, stark verarbeitete Lebensmittel mit hohem Fett- und Zuckergehalt, Fast Food sowie salzige und süße Snacks. Als Snacks werden frisches oder getrocknetes Obst empfohlen. Zu jeder Mahlzeit sollte reines Wasser getrunken werden. Darüber hinaus sollte die Ernährung einen Kalorienwert bieten, der dem Alter, Geschlecht und aktuellen Körpergewicht des Jugendlichen angemessen ist. Sie sollte ausgewogen sein, d. h. angemessene Makronährstoffe (Proteine, Kohlenhydrate, Fette) und Mikronährstoffe (Vitamine und Mineralien) enthalten. Die Ernährung sollte abwechslungsreich sein, d. h. verschiedene Produkte aus einer bestimmten Lebensmittelgruppe enthalten. Entscheidend für gesunde Essgewohnheiten sind das tägliche Frühstück, die Vermeidung großer Portionen, das Mitnehmen von Mahlzeiten und/oder gesunden Snacks zur Schule, das gemeinsame Essen mit der Familie, die Planung von Mahlzeiten und Einkäufen, das Kochen zu Hause, das langsame und gründliche Kauen der Nahrung sowie die Vermeidung anderer Aktivitäten während des Essens (z. B. im Internet surfen, fernsehen).

Die ursprünglichen lebensmittelbasierten Ernährungsrichtlinien des Landes

- Litauen: https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/vi-suomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas/Sveikos_ir_tvarybos_rekomedacijos3.pdf
- Polen: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doro-slych-opis866.pdf>
- Rumänien: https://www.spitalsmeeni.ro/docs/ghiduri/ghid_alimentatie_populatie.pdf

Emotionaler Ausdruck

Das Erkennen und Akzeptieren von Emotionen ist der erste Schritt zur Selbstregulierung, einer Fähigkeit, die für die geistige und körperliche Gesundheit notwendig ist. Jugendliche müssen darin bestärkt werden, dass es keine „schlechten“ Emotionen gibt und dass alles, was sie emotional empfinden, normal und angemessen ist. Dazu gehören auch negative Emotionen wie Traurigkeit, Wut, Einsamkeit und Entfremdung. Emotionen stehen in engem Zusammenhang mit physiologischen Empfindungen (z. B. Herzfrequenz, Atemrhythmus, Muskelspannung) und oft mit bestimmten Interpretationen des eigenen Zustands. Allerdings kann es für junge Menschen schwierig sein, Emotionen genau zu benennen, sodass sie möglicherweise Hilfe und Training benötigen, genau wie beim Ausdrücken von Emotionen.

Junge Menschen sollten von Erwachsenen eine klare Botschaft erhalten, dass destruktive Formen des Ausdrucks von Emotionen (wie z. B. Ausagieren, Mobbing, Aggressionen und Selbstaggressionen) nicht angemessen sind und auch konkrete Konsequenzen nach sich ziehen können. Eine negative Konsequenz, die sich aus den in einer bestimmten Gemeinschaft geltenden Regeln ergibt, ist eine Alternative zu unerwarteten und plötzlichen Strafen, die Leiden verursachen (z. B. harte Urteile, Vergeltungsmaßnahmen). Konsequenzen tragen dazu bei, gewünschte soziale Verhaltensweisen auf eine freundliche, verständnisvolle und einfühlsame Weise gegenüber dem Einzelnen und dem Kontext zu formen und fördern die Übernahme von Verantwortung für das eigene Handeln.

Im Gegenzug sollten konstruktive Formen des Ausdrucks von Emotionen belohnt werden. Diese können direkt (Sprechen über Emotionen) oder indirekt sein und ermöglichen einen Ausdruck ohne Geständnisse und übermäßige Sensibilität. Zu den indirekten, aber konstruktiven Ausdrucksformen von Teenagern, einschließlich ihrer Gefühle, können gehören:

- die Verwendung einer Emotionskarte (eine visuelle Zusammenfassung wichtiger Emotionen), die es ermöglicht, Emotionen zu identifizieren, ihren natürlichen Verlauf zu verstehen und sie auszudrücken,
- Führen eines Gefühlstagebuchs (in Form von Texten, Zeichnungen oder vorgefertigten Bildern/Fotos)
- künstlerisches Schaffen (Musik, Schreiben, Theater, Bildhauerei, Malerei),
- spezifische Kleidung, symbolische Accessoires, Tätowierungen,
- individuelle Vorlieben, Gewohnheiten, Verhaltensweisen,
- Sport und Freizeitaktivitäten.

Erwachsene können den emotionalen Ausdruck von Jugendlichen durch eine offene, ermutigende, geduldige und vorurteilsfreie Haltung sowie durch ihre Bereitschaft zum Zuhören unterstützen. Eine auf diese Weise geformte emotionale Selbstregulierung fördert das Wohlbefinden, rationales Denken, die Ausrichtung auf gesunde Bewältigungsstrategien und den Aufbau positiver Beziehungen zu sich selbst und anderen.

Schlaf und Ruhe

Schlaf ist entscheidend für die körperliche und geistige Gesundheit. Er ermöglicht die Regeneration von Nervenzellen, den Wiederaufbau und die Reparatur von Körperzellen, die Reinigung des Körpers von Giftstoffen, die Regulierung neurohormoneller Prozesse und die Aktivität von Immunmechanismen. Darüber hinaus reduziert er psychische Anspannung, reguliert den emotionalen Zustand, hilft beim Stressabbau und verbessert das Wohlbefinden. Schlafmangel bei Teenagern beeinträchtigt ihre Gesundheit und Stimmung (Reizbarkeit, Depressionen), ihr Verhalten (Neigung zum Risikoverhalten), ihre kognitiven Fähigkeiten (Probleme mit der Aufmerksamkeit, dem Gedächtnis, der Entscheidungsfindung, der Reaktionszeit) und ihre schulischen Leistungen. Untersuchungen zeigen, dass die meisten Teenager nur etwa 6,5 bis 7,5 Stunden pro Nacht schlafen, einige sogar noch weniger. Dies ist auf biologische Bedingungen zurückzuführen, die während der Pubertät die biologische Uhr der Jugendlichen verändern, sodass sie abends später müde werden und morgens länger Schlaf benötigen. Darüber hinaus ist es wichtig, abends lange Zeit vor dem Handy- oder Computerbildschirm zu verbringen, da dies physiologisch und emotional stimuliert und es schwierig macht, zur Ruhe zu kommen.

Es wird empfohlen, dass Jugendliche jede Nacht 8 bis 10 Stunden schlafen. Was Gewohnheiten für einen gesunden Schlaf angeht, wird empfohlen, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen, nach der Schule ein Nickerchen zu machen, jeden Tag Zeit im Freien zu verbringen und sich täglich körperlich zu betätigen, schwere Mahlzeiten, Koffein- und Energy-Drinks, Freizeitdrogen und Schokolade einige Stunden vor dem Schlafengehen zu vermeiden, die Nutzung elektronischer Geräte 1 Stunde vor dem Schlafengehen zu unterlassen, eine Abendroutine einzuhalten (z. B. baden, ein Buch lesen), das Schlafzimmer zu verdunkeln und eine feste Weckzeit festzulegen.



Spaß und Kreativität

Jugendliche brauchen den Kontakt zu Gleichaltrigen, und Spielen hilft ihnen, Beziehungen aufzubauen, sich zu integrieren und sogar ihre eigene Gemeinschaft zu schaffen. Es fördert außerdem Erholung, Freude und den Abbau psychophysischer Spannungen. Wenn Spielen der Unterhaltung dient, sollte es freiwillig und unproduktiv sein und ein Element der Ungewissheit enthalten. Spielen wird oft mit dem kreativen Prozess in Verbindung gebracht – der Schaffung neuer Ideen, Konzepte und Produkte. Obwohl sowohl Spielen als auch Kreativität sozial sein können, mit Kommunikation und der Stärkung von Beziehungen verbunden sind, kann Kreativität ein einsamer Prozess sein, insbesondere im Falle einer Berufung (z. B. künstlerisch, wissenschaftlich, sportlich). Dann erfordert sie Anstrengung, Übungen, individuelle Forschung und Übung. Die Kreativität junger Menschen im Zusammenhang mit der Talententwicklung kann die Unterstützung von Erwachsenen erfordern, insbesondere in Momenten der Entmutigung, Erschöpfung und des Scheiterns.

Erwachsene spielen eine entscheidende Rolle dabei, den Spaß und die Kreativität von Jugendlichen zu fördern. Sie können die richtigen Voraussetzungen schaffen (z. B. durch die Organisation von

Workshops, Integrationsaktivitäten, Themencamps und Ausflüge organisieren) und konkrete Aktivitäten vorschlagen, wie z. B. das Erlernen eines Musikinstruments, das Beherrschen einer bestimmten künstlerischen Technik, das Ausüben einer bestimmten Sportart oder kulturelle Erlebnisse wie Theater, Kino oder Konzerte. Zu den eher kulturspezifischen Aktivitäten können Besuche von Museen und/oder historischen Sehenswürdigkeiten gehören, kombiniert mit Geschichtenerzählen, um interkulturelles Lernen und gegenseitige Neugier zu fördern.

Der Einsatz kreativer Elemente wie Experimente, Erkundungen, kreative Herausforderungen und Teamarbeit in schulischen und außerschulischen Aktivitäten hilft Teenagern, ihr Selbstbewusstsein zu stärken, erleichtert den Ausdruck von Emotionen und fördert ein positives Selbstwertgefühl und soziale Beziehungen. Die Kommunikation durch Kunst oder Spiel kann auch eine hervorragende Alternative sein, um Kontakt zu Teenagern aufzubauen und aufrechtzuerhalten, die sich aus verschiedenen Gründen weigern, verbal zu kommunizieren.

Enge Beziehungen

Positive Beziehungen zu Menschen wie Familienmitgliedern, Freunden und Schulkameraden haben einen erheblichen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden von Teenagern. Sie sind eine Quelle sozialer Unterstützung, stärken die sozialen Kompetenzen, steigern das Selbstwertgefühl, verringern Symptome von Angstzuständen und Depressionen und verbessern die Lebensqualität. Sie fördern auch die körperliche Gesundheit, indem sie vor Krankheiten schützen, die Genesung unterstützen und sogar das Leben verlängern. Einsamkeit hingegen wird mit ungesunden Schlafgewohnheiten, hohem Blutdruck, einem Anstieg der Stresshormone und einem geschwächten Immunsystem in Verbindung gebracht. Sie führt auch zu einem schlechteren psychischen Wohlbefinden und oft zu psychischen Leiden. Untersuchungen zeigen, dass sich viele Teenager einsam fühlen, auch wenn sie Kontakt zu Gleichaltrigen haben. Dies ist ein wesentlicher Grund für die steigende Rate psychischer Störungen in dieser Altersgruppe.

Gesunde zwischenmenschliche Beziehungen basieren auf gegenseitigem Respekt und Vertrauen, Ehrlichkeit, positiver Kommunikation, Verständnis, Akzeptanz, Freundlichkeit und konstruktiver Konfliktlösung. Sie bieten Teenagern Gesellschaft, gemeinsame Zeit, Unterstützung und ein Gefühl der Zugehörigkeit. Sie fördern gesundheitsfördernde und entwicklungsfördernde Verhaltensweisen. In ungesunden Beziehungen besteht ein Ungleichgewicht der Machtverhältnisse.

Dies beinhaltet den Einsatz von Druck, das Schüren von Abhängigkeit, einen destruktiven Kommunikationsstil und die Herabsetzung der Bedeutung und des Wertes der anderen Person. Es kann verschiedene Arten von Missbrauch und körperlicher, emotionaler oder sexueller Gewalt geben.

Obwohl die Interaktionen von Teenagern mit ihrer Peer-Gruppe während der Pubertät eine entscheidende Rolle spielen, haben Eltern und Erziehungsberechtigte weiterhin einen wesentlichen Einfluss auf ihr Leben. Sie helfen ihnen dabei, Selbstbeherrschung, Zukunftspläne, moralische und soziale Werte sowie eine breitere Sicht auf die Welt zu entwickeln. In der Regel bieten sie auch emotionale Unterstützung und ein Gefühl der Sicherheit. Unter bestimmten Umständen können sie als Autoritätsperson oder Mentor fungieren, die die Entwicklung eines jungen Menschen positiv unterstützt. Erwachsene können auch positive soziale Beziehungen vorleben und Teenagern Wissen über Faktoren vermitteln, die für den Aufbau und die Aufrechterhaltung von Beziehungen wichtig sind, wie Empathie, das Suchen nach Gemeinsamkeiten mit anderen, positive Körpersprache (z. B. Lächeln, Augenkontakt), Offenheit für neue Erfahrungen (z. B. Sport, Hobbys), Durchsetzungsfähigkeit und konstruktive Konfliktlösung, Zusammenarbeit, Zuhören können, Interesse zeigen und Sinn für Humor.

Umgang mit Stress

Stress ist eine Beziehung zwischen einer Person und ihrer Umgebung, die als belastend empfunden wird und Abhilfemaßnahmen erfordert. Stress ist ein fester Bestandteil der menschlichen Erfahrung, eine Reaktion auf die Anforderungen des Lebens. Obwohl er Menschen jeden Alters begleitet, kann es sein, dass Teenager aufgrund der Besonderheiten der Pubertät ihm gegenüber hilflos sind. Dies wird unter anderem durch ein hormonelles Ungleichgewicht, den Übergang von der Abhängigkeit von den Eltern zur Suche nach Unabhängigkeit und Identität sowie ein starkes Bedürfnis nach Akzeptanz durch Gleichaltrige verursacht. Stress kann ein Faktor sein, der zum Handeln motiviert, aber wenn er chronisch auftritt, sehr intensiv ist oder mit destruktiven Bewältigungsstrategien einhergeht, kann er zu Rückzug, Aggression und Selbstaggression, Verschlechterung der schulischen Leistungen, Entwicklung von Angst- und depressiven Störungen, Schlafstörungen und Substanzmissbrauch führen: psychoaktive Substanzen, Entwicklung von Symptomen und somatischen Erkrankungen.

Untersuchungen zeigen, dass viele Teenager sich von Stress überwältigt fühlen. Sie empfinden die (tatsächlichen oder eingebildeten) Anforderungen ihrer Umgebung als über ihre Fähigkeiten hinausgehend. Darüber hinaus kämpfen Teenager mit negativen Gedanken über sich selbst, Sorgen um ihr Aussehen und ihre Attraktivität sowie Schwierigkeiten in Beziehungen zu Gleichaltrigen. Kommt es dazu noch zu stressigen Ereignissen, die über das für dieses Alter typische Maß hinausgehen (z. B. Scheidung der Eltern, Tod eines geliebten Menschen, unsichere Lebensumstände, Umzug), kann dies zu einer psychischen Krise führen, die ein besonderes Eingreifen von Erwachsenen erfordert.

Konstruktive Methoden zum Stressmanagement unterstützen die Gesundheit, Entwicklung und das Wohlbefinden von Teenagern. Dazu gehören unter anderem die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu regulieren, positive soziale Beziehungen zu pflegen, körperliche Aktivität, Entspannungs- und Meditationstechniken, Zeitmanagement, Durchsetzungsfähigkeit und positives Denken. Destruktive Methoden können kurzfristig zwar hilfreich sein, langfristig jedoch schädlich sein und bereits bestehende Probleme verschlimmern. Dazu gehören das Vermeiden des Problems, Drogenmissbrauch, Aggression und Gewalt, soziale Isolation und der Missbrauch sozialer Medien. Erwachsene können Teenagern helfen, mit Stress umzugehen, indem sie bereit sind, zuzuhören, emotionale Unterstützung bieten, gesunde Bewältigungsstrategien vorleben, emotionale Selbstregulierungsfähigkeiten vorleben und unterstützen, Teenagern helfen, Probleme selbstständig zu lösen, und sichere Mediennutzungsfähigkeiten fördern.

Förderung des psychischen Wohlbefindens

Die Stärkung des psychischen Wohlbefindens ist eine proaktive und präventive Maßnahme zur Entwicklung und Schwere kognitiver und somatischer Störungen. Eine Person, die sich der Faktoren bewusst ist, die das Wohlbefinden fördern, kann einen gesunden Lebensstil und Selbstvertrauen entwickeln, ihre Emotionen offen und konstruktiv ausdrücken, positive und tiefe soziale Beziehungen aufbauen und wirksame Strategien zum Umgang mit Widrigkeiten und Stress anwenden. Junge Menschen brauchen die Unterstützung von Erwachsenen, um zu lernen, wie sie ihr psychisches Wohlbefinden steigern können. Dies wird durch Gesundheitserziehung erreicht,

Soziales Vorbild sein und ein Umfeld schaffen, das objektiv das Wohlbefinden fördert. Es ist hilfreich, praktische Anwendungsmöglichkeiten des vermittelten Wissens aufzuzeigen, praktische Fähigkeiten zu entwickeln und auf die Werte Bezug zu nehmen, die junge Menschen schätzen. Es ist auch wichtig, Unterschiede, beispielsweise geschlechtsspezifische oder kulturelle, wahrzunehmen und zu respektieren.

Wichtige Faktoren für das psychische Wohlbefinden junger Menschen:

- körperliche Aktivität
- gesunde Ernährung
- emotionaler Ausdruck
- Schlaf und Erholung
- Spaß und Kreativität
- enge soziale Beziehungen
- Umgang mit Stress



Psychische Krise

Merkmale des Phänomens

Eine psychische Krise ist ein Zustand emotionaler oder psychischer Erschöpfung. Sie kann als Reaktion auf ein plötzliches Ereignis, eine schwierige Lebenssituation, eine Stresssituation oder eine erhebliche Belastung auftreten. Dabei wird das Ereignis oder die Situation als unerträglich empfunden, als etwas, das die eigenen Ressourcen und Bewältigungsmechanismen übersteigt. Dies führt zu einem Zustand erhöhter Anspannung und Angst sowie zu einer Unfähigkeit, normal zu funktionieren. Es müssen wichtige Entscheidungen getroffen oder Lebensveränderungen vorgenommen werden.

In einer psychischen Krise ist die subjektive Wahrnehmung einer bestimmten Situation oder Schwierigkeit als kritisch entscheidend. Deshalb können verschiedene Menschen in einer ähnlichen Situation unterschiedlich reagieren. Dieselbe Person kann auch in einer bestimmten Situation eine psychische Krise erleben, obwohl sie in anderen, scheinbar ähnlichen Situationen gut damit umgegangen ist. Der Umgang mit Schwierigkeiten wird von vielen Faktoren beeinflusst, sowohl individuellen (z. B. psychische Belastbarkeit, frühere Erfahrungen, Kenntnisse und Fähigkeiten, Persönlichkeitsmerkmale) als auch kontextuellen (z. B. Lebensumfeld, Grad der sozialen Unterstützung, sozialer und materieller Status) sowie solchen, die sich aus dem Ereignis oder der Situation selbst ergeben (z. B. Dauer, Bedrohung wichtiger Lebenswerte). **Eine psychische Krise als Reaktion auf einen bestimmten Reiz ist von Natur aus akut und dauert bis zu 6–8 Wochen, aber eine ineffektive Bewältigung kann dazu führen, dass die Krise chronisch wird.**

Eine psychische Krise kann durch ein bestimmtes Ereignis und eine über einen längeren Zeitraum andauernde problematische Situation ausgelöst werden. **Sie ist durch eine vorübergehende Funktionsbeeinträchtigung und psychische Belastung gekennzeichnet.** In der Adoleszenz kann die Ursache der Krise ein schwerwiegender Konflikt mit Gleichaltrigen, Ausgrenzung

aus einer Peer-Gruppe, das Ende einer romantischen oder freundschaftlichen Beziehung oder soziale Isolation sein – was während der Covid-19-Pandemie auftrat, aber auch beispielsweise für schwer kranke Jugendliche gilt. Der Grund kann ein Misserfolg in einem für den Jugendlichen wichtigen Bereich sein, z. B. bei einer Prüfung, einem Sportwettbewerb oder einem öffentlichen Auftritt. Ebenso kann eine plötzliche ungünstige Veränderung im Leben, wie die Diagnose einer schweren Krankheit, die Scheidung der Eltern oder ein Umzug, eine Krise auslösen.

Eine psychische Krise kann sich auch als Folge eines psychischen Traumas entwickeln. Gleichzeitig können einige Krisen, die durch sogenannte traumatische Stressoren verursacht werden, zu einem Trauma führen. Dies gilt für gesundheits- und lebensbedrohliche Ereignisse, bei denen eine Person starke negative Emotionen wie Angst, Schrecken und Hilflosigkeit erlebt. Dies tritt bei katastrophalen Ereignissen (z. B. Autounfällen, Naturkatastrophen, Übergriffen) und anhaltenden harten Bedingungen (z. B. Krieg, körperliche, emotionale, sexuelle Gewalt, Vernachlässigung) auf. **Ein Trauma ist nicht dasselbe wie eine Krise und bedeutet einen schweren, dauerhaft veränderten, ununterbrochenen emotionalen und mentalen Zustand, der die gesamte Funktionsfähigkeit des Individuums beeinträchtigt.** Es entsteht unter dem Einfluss einer traumatischen Erfahrung, d. h. einer Erfahrung, die Gesundheit und Leben bedroht. Es sollte beispielsweise mit Psychotherapie behandelt werden und erfordert oft auch den Einsatz von Pharmakotherapie.

Situative Krisen kommen bei vielen Menschen vor, aber jeder erlebt Entwicklungskrisen. Sie resultieren aus dem Übergang in die nächste Entwicklungsphase und sind mit der Notwendigkeit verbunden, sich mit

mit Herausforderungen und Konflikten, die für eine bestimmte Phase typisch sind. Sie erfordern eine Veränderung der aktuellen Funktionsweise, weshalb sie starke Emotionen und Widerstand hervorrufen. Der Eintritt in die Pubertät löst **eine Jugendkrise aus, in der die Entwicklungsaufgabe darin besteht, den inneren Konflikt zwischen der festen und der zerstreuten Identität zu lösen und ein integriertes Selbst zu formen.** Diese individuelle Identität ist mit zunehmender Unabhängigkeit und Kontrolle verbunden.

Die Dynamik der Krise

Der Verlauf einer psychischen Krise kann von Person zu Person leicht variieren, ist jedoch im Allgemeinen mit einer bestimmten Phase verbunden, wie unten dargestellt:

- Phase der Konfrontation mit dem Ereignis, das die Krise ausgelöst hat – sie kann mit einem psychischen Schock, Verleugnung, psychophysischer Erregung, Chaos im Denken, Sprechen und Handeln einhergehen; die Person versucht, mit der Situation mit zuvor bekannten und wirksamen Methoden umzugehen, die sich jedoch als unzureichend erweisen;
- Phase zunehmender emotionaler Anspannung und Angst – die Person gelangt zu der Überzeugung, dass die Schwierigkeiten, mit denen sie konfrontiert ist, ihre Kräfte übersteigen und sie nicht bewältigen kann; es entsteht ein Gefühl der Hilflosigkeit, Kontrollverlust und geringeres Selbstwertgefühl; wenn die Person in dieser Phase keine Unterstützung erhält oder die Krise nicht schließlich aus eigener Kraft überwindet, wird sie chronisch;
- Mobilisierungsphase – Die Spannung erreicht ihren Höhepunkt, da die Krise selbst und ihre Folgen weiterhin belastend sind; alle mentalen Ressourcen werden aktiviert, um nach neuen Lösungen zu suchen und

- Stress – die Beziehung zwischen einer Person und ihrer Umgebung, die als belastend empfunden wird und Abhilfemaßnahmen erfordert, was ein fester Bestandteil der menschlichen Erfahrung ist;
- Kritisches Lebensereignis – ein plötzliches, außergewöhnliches und unerwartetes Ereignis, das die Anpassungsfähigkeit einer Person herausfordert und eine starke emotionale Reaktion hervorruft;
- Psychische Krise – ein Zustand emotionaler oder psychischer Zerrüttung, der psychisches Leiden verursacht und vorübergehend die Funktionsfähigkeit beeinträchtigt;
- Psychisches Trauma – ein schwerwiegender, dauerhaft veränderter, anhaltender emotionaler und psychischer Zustand, der die allgemeine Funktionsfähigkeit des Individuums beeinträchtigt.

Schwierigkeiten zu überwinden; es besteht auch eine größere Offenheit für Hilfe von außen; wenn eine Person angemessene Unterstützung erhält und/oder neue, wirksame Bewältigungsstrategien entwickelt, wird die Krise überwunden, und es kehrt wieder ein reibungsloses Funktionieren ein, das Wohlbefinden und die Lebensqualität verbessern sich.

Wenn eine Person keine neuen, wirksamen Anpassungsstrategien entwickelt,

- Phase der Dekompensation – da die Person der Belastung nicht mehr standhalten kann, brechen ihre Anpassungsfähigkeiten zusammen; es treten Störungen der kognitiven Prozesse auf (z. B. Probleme mit der Konzentration, dem Gedächtnis, der Entscheidungsfindung, wahnhaftes Denken), innere Desorganisation (z. B. widersprüchliche Emotionen) und Chaos, Verlust des Lebenssinns, Verschlechterung des körperlichen Wohlbefindens; Dieser Zustand kann zur Entwicklung von psychischen und somatischen Störungen und Erkrankungen, zum Missbrauch psychoaktiver Substanzen, zu Aggressionen und Selbstaggressionen sowie zu Suizidversuchen führen. Es ist fachliche Hilfe erforderlich – psychologische, psychiatrische, manchmal medizinische und soziale Unterstützung.

Symptome einer Krise

Manche psychischen Krisen haben eine offensichtliche Ursache und können von den Menschen im Umfeld der betroffenen Person schnell erkannt werden. Dies wird durch eine starke psychologische Reaktion erleichtert, die sich im äußeren Verhalten des Jugendlichen widerspiegelt. Allerdings sind nicht alle Jugendlichen expressiv und zeigen ihr Befinden in ihrer Beziehung zu ihrer Umgebung. Einige versuchen, Schwierigkeiten selbstständig zu bewältigen und geben gegenüber anderen sogar vor, dass alles in Ordnung sei. Dies kann aus dem Wunsch resultieren, ein positives Selbstbild aufrechtzuerhalten, aus Angst vor den Reaktionen und der Ablehnung der Umgebung oder sogar aus dem Wunsch, andere (z. B. Eltern) vor Sorgen zu schützen, insbesondere wenn der Jugendliche sie als ähnlich psychisch belastet wahrnimmt. Darüber hinaus haben nicht alle Krisen eine externe Ursache, sodass die Menschen in der Umgebung möglicherweise nicht einmal vermuten, dass der Teenager mit schwer zu bewältigenden Problemen zu kämpfen hat. Das Hauptproblem, das Aufmerksamkeit erfordert, ist eine plötzliche Veränderung im aktuellen Verhalten des Teenagers. Dies kann die Stimmung (z. B. Traurigkeit, Apathie, Gereiztheit, Reizbarkeit, Jähzorn), das Verhalten (z. B. Rückzug, Vermeidung von Kontakten, Weinen, Aggression, Selbstaggression, Impulsivität, riskantes Verhalten), das Aussehen (z. B. Vernachlässigung der Körperpflege, Verlust des Interesses am Aussehen), Schulaktivitäten (z. B. Schulverweigerung, Schulschwänzen, verminderte kognitive Fähigkeiten, Leistungsabfall), Schlaf (z. B. Schlaflosigkeit, Alpträume, häufiges Aufwachen, Tagesmüdigkeit) oder Appetit (z. B. Einschränkung, Verweigerung oder übermäßiges Essen). Einige Veränderungen in der Funktionsfähigkeit eines Teenagers aufgrund einer psychischen Krise sind möglicherweise kaum wahrnehmbar oder werden nach außen hin nicht offenbart. Dazu gehören beispielsweise der Verlust des Interesses an zuvor gerne ausgeübten Aktivitäten, ein niedriges Energieniveau sowie Selbstmordgedanken oder -absichten.

Die Welt der inneren Erfahrungen eines Teenagers in einer psychischen Krise ist voller Chaos und Leid. Der emotionale Bereich wird von Gefühlen wie Angst, Furcht, Panik und Unsicherheit dominiert. Dazu kommen ein Gefühl des Verlusts, Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit, Sinnlosigkeit, manchmal Schuldgefühle und emotionale Taubheit. Unter bestimmten Umständen, wenn der oder die Verursacher der Krise identifiziert werden, kann der Teenager Hass und Rached Gedanken entwickeln. Kognitive Probleme mit Konzentration, Entscheidungsfindung, aufdringlichen Gedanken über eine Situation, erhöhter Wachsamkeit, Sorgen und Selbst- und Selbstvorwürfen überwiegen. Der Körper eines Teenagers reagiert auf eine psychische Krise auch mit funktionellen Symptomen wie Herzklopfen, Brustschmerzen, Atemproblemen, Muskelzittern, Muskel- und Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen und Schwindel, Bauchschmerzen, Verdauungsproblemen, Schwäche und Müdigkeit, Rückenschmerzen und übermäßigem Schwitzen.

Tipps für Erwachsene zum Umgang mit emotionalen Symptomen einer Jugendkrise:

- Verleugnung, Weigerung, Informationen anzunehmen, Herunterspielen der Gefahr – liefern Sie klare, konsistente Informationen aus mehreren vertrauenswürdigen Quellen;
- Unsicherheit – vermitteln Sie die Fakten, identifizieren Sie die fehlenden Informationen und erklären Sie, wie diese beschafft werden können;
- Angst, Furcht, Schrecken – akzeptieren Sie diese, bieten Sie emotionale Unterstützung, definieren Sie die Bedrohung genau, aber verwenden Sie gleichzeitig Botschaften, die es Ihnen ermöglichen, die Hoffnung aufrechtzuerhalten;
- Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit – stärken Sie Ihre proaktive Haltung, ergreifen Sie Maßnahmen zur Überwindung der Krise, einschließlich symbolischer Maßnahmen (z. B. Hissen einer Flagge, Blutspenden), schaffen Sie Situationen, die soziale Unterstützung fördern;
- Symptome von Angstzuständen und Depressionen – Kontakt zu einem Spezialisten (Psychologe, Psychiater) fördern, mit den Eltern/Erziehungsberechtigten in Kontakt bleiben, um den psychischen Zustand des Jugendlichen zu beobachten.

Langfristige Folgen kritischer Lebensereignisse

Ein **kritisches Lebensereignis** ist ein **plötzliches, außergewöhnliches und unerwartetes Ereignis, das die Anpassungsfähigkeit einer Person herausfordert** und eine starke emotionale Reaktion sowie die Notwendigkeit auslöst, das eigene Handeln an die Anforderungen der Umgebung anzupassen. Diese Art von Ereignissen löst eine psychische Krise aus und stellt einen Wendepunkt im Leben eines Menschen dar. Langfristig führen sie zu einer von drei Optionen: Rückkehr zum Funktionsniveau vor der Krise, psychische und/oder körperliche Funktionsstörungen und psychisches Wachstum.

Eine Rückkehr zum Funktionsniveau vor der Krise ist möglich, wenn eine Person wirksame Abhilfemaßnahmen einleitet und die Krise selbstständig oder mit Unterstützung anderer überwindet. Gelingt dies nicht, kommt es zu einer Desorganisation des psychischen Zustands und es treten Symptome psychischer Störungen auf. Zu den häufigsten Störungen gehören:

- Anpassungsstörungen – gekennzeichnet durch Niedergeschlagenheit, Angstzustände, Reizbarkeit, manchmal Wutausbrüche, unvernünftiges oder antisoziales Verhalten, Motivationsverlust, eingeschränkte Fähigkeit zur Ausübung alltäglicher Aktivitäten, Schlaflosigkeit,
- Angststörungen – verbunden mit ständigen Gefühlen von Nervosität, Angst, Hilflosigkeit, Bedrohung, Konzentrationsschwierigkeiten, Sorgen, Muskelverspannungen, Zittern, Schwitzen, Schwindel, schnellem Herzschlag,
- Depressive Störungen – äußern sich durch Niedergeschlagenheit, ständiges Gefühl der Depression, übermäßigen Pessimismus, ungerechtfertigtes Schuldgefühl, Verlust der Lebensenergie,
- posttraumatische Belastungsstörung – umfasst Symptome wie unkontrollierte Erinnerungen an das Ereignis, Alpträume, Intrusionen, d. h. das plötzliche Auftauchen von mentalen Bildern im Zusammenhang mit dem Ereignis, Vermeidung von Gesprächen, Assoziationen mit dem Ereignis oder Orten

die daran erinnern, soziale Isolation, Reizbarkeit, depressive Verstimmung, Interessenverlust, Selbstvorwürfe, Hypervigilanz, erhöhte Reaktivität, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafprobleme, körperliche und geistige Erschöpfung. Weitere schwerwiegende Folgen kritischer Ereignisse und der damit einhergehenden

psychischen Krisen sind psychotische Störungen (desorganisierte Wahrnehmung, Denken, Sprache und Verhalten, flache Emotionen und Motivation), Sucht nach psychoaktiven Substanzen (Beruhigungs- und Schlafmittel, Drogen, Alkohol) und Somatisierungsstörungen (körperliche Symptome, die nicht durch eine somatische Erkrankung erklärt werden können). Psychische Störungen und Erkrankungen verschlechtern nicht nur das psychische Wohlbefinden, sondern sind oft auch ein Risikofaktor für soziale Isolation oder einen niedrigen sozioökonomischen Status. Sie schränken auch die Fähigkeit ein, zu lernen, einen Beruf zu ergreifen, eine Familie zu gründen und sich individuell zu entwickeln. Alle oben beschriebenen Störungen erfordern eine spezialisierte Diagnose und eine psychotherapeutische, oft auch pharmakologische Behandlung. Eine davon betroffene Person benötigt außerdem psychologische Unterstützung und Lebensbedingungen, die der Genesung förderlich sind.

Die effektive Bewältigung einer psychischen Krise hängt von vielen Faktoren ab, sowohl persönlichen, sozialen und umweltbezogenen als auch solchen, die mit dem kritischen Ereignis selbst zusammenhängen. Sie kann zu einem psychologischen Wachstum nach der Krise führen, d. h. zu einer besseren Funktionsfähigkeit als vor der Krise. Dies äußert sich unter anderem in Aspekten wie gesteigertem Selbstbewusstsein und geistiger Reife, erhöhter psychischer Widerstandsfähigkeit, höherem Selbstwertgefühl, besserer Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen, gesteigerter Empathie und Verständnis für andere, größerer Wertschätzung des Lebens, manchmal der Entdeckung eines neuen Lebenssinns, der Entwicklung zwischenmenschlicher Beziehungen und der Stärkung einer gesundheitsfördernden Einstellung.

Hilfe für Jugendliche in psychischen Krisen.

Krisenintervention ist die spezifischste und umfassendste Hilfe für Menschen in Krisensituationen. Es handelt sich um eine Reihe interdisziplinärer, professioneller, zielgerichteter und koordinierter Maßnahmen, die darauf abzielen, einer Person in einer Krise zu helfen, ihr inneres Gleichgewicht und ihr Handlungsbewusstsein wiederzuerlangen und Probleme zu lösen, die die Folge eines kritischen Lebensereignisses sind. Dabei ist es entscheidend, auf die Ressourcen zurückzugreifen, die der Person in der Krise, ihrem sozialen Umfeld und den sie unterstützenden Menschen und Institutionen zur Verfügung stehen. Krisenintervention kann psychologische, medizinische, rechtliche, soziale, materielle und organisatorische Hilfe umfassen. Sie erfolgt in mehreren Phasen, nämlich: Stabilisierung (emotionaler und mentaler Zustand, Befriedigung grundlegender Lebensbedürfnisse), Information (über

die Möglichkeiten spezifischer Maßnahmen, die Einholung von Unterstützung), die Mobilisierung (um die Situation zu überstehen, Abhilfemaßnahmen zu ergreifen), Normalisierung (allmähliche zurück zur normalen Lebensweise).

Menschen in Krisensituationen zeichnen sich durch einen veränderten mentalen und emotionalen Zustand aus, der unter anderem die Fähigkeit beeinträchtigt, Kontakt zu anderen aufzunehmen und den Inhalt von Botschaften zu verarbeiten. Inneres Chaos, mentale Unruhe und Angstzustände können durch ständigen Zugang zu Informationen gelindert werden, daher sollten diese der Person in der Krise kontinuierlich zur Verfügung gestellt werden. Es besteht die Tendenz, Botschaften zu vereinfachen, da die Person dazu neigt, die Botschaft selektiv aufzunehmen, sie präzise zu interpretieren, sich auf Denkmuster zu verlassen und möglicherweise Schwierigkeiten beim logischen Denken und bei der Entscheidungsfindung hat. Die Tendenz, an etablierten Denkmustern und bestehenden Überzeugungen festzuhalten, nimmt zu. Diese zu ändern kann schwierig sein, daher hilft der Verweis auf bewährte, zuverlässige Quellen dabei, neue Lösungen zu fördern. Angst erhöht das Bedürfnis, Informationen zu suchen, was das Risiko inkonsistenter oder sogar falscher Botschaften erhöht. Diese Situation

Erhöhung der psychophysischen Anspannung, daher ist es hilfreich, sich auf ähnliche Informationen aus unabhängigen Quellen zu stützen.

Psychologische Erste Hilfe ist eine Ad-hoc-Unterstützung, die während oder unmittelbar nach einem kritischen Lebensereignis eingesetzt werden sollte. Sie kann auch von einem Teenager in Anspruch genommen werden, der sich in einer psychischen Krise befindet. Sie zielt darauf ab, die Psyche und die Emotionen vorläufig zu stabilisieren, psychische Spannungen abzubauen und das Gefühl der psychischen Sicherheit zu stärken. Sie kann von jeder Person geleistet werden, unabhängig von ihren formalen psychologischen Kompetenzen. Die psychologische Erste Hilfe ist oft eine Einleitung zu nachfolgenden, spezialisierteren und professionelleren psychologischen oder medizinischen Interventionen.

Tipps für die Kommunikation mit einem Teenager in einer psychischen Krise:

- o Informationen sollten kontinuierlich (so schnell wie möglich) bereitgestellt werden.
- o Die Informationen sollten einfach (konkret, direkt) sein.
- o Die Informationen sollten zuverlässig sein (beziehen Sie sich auf verifizierte Quellen).
- o Informationen sollten konsistent sein (durch verschiedene Quellen bestätigt).

Soziale Unterstützung ist Hilfe, die einer Person in einer Krise von anderen Menschen zuteilwird, sowohl von denen, die ihr am nächsten stehen, als auch von völlig Fremden. Dazu gehören Fürsorge, Mitgefühl, freundliche Begleitung, Aufmunterung, Bereitstellung notwendiger Informationen und selbstlose Hilfe in Form von Sachleistungen, Zeit oder Gefälligkeiten. Ein Teenager, der sich in einer Krise befindet, braucht sowohl soziale Unterstützung von Erwachsenen als auch von Gleichaltrigen. In dieser Lebensphase sind das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gruppe und Akzeptanz unerlässlich und unterstützend.

Psychotherapie ist der bewusste und gezielte Einsatz psychologischer Methoden, um den psychischen Zustand und die Funktionsfähigkeit der Person, die sie in Anspruch nimmt, zu verbessern und sie dabei zu unterstützen, konkrete, konstruktive Veränderungen in ihrem Leben vorzunehmen. Ein Teenager benötigt möglicherweise eine Psychotherapie, wenn er die Herausforderungen einer psychischen Krise nicht konstruktiv bewältigen konnte und Symptome einer psychischen Störung entwickelt hat, eine psychische Erkrankung offensichtlich geworden ist oder er mit einem psychischen Trauma oder schwierigen Erfahrungen aus der Vergangenheit zu kämpfen hat. Da Psychotherapie entwicklungsorientiert ist, kann sie einem Teenager helfen, die Krise der Adoleszenz zu überwinden.

Unterstützung des psychischen Wohlbefindens junger Menschen in der Flüchtlingskrise

Besonderheiten der Flüchtlingssituation

Verschiedene Aspekte lösen die Fluchtursachen der Menschen aus, darunter Kriege, Veränderungen der politischen Kräfteverhältnisse, wirtschaftliche Schwierigkeiten, mangelnde Bildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten, Gewalt, Armut und Verfolgung. Gleichzeitig ist die Flucht aus dem eigenen Land auch eine Situation, in der das Leben potenziell bedroht ist, Gefahren drohen und die grundlegenden Lebensgrundlagen fehlen. Dies stellt eine enorme Herausforderung für das psychische Wohlbefinden dar, insbesondere für junge Menschen, die noch nicht über ausreichende Reife und psychische Widerstandsfähigkeit verfügen.

Aufgrund ihres humanitären Charakters bieten kollektive Unterkünfte für Flüchtlinge beispielsweise selten eine inklusive, ressourcenorientierte pädagogische und psychologische Zusammenarbeit für Flüchtlinge vor Ort. Die medizinische und körperliche Versorgung in den Unterkünften steht eindeutig im Vordergrund. Andererseits berücksichtigen Integrationsmaßnahmen und -programme oft

nicht den Pluralismus und die Vielfalt, sondern fördern eine assimilationistische, einsprachige Agenda. Damit wird nicht nur der kulturelle und sprachliche Reichtum der Flüchtlingsbevölkerung ignoriert, sondern sie werden auch unzureichend auf ein erfolgreiches Leben in ihren Gemeinschaften vorbereitet, und Spannungen, die im Zusammenhang mit kultureller Identität, Geschlecht sowie sozialem und Einwanderungsstatus entstehen, werden nicht angegangen. Flüchtlingen fehlen die notwendigen materiellen und kulturellen Fähigkeiten, um sich in der Aufnahmegesellschaft voll und unabhängig zu entfalten. Weitere Probleme, mit denen Flüchtlinge konfrontiert sind, sind schlechte Lebensbedingungen, Rassismus und Ausgrenzung, Spannungen zwischen der Aufnahmegesellschaft und den Flüchtlingen, Probleme mit sozialer Isolation und mögliche Abschiebung. Die Unfähigkeit, effektiv zu kommunizieren und soziale Beziehungen zu pflegen, kann ebenfalls zur sozialen Ausgrenzung beitragen und sich auf das psychische Wohlbefinden, die sozioökonomischen Chancen, die Gesundheit und die allgemeine Lebensqualität eines Menschen auswirken.

Die kritischsten Probleme junger Flüchtlinge

Für junge ukrainische Kriegsflüchtlinge in Europa führt die soziale und kulturelle Anpassung dazu, dass sie sich auf die dringendsten Fragen des Lebensunterhalts konzentrieren müssen. Sie sind derzeit in eine fremde Sprache und Kultur eingetaucht. Diese Menschen lernen oder erwerben Fremdsprachen, aber dieser Prozess beeinträchtigt ihre fortgeschrittenen Fähigkeiten, komplexe Bedeutungen in der neuen sozialen und kulturellen Realität, in der sie sich befinden, zu verstehen und zu schaffen. Das Problem ist die Symbolisierung der eigenen Erfahrungen und die Wiederherstellung der eigenen Identität, die für die sozialpsychologische Integration notwendig ist. Diese Menschen benötigen pädagogische Instrumente, um ihre Situation auf kulturell kontextualisierte Weise effektiv zu symbolisieren. Geringe Sprachkompetenzen erschweren das Verständnis einer kulturell anderen Realität. Die Schule ist oft die erste Institution, die das Problem der Familie erkennt und sich damit auseinandersetzt. Dies gilt auch dann, wenn das spezifische Problem beispielsweise mit psychischer Gesundheit, häuslicher Gewalt oder Schwierigkeiten beim Zugang zu Gesundheitsdiensten zusammenhängt.

Die kritischsten Probleme junger Menschen im Zusammenhang mit Flüchtlingen sind:

- Das Hinterfragen der einheimischen Kultur und Identität führt zu Entfremdung und einer Abneigung gegen Integrationsbemühungen. Wenn wir also über Integration sprechen, müssen wir uns bewusst sein, dass sie nur mit Kultur gelingen kann. Kultur zähmt und verstärkt den Prozess der Enkulturation, d. h. das allmähliche Einwachsen des Individuums in die Kultur der umgebenden Gesellschaft. Dies ist der notwendige, beste und wirksamste Mechanismus für die psychologische Anpassung junger männlicher und weiblicher Migranten an ihre neue Umgebung.
- Ausgesetzt sein gegenüber verschiedenen Formen von vorurteilsmotivierter Gewalt oder Diskriminierung – viele können auch Opfer von Diskriminierung aus anderen Gründen als ihrer nationalen oder ethnischen Herkunft werden, beispielsweise aufgrund ihrer Hautfarbe, Religion, ihres Geschlechts, ihrer Fähigkeiten, ihres Alters, ihrer sexuellen Orientierung oder ihres wirtschaftlichen Status, was zu sogenannter Mehrfachdiskriminierung führt.
- kulturelle Unterschiede – Flüchtlinge kommen aus verschiedenen Ländern und Kulturen und haben ihre eigenen Vorstellungen davon, was gut und richtig ist. Um Flüchtlingen den Zugang zu einer vollständigen Integration zu ermöglichen, müssen sie in Kursen und Workshops systematisch mit Wissen über die Kultur, Geschichte, Gesetze und Normen des Aufnahmelandes versorgt werden.
- Schlechte psychische Gesundheit – Die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Flüchtlingskindern und -jugendlichen werden in erster Linie durch sozioökonomische Benachteiligung, Diskriminierung, Rassismus, geringe familiäre Bindungen und häufige Schulwechsel beeinflusst. Kinder, die von ihren Eltern getrennt sind, haben ein erhöhtes Risiko für PTBS, Depressionen, Angstzustände, Selbstmordgedanken, Verhaltensstörungen und Drogenmissbrauch. Alle psychischen Störungen erfordern spezifische psychotherapeutische Hilfe.
- Schnelleres Erwachsenwerden – Kinder, die Stress ausgesetzt sind, unter anderem aufgrund des Krieges, werden schneller erwachsen. Dies hat zur Folge, dass Veränderungen im Gehirn während der Pubertät das Lernen in der Zukunft erschweren und die Neuroplastizität, d. h. die Bereitschaft des Gehirns, neue Informationen aufzunehmen, beeinträchtigen.

Integration versus Anpassung

Bei der Förderung des psychischen Wohlbefindens junger Flüchtlinge ist es hilfreich, Instrumente zu nutzen, die auf dem Modell der kulturellen Integration basieren. Kultur ist ein wichtiges Instrument für Integration und Bildung: in zivilgesellschaftlicher, kultureller und historischer Hinsicht. Einwanderer, die am kulturellen Leben teilnehmen, haben die Möglichkeit, ein tieferes Verständnis für den Kontext zu entwickeln, in dem sie leben, besser mit sozialen Beziehungen umzugehen und folglich psychologisch besser zu funktionieren. Die kulturelle Integrationsstrategie junger Einwanderer basiert auf Neugier, Vertrauen und dem natürlichen Bedürfnis, einen neuen kulturellen Kontext kennenzulernen. Sie erfordert Flexibilität und die Schaffung von Mechanismen zur Anpassung an sich verändernde Realitäten.

Das Integrationsmodell geht davon aus, dass der Interaktionsprozess zwischen Einwanderern und der Aufnahmegesellschaft bilateral ist. Beide Gruppen akzeptieren nicht nur die gemeinsame Kultur, sondern leisten auch ihren Beitrag dazu.

Gleichzeitig, da Menschen aus verschiedenen Zivilisationen voneinander lernen, behält jeder Einzelne und jede Gruppe ein Bewusstsein für

kulturelle Vielfalt und ein Bewusstsein für sein kulturelles Erbe. Integration ist ein dynamischer, schrittweiser und langfristiger Prozess, der Anstrengungen von allen Beteiligten erfordert. Sie findet in drei verschiedenen, aber miteinander verbundenen Dimensionen statt: der psychologischen, der wirtschaftlichen und der soziokulturellen. Integration impliziert den Begriff der Interkulturalität, d. h. die gegenseitige Durchdringung verschiedener Kulturen und nicht deren nebeneinanderbestehen ohne Verbindungen oder Beziehungen. Integration bedeutet jedoch nicht die bedingungslose Akzeptanz aller Normen und Bräuche von Migranten, die Grenze hierfür wird durch Gesetze, universelle Werte und Menschenrechte gesetzt. Aufnahmegesellschaften

Sie haben das Recht, Grenzen zu setzen, die durch soziale Normen und geltendes Recht definiert sind, aber eine Voraussetzung dafür ist die Kenntnis und das Verständnis der Kultur der Migranten sowie die Bereitschaft zum Dialog oder zur Aushandlung bestimmter Normen und Bräuche. In diesem Zusammenhang sind staatsbürgerliche Bildung und die Einführung von Einwanderern in die neue Kultur in den frühen Phasen der Integration von entscheidender Bedeutung. Unter den Bedingungen der mittel- und osteuropäischen Länder ist der Integrationsprozess stark mit einem relativ hohen Maß an kultureller, ethnischer und religiöser Homogenität verbunden.

Andererseits bedeutet die Strategie der Assimilation allzu oft den Verlust der kulturellen Identität und Identifikation sowie die bedingungslose Übernahme der Muster und Normen der Aufnahmegesellschaft, was häufig zu einer Radikalisierung und Abgrenzung der Migranten führt.

Tipps, wie man einen Jugendlichen in einer Flüchtlingskrise unterstützen kann:

- Berücksichtigen Sie den Grundsatz der Gleichheit und Chancengleichheit auf dem Niveau, das den Bewohnern der lokalen Gemeinschaft zur Verfügung steht.
- die Sprachkurse des Gastlandes sowohl für Schüler als auch für ihre Eltern so weit verbreitet und zugänglich wie möglich machen
- Faktoren beseitigen, die Stress bei Teenagern verursachen, z. B. Sirenen; Überlastung der Eltern (dies kann zu Unbehagen, aber auch zu häuslicher Gewalt führen)
- Sorgen Sie dafür, dass Kinder ab 14 Jahren, die zur Schule gehen, als Ressource und nicht als zusätzlicher Stressfaktor angesehen werden.
- versuchen, Jugendliche zuerst zu unterstützen und dann zu unterrichten

Literatur

1. Almeida ILL, Rego JF, Teixeira ACG, Moreira MR. Soziale Isolation und ihre Auswirkungen auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen: eine systematische Übersicht. Rev Paul Pediatr. 4. Oktober 2021; 40: e2020385. doi :10.1590/1984-0462/2022/40/2020385. PMID: 34614137; PMCID: PMC8543788.
2. Europäische Kommission. Empfehlungen für körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen. LETZTE AKTUALISIERUNG: 09.04.2021; https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/physical-activity-sedentary-behaviour-table-2a_en
3. Europäische Kommission. Ernährungsrichtlinien auf Lebensmittelsbasis in Europa: Quelldokumente. LETZTE AKTUALISIERUNG: 18. JANUAR 2024; https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/food-based-dietary-guidelines-europe-source-documents-food_en
4. Ross, David & Hinton, Rachael & Melles-Brewer, Meheret & Engel, Danielle & Zeck, Willibald & Fagan, Lucy & Herat, Joanna & Phaladi , Gogontlejang & Imbago Jacome, David & Anyona , Pauline & Sanchez, Alicia & Damji, Nazneen & Terki, Fatiha & Baltag , Valentina & Patton, George & Silverman, Avi & Fogstad, Helga & Banerjee, Anshu & Mohan, Anshu. (2020). Wohlbefinden von Jugendlichen: Eine Definition und ein konzeptioneller Rahmen. Journal of Adolescent Health. 67. 10.1016/j.jadohealth.2020.06.042.
5. Twenge JM, Haidt J, Blake AB, McAllister C, Lemon H, Le Roy A. Weltweiter Anstieg der Einsamkeit bei Jugendlichen. J Adolesc . Dez. 2021;93:257 -269. doi :10.1016/j.adolescence.2021.06.006. Epub 20. Juli 2021. PMID: 34294429.
6. US-Gesundheitsministerium, Amt für Bevölkerungsfragen, Adolescent Development Explained. Washington, DC: US. Government Printing Office, November 2018; <https://opa.hhs.gov/sites/default/files/2021-03/adolescent-development-explained-download.pdf>



Wohlbefinden bezieht sich auf einen Zustand der Gesundheit, des Glücks und der Zufriedenheit, sowohl körperlich als auch geistig.

Das Wohlbefinden hängt von vielen Faktoren ab, von denen einige außerhalb unserer Kontrolle liegen, aber wir können unser Wohlbefinden durch einen bestimmten Lebensstil aktiv unterstützen und fördern.

Achten Sie auf sich selbst und steigern Sie Ihr Wohlbefinden!

Wohlfühlkarte

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Treiben Sie regelmäßig Sport und bewegen Sie sich, um Ihre körperliche Gesundheit und Vitalität zu fördern.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Ernähren Sie sich ausgewogen und nährstoffreich, um Körper und Geist zu stärken.

SCHLAF UND ERHOLUNG

Priorisieren Sie ausreichend Schlaf und Entspannung, um neue Energie zu tanken und sich zu regenerieren.

ENGEBE ZIEHUNGEN

Pflegen Sie bedeutungsvolle Beziehungen zu Freunden, Familie und Ihrem Umfeld, um Unterstützung und Gesellschaft zu finden.

STRESSBEWÄLTIGUNG

Entwickeln Sie wirksame Bewältigungsstrategien, um Stressfaktoren zu bewältigen und Ihre Widerstandsfähigkeit zu erhalten.

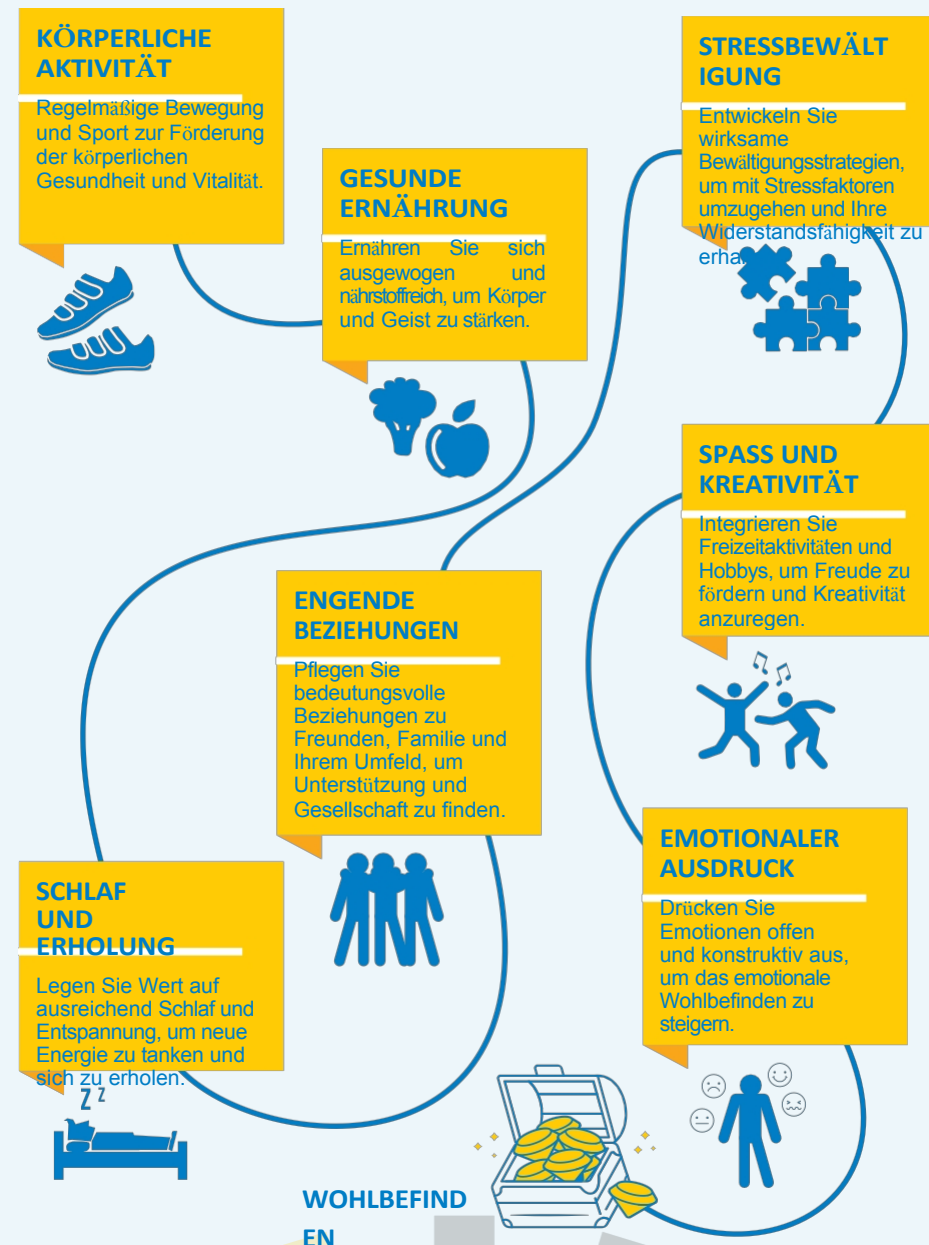
SPASS UND KREATIVITÄT

Integrieren Sie Freizeitaktivitäten und Hobbys, um Freude zu fördern und Kreativität anzuregen.

EMOTIONALE AUSDRUCKSFÄHIGKEIT

Drücken Sie Emotionen offen und konstruktiv aus, um das emotionale Wohlbefinden zu steigern.

Wohlfühlkarte



Wohlfühlkarte

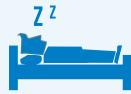
KÖRPERLICHE AKTIVITÄT



GESUNDE ERNÄHRUNG



SCHLAF UND ERHOLUNG



ENGEBE BEZIEHUNGEN



STRESSBEWÄLTIGUNG



SPASS UND KREATIVITÄT



EMOTIONALER AUSDRUCK



WOHLBEFINDEN



MentUwell

