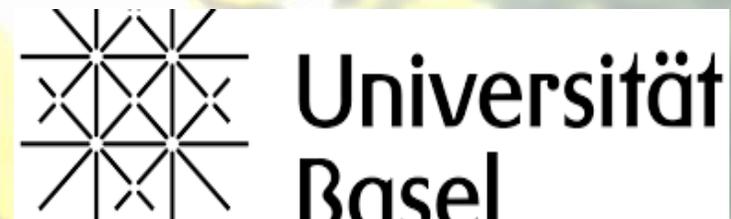


Jugendliche ins Leben begleiten

MSc. Tobias Michael Schmid, tobiasmichael.schmid@etik.com

Zu meiner Person



Einstieg – Warm Up

- <https://www.menti.com/al8r3snieqiy>



Inhalt

- Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken
- Teil 2: Wie können wir die Jugendlichen begleiten?
- Teil 3: Risikosignale und Hilfsangebote

- Didaktisches: Fragen und Diskussionen sind immer erlaubt!

Jugendliche ins Leben begleiten - Einstieg





Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken

Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken

- Die Jugendzeit ist eine Zeit der Suche
- Wichtige Säulen gehen verloren, neue entstehen
- So-bin-ich-Gefühl
- So-bin-ich-zu-und-mit-anderen-Gefühl

Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken

Frühes Jugendalter:

- Ab 11 Jahren
- Körperliche Veränderungen
- Im Gefühl: Scham („Was denken die anderen über mich?“)
- Im Denken: Keine langfristigen Konsequenzen, Idealisierungen
- Hoher Egozentrismus

Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken

Mittleres Jugendalter:

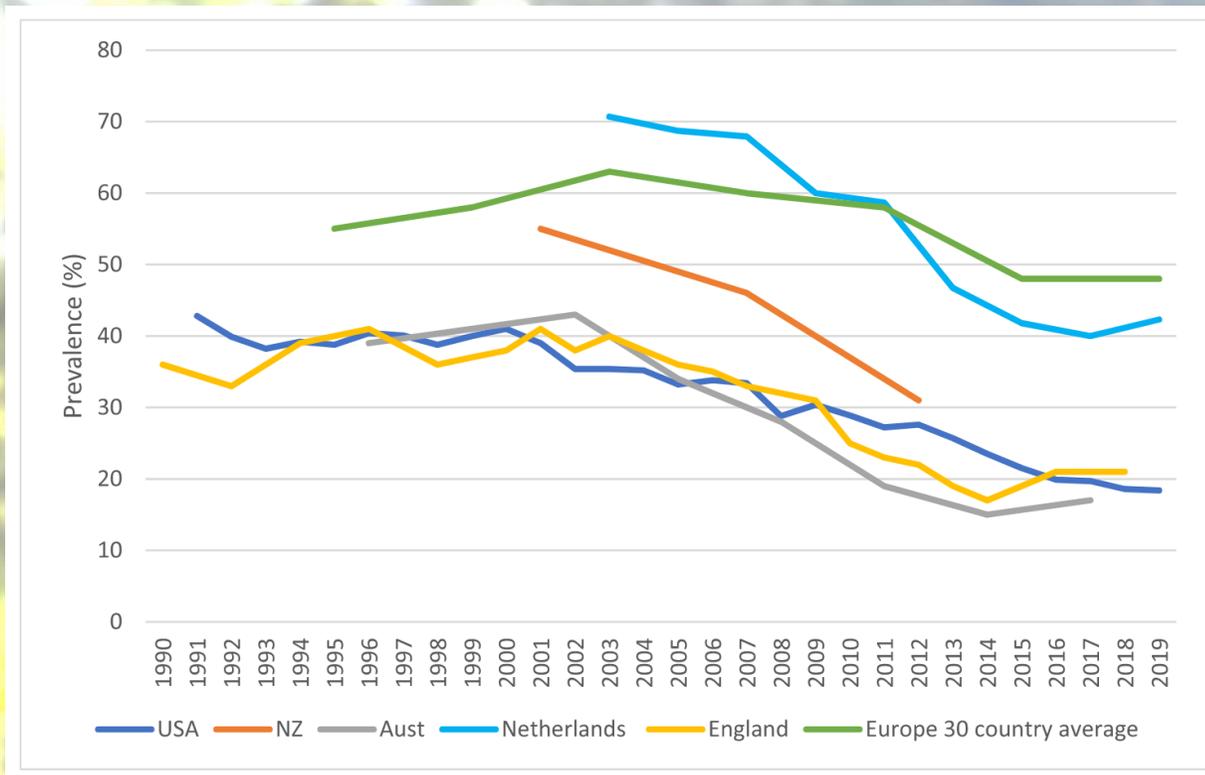
- Ab 15 Jahren
- Weiterhin körperliche Veränderungen
- Zunehmende Sicherheit bezogen auf Identität, Geschlechtsidentität, sexuelle Orientierung,

Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken

Spätes Jugendalter:

- Ab 17 Jahren
- Im Denken:
 - Langfristige Konsequenzen
 - Kreative Handlungsplanung
 - Metakognition = Das Denken über das Denken
- Identität: Zunehmende Sicherheit bezogen auf Identität, Geschlechtsidentität, sexuelle Orientierung
- Weniger Egozentrismus

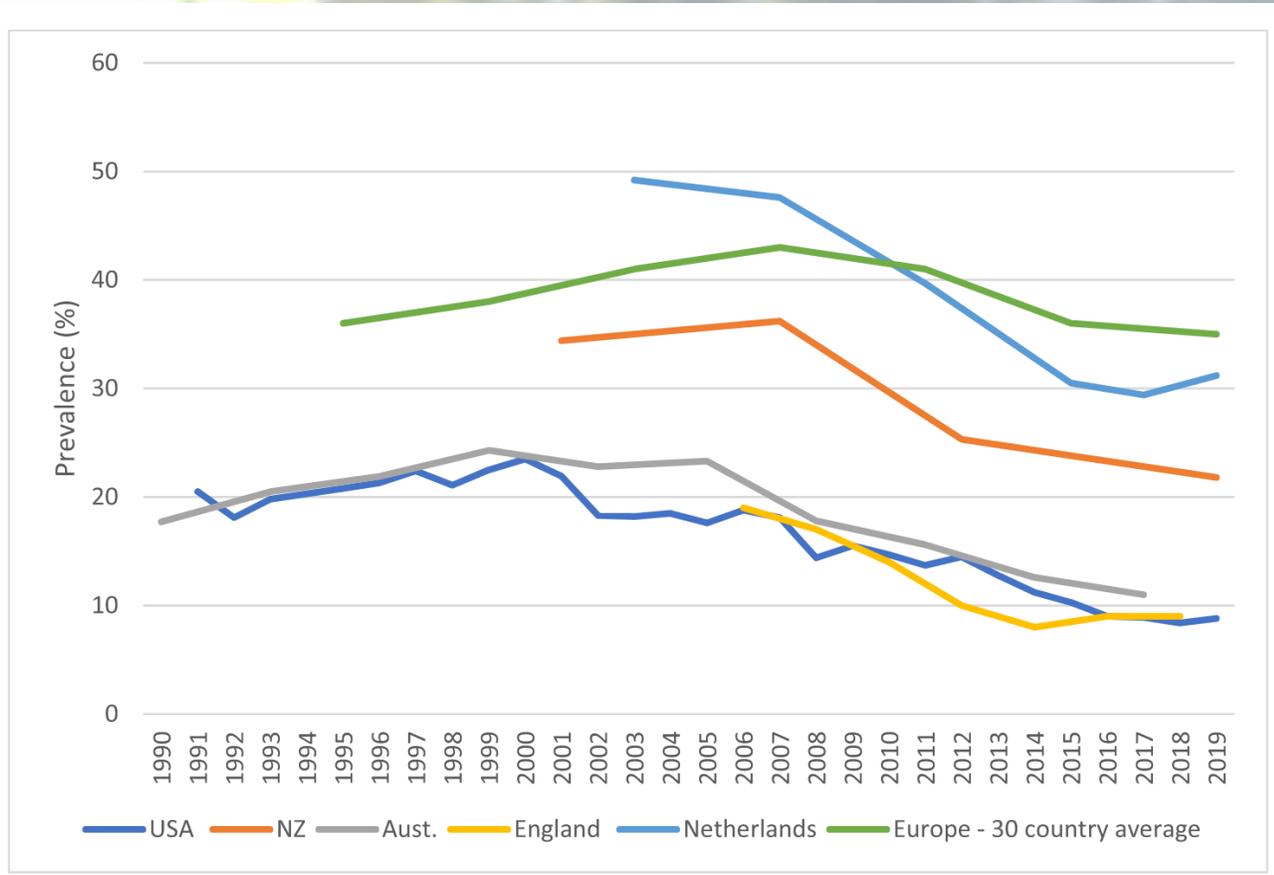
Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken



Gelegentlicher Alkoholkonsum

In Europa: 2003, ca. 64% vs 2019, ca. 48%

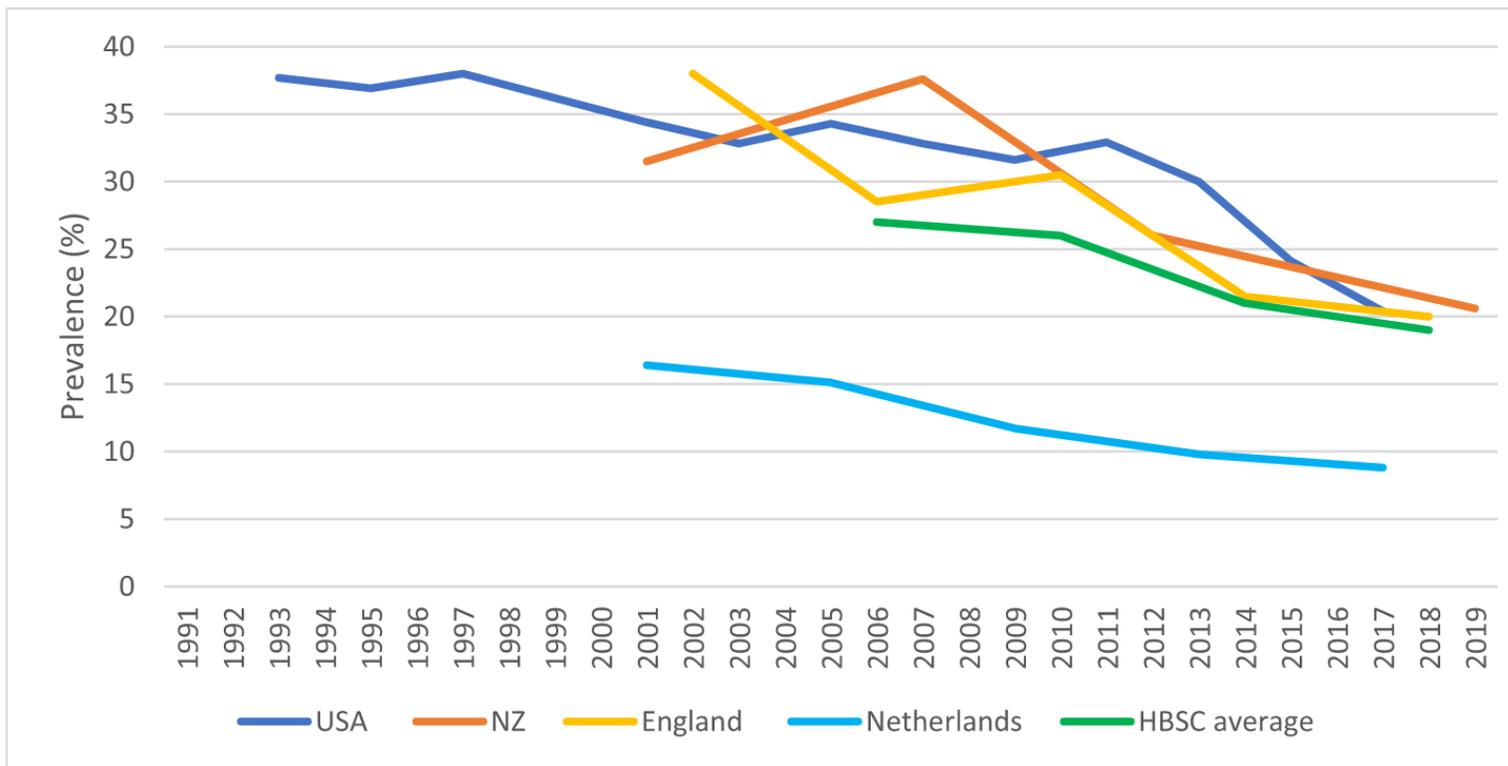
Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken



Exzessiver Alkoholkonsum

In Europa: 2006, ca. 40% vs
2019, ca. 35%

Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken



Sex vor dem 15. Lebensjahr

In USA: 1998, ca. 38% vs 2007, ca. 20%

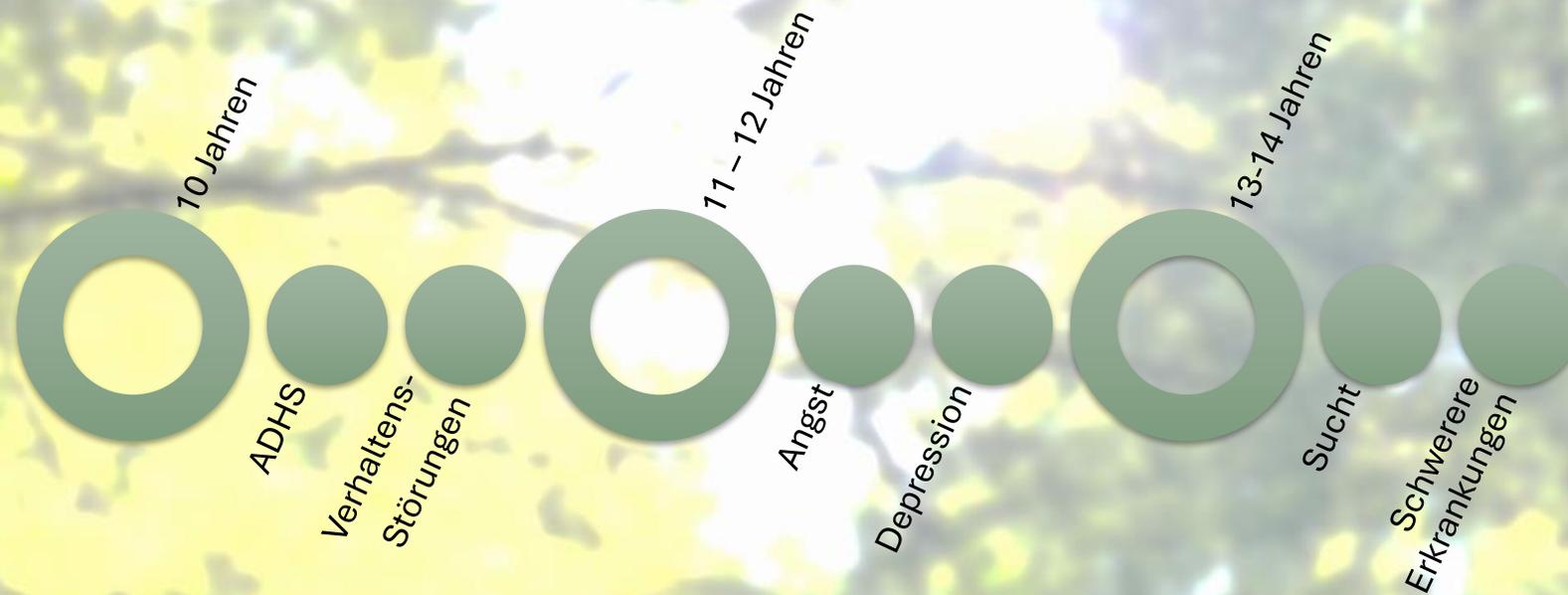
Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken

Psychische Störungen im Jugendalter

- In Europa: 15.5% der Jugendlichen haben psychische Störungen
- D.h. jede sechste Person

Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken

Psychische Störungen im Jugendalter - Entstehungszeitpunkte



Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken

Psychische Störungen in der Schweiz

- Etwa ein Viertel der Jugendlichen
- 45% erleben Depressionen oder Ängste
- 30 % berichten von wenig Selbstvertrauen
- 70% berichten von schweren Kindheitserlebnissen
- Die meisten davon Mobbing wegen der sexuellen Identität oder Orientierung



Bildquelle. Bing-Image Creator

Barrense-Dias, Y., Chok, L., & Suris, J.-C. (2021). A picture of the mental health of adolescents in Switzerland and Liechtenstein. Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Unisanté). <https://doi.org/10.16908/ISSN.1660-7104/323>

Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken

Psychische Störungen in der Schweiz – An wen wenden sich die Jugendlichen?

- Mehr als 30% wenden sich an niemanden
- 6% wenden sich an Fachpersonen
- 0.9% wenden sich an Berufsbildner*Innen oder Lehrpersonen



Bild: Bing Image Creator

Barrense-Dias, Y., Chok, L., & Suris, J.-C. (2021). A picture of the mental health of adolescents in Switzerland and Liechtenstein. Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Unisanté). <https://doi.org/10.16908/ISSN.1660-7104/323>

Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken

Psychische Störungen in der Schweiz - Suizidalität

- 45% der Jugendlichen haben Suizidgedanken
- Jede 12. jugendliche Person versucht sich das Leben zu nehmen
- Die Hälfte davon versucht es mehrmals



Bild: Bing Image Creator

Barrense-Dias, Y., Chok, L., & Suris, J.-C. (2021). A picture of the mental health of adolescents in Switzerland and Liechtenstein. Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Unisanté). <https://doi.org/10.16908/ISSN.1660-7104/323>

Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken

Psychische Störungen in der Schweiz – Was gilt es zu beachten?

- 30% der jugendlichen Personen haben Eltern mit psychischen Problemen
- 30% - 40% werden zuhause verletzt, erniedrigt, beleidigt
- 30% fühlen sich von Zuhause nicht unterstützt



Bild: Bing Image Creator

Barrense-Dias, Y., Chok, L., & Suris, J.-C. (2021). A picture of the mental health of adolescents in Switzerland and Liechtenstein. Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Unisanté). <https://doi.org/10.16908/ISSN.1660-7104/323>

Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken

Was beschäftigt die Jugendlichen?

- Nahostkonflikt
- Klimakrise
- Veganismus
- LGBTQA+-Bewegung
- Chancenungleichheit
- Distanz zwischen Generationen
- Arbeitsplatzsicherheit
- Finanzieller Wohlstand
- Social Media



Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken

Smartphone-Nutzung

- 3.5 bis 5 Std. täglich
- Vorallem zum Gamen, Musikhören, Social Media, Fotos machen, telefonieren
- Migrationshintergrund: deutlich erhöhte Bildschirmzeit

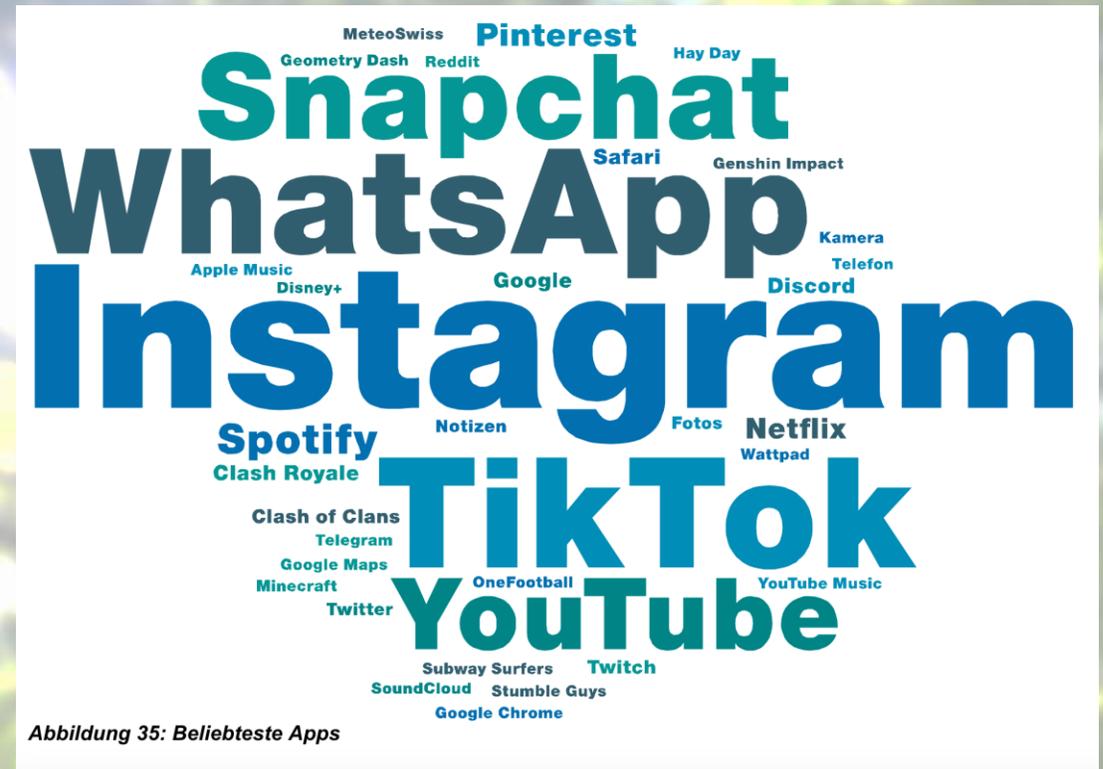


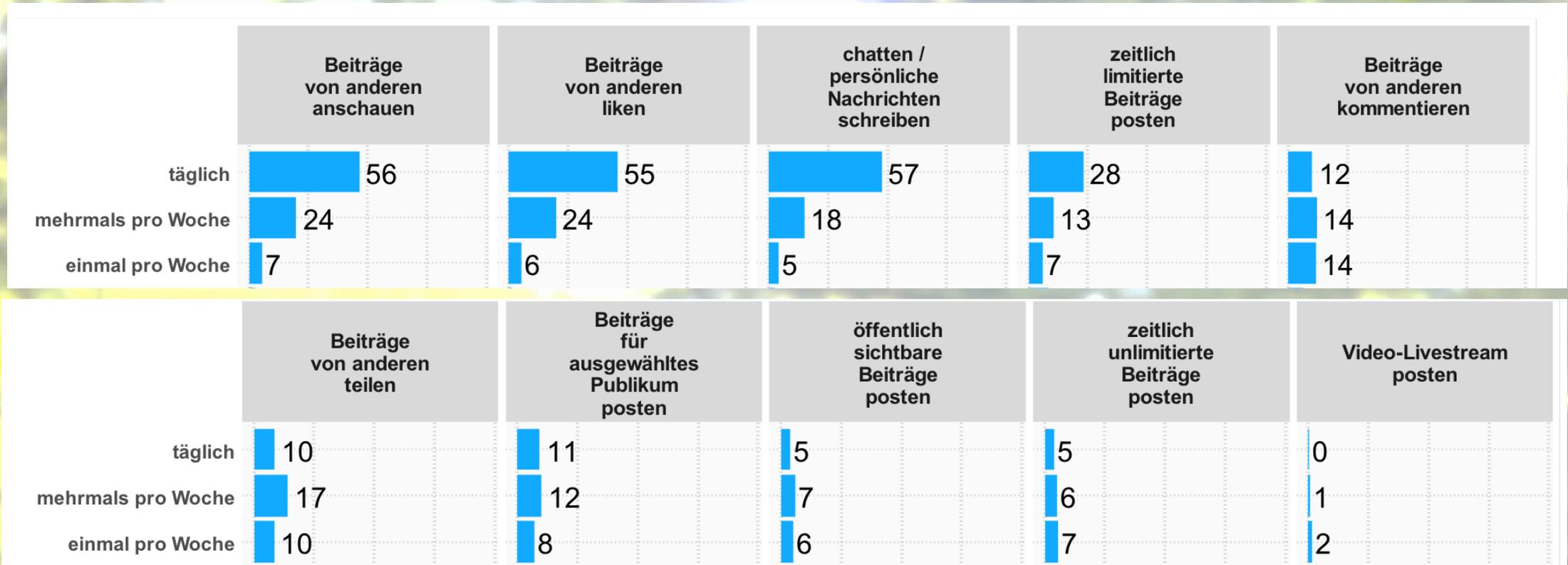
Abbildung 35: Beliebteste Apps

Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken

Smartphone-Nutzung

Was machen die Jugendlichen auf Social-Media?

Céline, K., Gregor, W., Lilian, S., Isabel, W., Jael, B., Patricia, S., Pascal, S., & Daniel, S. (o. J.). JAMES : Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz.



Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken

Smartphone-Sucht

- Ca. jede sechste jugendliche Person weist eine Smartphone-Sucht auf
- Viele Ursachen!
- Eine mögliche Erklärung: Bindungsstil



Bildquelle: Bing Imagecreator

Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299–307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>

Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken

Smartphone-Sucht und Bindung

- Bindungserfahrungen sind unsere ersten Erfahrungen überhaupt!
- Jugendliche Menschen mit Bindungsproblemen haben
 - weniger Selbstwert
 - verstecken ihre Emotionen
 - tendieren zu unrealistischen Träumereien



Bildquelle: Bing Imagecreator

Feeney, J. A. (2000). Implications of attachment style for patterns of health and illness. *Child: Care, Health and Development*, 26(4), 277–288.

<https://doi.org/10.1046/j.1365-2214.2000.00146.x>

Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken

Smartphone-Sucht und Bindung – Die Rolle der Ausbildner*Innen

- Positive Interaktionen stärken Jugendliche
 - Mehr Sicherheit
 - Mehr Selbstwert
 - Weniger ungute Annahmen über sich und die Welt
 - Entwicklung sicherer Bindung
 - Weniger Smartphone-Sucht



Bildquelle: Bing Imagecreator

Gillath, O., Selcuk, E., & Shaver, P. R. (2008). Moving Toward a Secure Attachment Style: Can Repeated Security Priming Help? *Social and Personality Psychology Compass*, 2(4), 1651–1666.

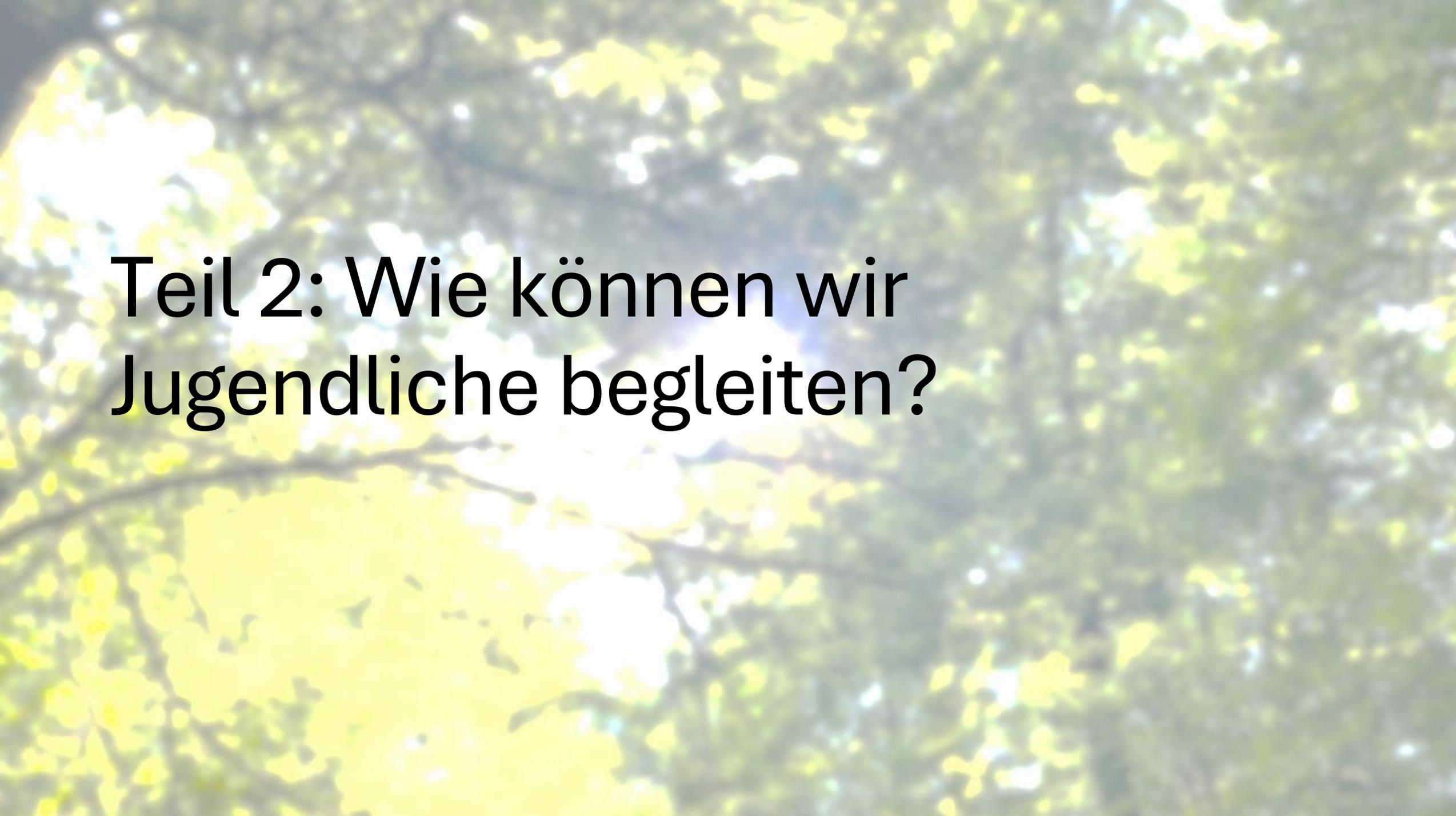
Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken



Teil 1: Die Jugendzeit: Phänomene und Risiken

- «Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.»





Teil 2: Wie können wir Jugendliche begleiten?

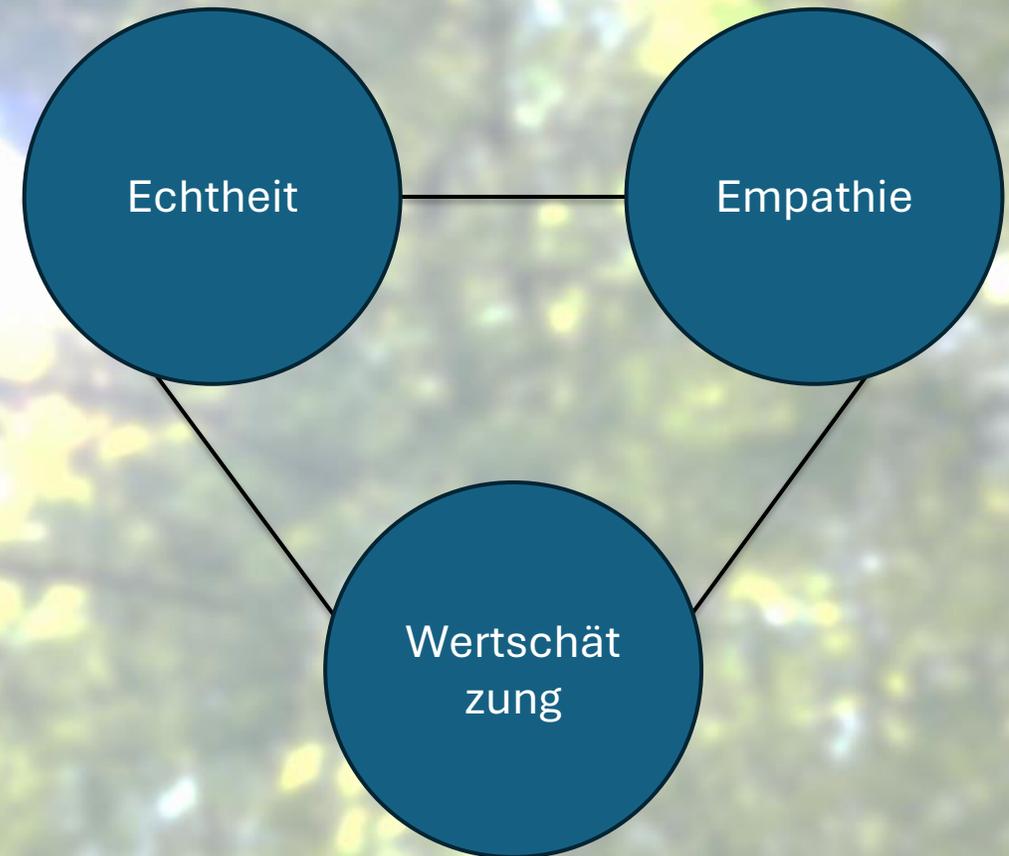
Teil 2: Wie können wir Jugendliche begleiten?

- Angenommen-Werden fördert eine gesunde Entwicklung der Persönlichkeit
- Spannung zwischen Echt-Sein und dem So-Sein-Müssen
- Schutzmechanismen: Angriff, Innerer Rückzug, Ablenken, Theater machen
- Sich cool und unnahbar geben als Schutzmechanismus

Teil 2: Wie können wir Jugendliche begleiten?

„Jugendliche Begleiten, heisst die Entwicklung ihrer Persönlichkeit fördern“

- Echtheit / Echtsein
- Empathie / Einführendes Zuhören
- Wertschätzung / Bedingungslose Wertschätzung, Respekt, Achtung und Fürsorge und Vertrauen



Teil 2: Wie können wir Jugendliche begleiten?

Echt-Sein

- Keine Fassade, keine Rolle, sondern Echt-Sein
- Gedanken, Gefühle, Erfahrungen im Kontakt mit Jugendlichen leben können
- Verkörperte Erfahrung ist wichtiger als Fachwissen

«Ich möchte versuchen, echt zu sein und meine momentanen Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und zu leben, falls diese für die Entwicklung des Auszubildenden förderlich sind».

Teil 2: Wie können wir Jugendliche begleiten?

Empathie / Einführendes Zuhören

- Jede Begegnung ist ein Moment, um das (noch) Unausgesprochene zu hören
- Wichtig dafür: Bereitschaft zur Offenheit und Akzeptanz
- Einführendes Zuhören heisst nicht, alles gutheissen, sondern Bereitschaft zeigen, zu hören, was den Jugendlichen bewegt, was er denkt etc.

«Ich möchte versuchen, empfindsam genau und einführend zu zuhören was der Jugendliche mir auch noch sagen möchte»

Teil 2: Wie können wir Jugendliche begleiten?

Wertschätzung, Fürsorge, Vertrauen

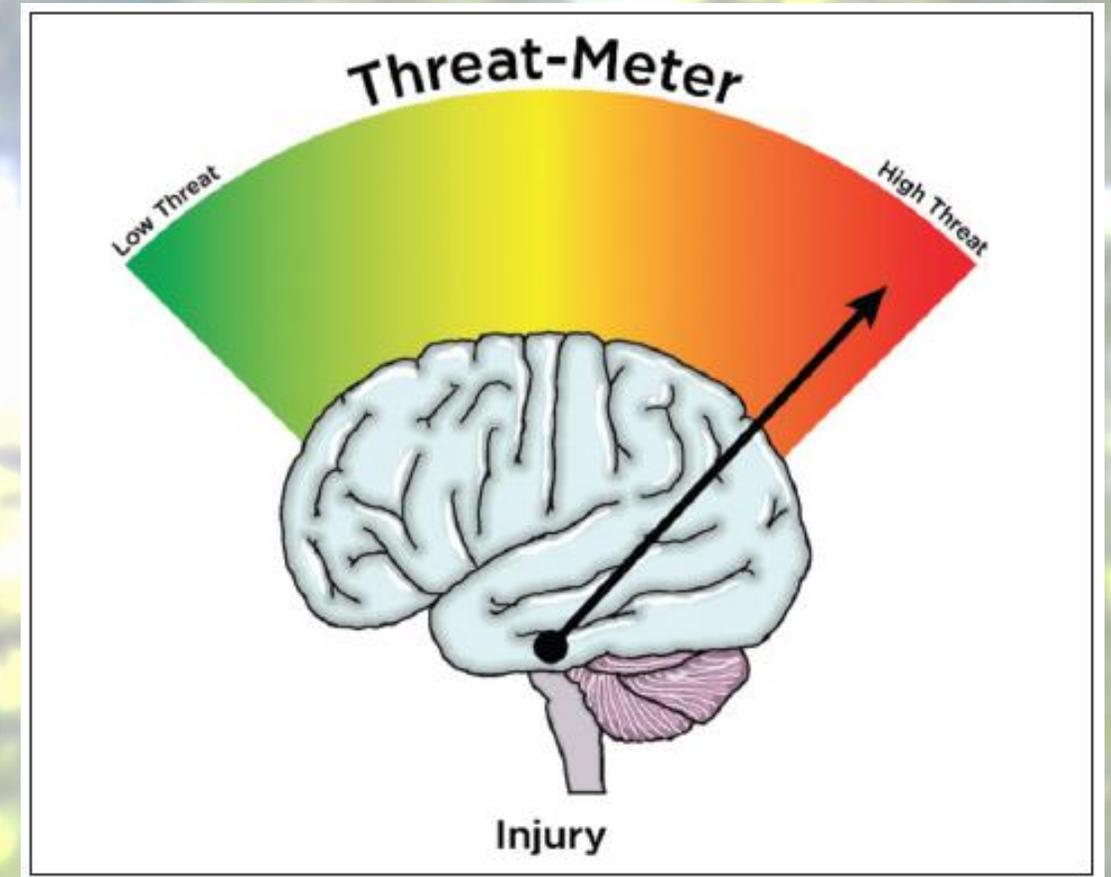
- Die Entwicklungsmöglichkeiten und Kreativität sehen
- Störendes Verhalten als Ausdruck eines Bedürfnisses oder Schutzversuch sehen

«Ich möchte versuchen, dem Auszubildenden im Rahmen meines Echt-Seins, Wertschätzung, Sorge, Vertrauen und Respekt entgegenzubringen».

Teil 2: Wie können wir Jugendliche begleiten?

Unser Hirn: Eine hyperaktive Bewertungs- und Prognostizier-Maschine

- Unser Organismus ist darauf trainiert, alles sehr schnell zu bewerten
- Hilfreich bei Gefahren, problematisch in der Kommunikation
- Problem: Verschmelzung von Wahrnehmung (was erzählt er) und Bewertung (wie bewerte ich, was er erzählt)



Bildquelle: <https://www.smh.ie/assets/img/2021/02/16127885152437341.jpg>

Bar, M., & Neta, M. (2008). The proactive brain: Using rudimentary information to make predictive judgments. *Journal of Consumer Behaviour*, 7(4-5), 319-330.

Teil 2: Wie können wir Jugendliche begleiten?

Erfolgreiche Kommunikation in 3 Schritten:

- Beobachtung (Was beobachte ich?)
- Gefühle/Befinden (Wie geht es mir dabei?)
- Bedürfnisse (Was sind meine Bedürfnisse hinter meinen Gefühlen?)
- Bitte (Um was möchte ich bitten?)

S **Status**
Die eigene Wichtigkeit in Bezug auf Andere.

C **Certainty**
Die Vorhersagbarkeit der Zukunft.

A **Autonomy**
Die Möglichkeit der Mitgestaltung und Selbstbestimmung.

R **Relatedness**
Die Verbundenheit und Beziehung zu Anderen.

F **Fairness**
Die Wahrnehmung von fairem Austausch.

Teil 2: Wie können wir Jugendliche begleiten?

Praxisbeispiel:

- Der Jugendliche sagt: „Ich hab auf das kein Bock heute“
- Wir entgegnen: „Reiss Dich zusammen, Du hast bald die LAP!“

Was wäre möglich?



Praxisbeispiel: Mögliche Lösung

- Jede Botschaft transportiert eine Aussage und ein Bedürfnis
- Der Jugendliche: „Ich hab auf das kein Bock heute“
- Der Ausbildner: Ich höre, du bist heute unmotiviert (**Einführendes Zuhören, Beobachtung**). Es ist mir wichtig, dass wir heute konzentriert bei der Sache sind, da wir am Holzen sind (**Echt-Sein, Bedürfnis**). Magst Du mir erzählen, wieso Du heute keine Lust hast (**Einführendes Zuhören, Bedürfnis**)?
- Wenn ich sehe, dass Du in einem Monat die LAP hast, merke ich, dass es mir ein Bedürfnis ist, Dich erfolgreich durch diese Zeit zu begleiten (**Echt-Sein, Bedürfnis**). Wenn Du müde bist, fällt es mir schwer dich zu begleiten. Weil ich dann auch ganz müde werde (**Echt-Sein**). Aber wir müssen die Arbeit machen, weil es wichtig ist, dass dieser Baum gefällt wird, da er ansonsten auf Waldspazierer fallen könnte. Darf ich Dich bitten, zu schauen, dass Du etwas früher ins Bett gehst heute Abend (**Bitte, Fürsorge**)? Oder gibt es etwas, dass dich daran hindert gut zu schlafen (Wertschätzung, einführendes Zuhören)?

Teil 3: Risikosignale und Hilfsangebote

Verhaltensbezogene Warnsignale	Verbale Warnsignale	Schwierige Lebenssituationen
Änderung des Leistungsverhaltens	“Meiner Familie ginge es besser ohne mich”	Früherer Suizidversuch
Energieverlust	“Ich will sterben”	Veränderung in engen Beziehungen
Zurückgezogen oder isoliert	“Ich hab genug”	Kürzliche Verlusterfahrungen (Todesfälle)
Hoffnungslosigkeit	“Ich kann so nicht mehr leben”	Schwere Erkrankung (selbst oder andere)

Teil 3: Risikosignale und Hilfsangebote

Kriseninterventionszentrum der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich
Telefon 058 384 65 00 (ab 18 Jahren)

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich
Telefon 058 384 66 66 (0-18 Jahre)

Kriseninterventionszentrum der integrierten Psychiatrie Winterthur
Telefon 052 264 37 00

Notfallpsychiatrischer Dienst am Universitätsspital Zürich
Telefon 044 255 11 11

Pro Juventute Elternberatung
058 261 61 61

Pro Juventute, telefonische und online Beratung für Kinder und Jugendliche

Telefon 147, beratung@147.ch, Whatsapp 147, 147.ch

Die dargebotene Hand

Anlaufstelle für emotionale Erste Hilfe in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein

Telefon 143 (anonym möglich), E-Mail-Beratung (Registrierung erforderlich), 143.ch

Teil 3: Risikosignale und Hilfsangebote

ÜBER18, Winterthur

Beratungsstelle für junge Erwachsene
079 265 96 92

Blinker Jugendberatung Limmattal, Schlieren

044 730 61 61

contact Jugendberatung, Affoltern am Albis

043 259 93 55

JOB SHOP/INFO SHOP – Anlaufstelle für junge Menschen, Zürich, Zürich

044 454 30 93

Jugendberatung der Stadt Zürich, Zürich

Zürich-City und Zürich-Nord
044 412 83 50 (Zürich-City)

feel-ok.ch

Online Beratungsangebot für Jugendliche

Jugendinfo, Winterthur

Jugendberatung

052 202 81 18

Jump, Winterthur

Jugendprogramm für Jungs

052 267 68 27

Jumpina, Winterthur

Beratungsangebot für Mädchen

052 267 65 88

Reformierte Kirche - streetchurch, Zürich

Beratung / Arbeitsintegration / Wohnen

044 552 42 42

Teil 3: Risikosignale und Hilfsangebote

Saferparty Streetwork, Zürich

Information und Beratung zu
Substanzkonsum, aufsuchende
Sozialarbeit und Beratung für Jugendliche
und junge Erwachsene

079 431 70 04

samowar, Thalwil

Jugendberatung und Suchtprävention Bezirk
Horgen

044 723 18 18

Samowar, Meilen

Jugendberatung, Familienberatung Bezirk
Meilen

044 924 40 10

Space 16.25, Rüti

Jugendberatung

079 557 85 97 dienstags

Zentrum Breitenstein, Andelfingen

Kinder- und Jugendhilfezentrum

043 258 46 11

Take-Home-Messages

- Jugendliche Personen brauchen Vertrauenspersonen
- Ihr könnt eine dieser Vertrauenspersonen sein!
- Echtheit, einführendes Zuhören und Wertschätzung (trotz Schwierigkeiten) ermöglicht guten Kontakt
- Trennung von Beobachtungen und Bewertungen ermöglicht Dialog





Danke für Eure Aufmerksamkeit!

- tobiasmichael.schmid@etik.com