

Richtlinien zum Umgang mit psychischen Gesundheitsproblemen bei Jugendlichen

Die besondere Lebensphase der Jugendlichen: Die Adoleszenz

Die Adoleszenz ist die Zeit, in der Kinder zu selbstständigen Erwachsenen heranreifen. Allgemein umfasst die Adoleszenz die Altersspanne zwischen 12 und 18 Jahren. Bei manchen Kindern beginnt dieser Prozess auch schon vor dem 12. Lebensjahr und kann auch bis in die frühen 20er-Jahre eines Jugendlichen andauern. Daher können diese Richtlinien auch relevant sein, wenn es darum geht, Personen zu helfen, die etwas jünger oder älter sind.

Was ist ein psychisches Gesundheitsproblem?

Ein psychisches Gesundheitsproblem ist ein bewusst breit gewählter Begriff. Das Verständnis eines psychischen Gesundheitsproblems umfasst eine bereits diagnostizierbare psychische Störung oder auch die vorhergehende Entwicklungsphase einer psychischen Störung. Weiterhin auch den Missbrauch von Substanzen (z.B. Alkohol, Drogen oder Medikamenten) sowie negative Lebensereignisse (z.B. die Scheidung der Eltern), die Auswirkungen auf das Funktionsniveau des*der Jugendlichen im Alltag (z.B. Schulleistungen) haben.

Planung des Vorgehens

Es kann sein, dass ein*e Jugendliche*r von sich aus mit einem sensiblen Thema auf dich zu kommt, aber in anderen Fällen ist es wichtig, dass du selbst die Initiative ergreifst. Bevor du das Gespräch mit dem*der Jugendlichen beginnst, überlege dir einen Zeitpunkt und einen Ort, an dem ihr unter vier Augen miteinander sprechen könnt. Der Ort sollte für euch beide geeignet und frei von äußeren Ablenkungen sein. Du könntest ihn*sie fragen, wo er*sie sich am wohlsten oder sichersten fühlt, um zu reden.

Mach dir außerdem bewusst, dass der*die Jugendliche möglicherweise erst dann offen mit dir spricht, wenn er*sie das Gefühl hat, dass du dich ernsthaft für sein*ihr Wohlbefinden interessierst, er*sie dir Vertrauen kann und du bereit bist, zuzuhören.

Wenn der*die Jugendliche das Gefühl bekommt, dich zu verärgern oder zu enttäuschen, könnte er*sie sein*ihr Problem herunterspielen oder ganz verbergen. Gleiches gilt (insbesondere bei Jungen), wenn der*die Betroffene den Eindruck bekommt, dass seine*ihre Verletzlichkeit als Schwäche wahrgenommen wird.

Überlege dir, ob du gut geeignet dafür bist, um mit dem*der Jugendlichen zu sprechen. Beispielsweise könnten Jugendliche aus einem anderen kulturellen Hintergrund bevorzugen, mit Erwachsenen aus dem gleichen kulturellen Hintergrund zu sprechen. Gehe davon jedoch nicht automatisch aus, sondern frage nach, was er*sie bevorzugt.

Umgang mit dem*der Jugendlichen

Um mit Jugendlichen in Kontakt zu kommen, versuche authentisch, d.h. „du selbst“ zu sein. Jugendliche haben eine besondere Antenne dafür, wenn sich jemand verstellt oder etwas „vorspielt“. Die Basis ist, eine wohlwollende und fürsorgliche Haltung gegenüber dem*der Jugendlichen zu entwickeln und verlässlich in deinem Verhalten ihm*ihr gegenüber zu sein. Nimm dir Zeit, um eine Beziehung und Vertrauen aufzubauen. Dies gelingt besonders dann, wenn du ehrliches Interesse am*an der Jugendlichen zeigt. Gerade wenn der*die Jugendliche sich von anderen zurückgezogen hat, ist es wichtig, ihm*ihr zusätzliche Zeit zu geben, um Vertrauen aufzubauen. Denke daran, dass die Situation und Bedürfnisse jedes*jeder Jugendlichen einzigartig sind. Du solltest ihm*ihr möglichst vorurteilsfrei und wertschätzend begegnen und ihn*sie zu jeder Zeit mit Respekt und Fairness behandeln. Deine Sorgen um ihn*sie sind wichtig. Versuche dennoch in dem Gespräch die Aufmerksamkeit vornehmlich auf die Sorgen und Ängste des*der Betroffenen zu legen.

Vermittle dem*der Jugendlichen Hoffnung, indem du ihm*ihr versicherst, dass Hilfe verfügbar ist und sich die Dinge verbessern können. Mache jedoch keine Versprechungen, die nicht eingehalten werden können.

Achte außerdem darauf, keine vorurteilsbehaftete Haltung gegenüber dem sensiblen Thema des*der Jugendlichen zu kommunizieren, und Bezeichnungen zu verwenden, die der*die Jugendliche als stigmatisierend empfinden könnte, z.B. „geistig gestört“ oder „Drogenabhängiger“. Sei dir bewusst, dass der*die Jugendliche möglicherweise selbst eine stigmatisierende Haltung gegenüber seinem*ihrem eigenen sensiblen

Thema hat. Wähle deine Worte sorgfältig, um den*die Jugendliche*n nicht zu beleidigen oder verletzen.

Was kannst du sagen und wie

Sprich mit dem*der Jugendlichen, nicht zu ihm*ihr und achte darauf, dass nicht nur du redest. Soweit möglich, sollte der*die Jugendliche das Tempo und den Stil der Interaktion bestimmen. Sage dem*der Jugendlichen, dass du helfen möchtest. Sei im Gespräch geduldig und gib dem*der Jugendlichen genügend Zeit, um seine*ihre Gedanken zu sammeln, über die Gefühle nachzudenken und zu entscheiden, was er*sie als nächstes sagen möchte. Auch wenn du den*die Jugendliche*n ermutigen solltest das Gespräch zu lenken, kannst du offene und ehrliche Fragen stellen. Du kannst den*die Jugendliche*n auch nach seinen*ihren Erfahrungen fragen und wie es ihm*ihr damit geht. Biete dem*der Jugendlichen nicht gleich deine eigenen Interpretationen an.

Denke nicht nur darüber nach, was du sagst, sondern auch wie. Beachte zum Beispiel die Lautstärke und den Ton deiner Stimme. Dazu gehört die Tonlage und die dadurch vermittelten Einstellungen. Bleibe ruhig, sprich mit ruhiger Stimme und in einem gleichmäßigen Ton und werde niemals laut gegenüber dem*der Jugendlichen.

Wenn der*die Jugendliche das Problem nicht mit dir besprechen möchte, versichere ihm*ihr, dass er*sie nicht darüber sprechen muss. Lasse den*die Jugendliche*n wissen, dass du ihm*ihr auch zu einem anderen Zeitpunkt zuhören wirst, wenn er*sie bereit ist und reden möchte.

Wenn der*die Jugendliche von dem, was er*sie erlebt, belastet zu sein scheint, erkläre, dass Hilfsmöglichkeiten verfügbar sind. Wenn der*die Jugendliche sich in einer potenziell schädlichen oder gefährdenden Situation befindet (z.B. sexualisierte Gewalt oder Mobbing), lasse ihn*sie wissen, dass du ihn*sie schützen möchtest. Du solltest auch die Grenzen der Vertraulichkeit erklären. Zum Beispiel muss alles, was die Sicherheit des*der Jugendlichen oder anderer betrifft (wie suizidale Gedanken oder Verhaltensweisen), mit jemandem besprochen werden, der handeln kann, um den*die Jugendliche*n (oder andere) zu schützen.

Es kann Situationen geben, in denen du ein privates Gespräch mit einem*einer Jugendlichen führst und dann andere Personen auftauchen. In diesen Fällen solltest du den*die Jugendliche*n unter vier Augen fragen, was er*sie tun möchte: bspw. könnt

ihr einen anderen Zeitpunkt vereinbaren, um das Gespräch fortzuführen oder du kannst in Absprache mit dem*der Jugendlichen die andere Person bitten zu gehen. In manchen Situationen kann es sinnvoll sein das Gespräch vor der anderen Person fortzusetzen, wenn der*die Jugendliche dies ausdrücklich so wünscht und die Person von dem*der Jugendlichen als unterstützend erlebt wird.

In der Kommunikation mit einem*einer betroffenen Jugendlichen gibt es einige Dinge, die vermieden werden sollten. Dazu gehört, die Gefühle des*der Jugendlichen zu bagatellisieren. Dies geschieht u.a. durch Aussagen wie „Wenn du mal älter bist...“ oder „Früher zu meiner Zeit...“. Du solltest auch nicht den Gedanken und Gefühle des*der Jugendlichen widersprechen, da dies den Eindruck erwecken kann als würdest du seine*ihre Erfahrungen abwerten (z.B. „Du bist nicht depressiv, du bist einfach gelangweilt“). Dies kann abweisend auf den*die Jugendliche*n und seine*ihre Erfahrungen wirken. Genauso sollten Ausdrücke wie „Reiß dich zusammen“ oder „Hör auf, so zu denken“ vermieden werden. Es sollten keine drohenden Szenarien aufgebaut werden, wie z.B. „Wenn du weiterhin so denkst, wirst du in große Schwierigkeiten geraten.“ Vermeide auch herablassende oder bevormundende Äußerungen und Stereotypisierungen von Jugendlichen. Zum Beispiel: „Warum sind Teenager in der Pubertät immer so schwierig?“.

Falls du merkst, dass du doch nicht wertschätzend kommuniziert haben solltest, sei offen und aufrichtig und sprich deinen Fehler so schnell wie möglich an.

Kommunikationstipps

Kommunikation hängt immer an mehr als einer Person. Das heißt, es ist nicht nur wichtig, wie gut sich der*die Jugendliche ausdrücken kann, sondern auch, wie gut du zuhören kannst.

Folgende Zuhör-Skills können helfen:

- Höre dem*der Jugendlichen zu, ohne ihn*sie zu unterbrechen. Lasse ihn*sie, über seine*ihre Erfahrungen und Überzeugungen sprechen, wenn er*sie möchte.
- Gib dir bewusst Mühe, genau hinzuhören und die Bedeutung und Gefühle hinter den Worten des*der Jugendlichen zu hören und darauf zu reagieren. Wenn zum Beispiel der Jugendliche sagt: „Warum darf ich das Auto nicht benutzen? Andere dürfen das“, könnte es bedeuten: „Ich fühle mich, als ob du mir nicht

vertraust. Ich möchte, dass du mich als verantwortungsbewusste Person behandelst.“

- Höre aktiv zu und stelle Fragen, um zu prüfen, ob du richtig verstanden hast, was der*die Jugendliche meint. Gebe beispielsweise in eigenen Worten wieder, was du verstanden zu haben glaubst. So kannst du dem*der Jugendlichen auch versichern, dass du gehört hast, was sie gesagt hat.

Körpersprache

Achte auf die Körpersprache des*der Jugendlichen, da diese Hinweise darauf geben kann, wie er*sie sich fühlt oder wie wohl er*sie sich im Gespräch mit dir fühlt. Achte darauf wie viel persönliche Nähe der*die Jugendliche als angenehm empfindet und überschreite diese Grenze nicht.

Achte auch auf deine eigene Körpersprache und was diese vermittelt, wenn du mit dem*der Jugendlichen kommunizierst (z. B. Haltung, Gesichtsausdrücke und Gesten). Verwende Signale wie Nicken, um ein Gespräch aufrechtzuerhalten. Sei dir bewusst, dass verschiedene Kulturen Körpersprache auf unterschiedliche Weise verwenden und interpretieren, z. B. kann die bevorzugte Menge an Augenkontakt oder körperlicher Nähe variieren.

Vermeide negative Körpersprache, wie verschränkte Arme oder Hände in die Hüften zu stemmen. Vermeide auch ablenkende Gesten, wie mit einem Stift spielen, auf andere Dinge schauen oder mit den Füßen oder Fingern tippen. Dies kann als Desinteresse interpretiert werden.

Handlungsoptionen besprechen

Bevor du mögliche Handlungsoptionen diskutierst, solltest du aufmerksam und sensibel zuhören und dem*der Jugendlichen die Möglichkeit geben, sein*ihr Problem vollständig zu berichten, um es möglichst gut zu verstehen. Dies ist wichtig, um unbedachte oder unangemessene Ratschläge zu vermeiden oder das Problem fälschlicherweise kleinzureden.

Wenn du Ratschläge gibst, versuche nicht, die Situation auf der Grundlage dessen zu beurteilen, was du selbst tun würdest, sondern diskutiere mit dem*der Jugendlichen, was er*sie für hilfreich hält. Besprecht gemeinsam verschiedene Handlungsoptionen und hilf ihm*ihr, die Konsequenzen jeder Option zu verstehen.

Manchmal kann auch Hilfe von außen erforderlich sein. Empfiehl dem*der Jugendlichen möglichst frühzeitig die entsprechende Fachperson (z. B. Lehrer*in, Ärzt*in oder Therapeut*in) zu kontaktieren, um über das zu sprechen, was ihn*sie belastet. Wenn der*die Jugendliche sich gegen die Kontaktaufnahme zu einer Fachperson sträubt, gib ihm*ihr Informationen zu Online- oder telefonischen Hilfsangeboten, da diese häufig anonym sind und als weniger konfrontativ empfunden werden. In jedem Fall solltest du mit dem*der Jugendlichen in Kontakt bleiben und dich zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal erkundigen, wie es ihm*ihr seit eurem Gespräch ergangen ist und welche Erfahrungen gemacht wurden. Biete auch weiterhin deine Unterstützung an.

Umgang mit Schwierigkeiten im Gespräch

Sei dir Hindernissen in der Kommunikation mit dem*der Jugendlichen bewusst. Dies können z.B. Schwierigkeiten sein, die richtigen Worte zu finden oder die eigenen Emotionen auszudrücken. Manche Jugendliche können sich verbal nicht gut ausdrücken und es ist wichtig, sich an ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten anzupassen.

Wenn sich der*die Jugendliche im Gespräch mit dir nicht wohl fühlt, ermutige ihn*sie zu überlegen, an wen er*sie sich alternativ wenden könnte und hilf ihm*ihr dabei, eine geeignete Person zu finden, mit der er*sie sprechen kann. Wenn der*die Jugendliche dich um Hilfe bittet, du aber nicht viel Wissen über das geschilderte Problem hast, solltest du dennoch versuchen, den*die Jugendliche*n zu unterstützen, anderweitig Hilfe zu bekommen.

Wenn die anfängliche Reaktion des*der Jugendlichen auf dich eher negativ ist, solltest du nicht direkt davon ausgehen, dass er*sie deine Hilfe nicht möchte. Sei dir bewusst, dass es Jugendlichen manchmal schwerfällt, um Hilfe zu bitten oder dass sie Hilfe ablehnen, selbst wenn sie das Gefühl haben, dass eine Situation außer Kontrolle geraten ist. Versuche nicht, Druck auf den*die Jugendliche*n auszuüben, wenn er*sie nicht sofort mit dir reden möchte. Lass ihn*sie wissen, dass du für ihn*sie da bist, wenn er*sie bereit ist, mit dir zu sprechen.

Wenn du den Eindruck hast, dass der*die Jugendliche aufgehört hat, dir zuzuhören, versuche die Art und Weise zu ändern, wie du etwas sagst oder tust. Wenn der*die Jugendliche negative Kommentare abgibt oder nicht über sein*ihr Problem sprechen möchte, solltest du das nicht persönlich nehmen. Wenn der*die Jugendliche feindselig oder streitlustig ist, solltest du auf eine ruhige und fürsorgliche Weise reagieren.

Achte auch auf dein eigenes Wohlbefinden! Wenn du nach einem Gespräch mit einem*einer Jugendlichen traurig oder belastet bist, teile deine Gefühle mit einer vertrauenswürdigen Person aus deinem Umfeld oder einer Fachperson für psychische Gesundheit (z.B. Psychotherapeut*in, Berater*in). Respektiere dabei die Privatsphäre des*der Jugendlichen.

Zweck dieser Richtlinien

Diese Richtlinien enthalten praktische Empfehlungen für Erwachsene (z.B. Familienmitglieder, Lehrer*innen, Trainer*innen im Sportverein, Arbeitgeber*innen, Krankenpfleger*innen oder Seelsorger*innen) für eine hilfreiche Kommunikation mit Jugendlichen über psychische Gesundheitsprobleme oder andere sensible Themen. Andere sensible Themen können bspw. sein: Substanzmissbrauch, Mobbing, sexuelle Orientierung, Transsexualität, Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, Beziehungsprobleme, sexualisierte Gewalt, körperliche Entwicklung oder Krankheit.

Entwicklung dieser Richtlinien

Die Richtlinien basieren auf Expertenmeinungen für psychische Gesundheit von Mitarbeiter*innen von beyondblue und Reach Out (Inspire) und aktuell tätigen Youth Mental Health First Aid-Instruktor*innen in Australien.

Einzelheiten zu den Forschungsmethoden finden sich unter:

Fischer JA, Kelly CM, Kitchener BA, Jorm AF. Development of Guidelines for Adults on How to Communicate With Adolescents About Mental Health Problems and Other Sensitive Topics. Sage Open 2013; 3 (4).

Verwendung dieser Richtlinien

Diese Richtlinien sind eine allgemeine Zusammenfassung von Empfehlungen wie man mit einer jugendlichen Person hilfreich kommunizieren kann. Jede*r Jugendliche*r ist einzigartig. Es ist wichtig, diese Richtlinie nicht rezeptartig anzuwenden, sondern deine Unterstützung den jeweiligen Bedürfnissen dieses*r Jugendlichen anzupassen.

Ebenso sind die Richtlinien aufgestellt worden, um Erste Hilfe in entwickelten englischsprachigen Ländern anzuwenden. Sie sind u.U. nicht geeignet für andere gesellschaftliche Gruppen oder Länder mit anderen Gesundheitssystemen.

Beachte folgendes:

Die Bedürfnisse jedes*r Jugendlichen sind verschieden – Entscheidungen sollten so getroffen werden, dass sie im besten Sinne und Interesse des*der Jugendlichen sind.

Passe deine Herangehensweise und Art der Interaktion entsprechend deiner Rolle oder deiner Beziehung zum*zur Jugendlichen an, z.B. als Elternteil, Lehrer*in, Freund*in, Trainer*in oder Arbeitgeber*in.

In Situationen, in welchen der*die Erwachsene eine organisationale Verantwortung hat, müssen die Regelungen der Organisation vorrangig gegenüber diesen Kommunikationsrichtlinien behandelt werden.

Diese Richtlinien sind urheberrechtlich geschützt, können jedoch kostenlos für gemeinnützige Zwecke vervielfältigt werden. Dabei ist die Quelle anzugeben.

Bitte zitiere diese Richtlinien wie folgt:

MHFA Ersthelfer (2023). Richtlinien zum Umgang mit psychischen Gesundheitsproblemen bei Jugendlichen. Angepasst nach: Mental Health First Aid Australia. Considerations when providing mental health first aid to an adolescent. Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2014.

Anfragen bitte an:

MHFA Ersthelfer

E-Mail: info@mhfa-ersthelfer.de

Alle MHFA Richtlinien können unter www.mhfa-ersthelfer.de heruntergeladen werden.