

MOVE
HEALTH
MOVE
HEALTH
MOV
HEI
M

ERSTE HILFE BEI PSYCHISCHEN KRISEN JUNGER MENSCHEN



Gefördert von

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

durch das

**ZUKUNFTS-
PAKET** 

MOVE HEALTH MOVE HEALTH MOVE HEALTH MOVE



Autorin dieser Publikation ist **Dr. Manuela Richter-Werling**, Gründerin des Vereins **Irrsinnig Menschlich**. Die Non-Profit-Organisation setzt sich dafür ein, die psychische Gesundheit junger Menschen zu verbessern. Dazu gibt es Präventionsprogramme für Schule, Ausbildung, Hochschule und Sport. Irrsinnig Menschlich (www.irrsinnig-menschlich.de) bildet Erwachsene fort, berät Organisationen, Verbände und Politiker*innen und benennt Missstände. Ziel ist die Verhaltens- und Verhältnisprävention – am besten in Kooperation mit weiteren Akteur*innen aus den Bereichen Gesundheit, Soziales und Bildung.



INHALT

EINFÜHRUNG	4
WICHTIGE BEGRIFFE IM ÜBERBLICK	6
PROBLEME ERKENNEN	7
Junge Menschen und psychische Krankheiten	7
Auslöser psychischer Krisen bei jungen Menschen	9
Warnsignale psychischer Krisen	10
Typische „Bewältigungsstrategien“	11
Darüber sprechen fällt schwer	12
PROBLEME LÖSEN	13
Wer und was helfen kann	13
Psychische Krisen zur Sprache bringen	15
ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE	16
Impulse für gute Gespräche	16
Nützliche Fragen und Wörter	20
Mit einfachen Mitteln jederzeit helfen	21
Dranbleiben!	22
Auf eigene Grenzen achten	23
Kultursensible Erste-Hilfe	23
ERSTE HILFE IM PSYCHISCHEN NOTFALL	24
Liste mit Anlaufstellen	26
Impressum	27

EINFÜHRUNG

BEWEGUNG, GESUNDHEIT, PSYCHE

Als eigenständige Jugendorganisation im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) bündelt die Deutsche Sportjugend (dsj) die Interessen von rund 10 Millionen Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen im Alter bis 26 Jahren, die in rund 86.000 Sportvereinen organisiert sind. Damit ist die dsj der größte freie Träger der Kinder- und Jugendhilfe in der Bundesrepublik Deutschland. Mit ihren Mitgliedsorganisationen und deren Untergliederungen gestaltet die dsj flächendeckend Angebote, um junge Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern.

Mit ihrer Bewegungskampagne MOVE bringt die dsj seit 2021 viele Kinder und Jugendliche sowie deren Familien in Bewegung und unterstützt die Akteur*innen im gemeinnützigen, organisierten Kinder- und Jugendsport dabei, Bewegung, Spiel und Sport in allen Settings der Lebenswelt von jungen Menschen voranzubringen und sie für den Vereinssport zu gewinnen.

MOVE HEALTH MOVE HEALTH MOVE HEALTH MOVE

Seit dem Jahr 2023 rückt neben diesen Zielen mit MOVE FOR HEALTH die psychische Gesundheit in den Fokus. Neben der Schule sind Sportvereine und -verbände für Kinder und Jugendliche zentrale Lebens-, Sozialisations- und Bildungsorte. Nicht nur, aber vor allem dann, wenn sie vor besonderen Herausforderungen stehen, brauchen junge Menschen eine starke Gemeinschaft, der sie vertrauen und in der sie Verständnis erfahren.

Dieser Leitfaden zur psychischen Gesundheit und zu Erster Hilfe bei psychischen Krisen von jungen Menschen will dazu einen Beitrag leisten und richtet sich an Trainer*innen und Übungsleiter*innen, Mentor*innen in den Freiwilligendiensten im Sport sowie alle anderen, die Aufgaben im organisierten Kinder- und Jugendsport übernehmen und Verantwortung für das Wohl junger Menschen tragen.

WICHTIGE BEGRIFFE IM ÜBERBLICK

SEELE UND PSYCHE

Manche sprechen von seelischer, andere von psychischer und wieder andere von mentaler Gesundheit. Psyche ist aus dem altgriechischen Wort für „Seele“ entlehnt. Die Seele macht jeden Menschen einzigartig. Das Wort mental dagegen steht laut Duden für „den Bereich des Verstandes betreffend; geistig“ (mittellateinisch mentalis). Es ist demnach längst nicht so umfassend wie psychisch, was „auf die Psyche bezogen; das Gemüt/die Seele betreffend, emotional; gefühlsmäßig“ bedeutet. In dieser Broschüre werden die Wörter Seele und Psyche benutzt.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Die Weltgesundheitsorganisation WHO sagt: „Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“ Ein Individuum ist nie ausschließlich gesund oder krank, sondern bewegt sich auf einem Kontinuum von Gesundheit und Krankheit. Wie bei einer Blinddarmentzündung oder einem Beinbruch ist auch bei psychischen Gesundheitsproblemen, Belastungen, Krisen und Erkrankungen eine Rettung und Heilung möglich. Zum Beispiel durch kleine, wirksame Körperübungen, die emotional und mental Halt geben, durch die Gemeinschaft im Sportverein oder auch durch professionelle Hilfe.

PSYCHISCHE KRISEN UND KRANKHEITEN

Eine Krise kann jeden Menschen in jeder Lebensphase treffen und sein seelisches Gleichgewicht schwer beeinträchtigen. Sie ist in der Regel zeitlich begrenzt und führt oft zu Verhaltensveränderungen, um die Situation zu bewältigen.

Hält die Krise länger an, kann es sein, dass die Person nicht mehr auf ihre bewährten Problemlösungsstrategien zurückgreifen kann. Die Krise kann zu einer psychischen Krankheit werden, die durch spezifische medizinische Ursachen oder Symptome gekennzeichnet ist.



PROBLEME ERKENNEN

JUNGE MENSCHEN UND PSYCHISCHE KRANKHEITEN

Psychische Krankheiten sind Volkskrankheiten. Sie können alle treffen. Es ist nützlich, in der Familie, in der Schule, in der Kinder- und Jugendarbeit, in der Ausbildung oder im Studium darüber zu sprechen, damit sich junge Menschen zu helfen wissen, wenn sie Warnsignale bei sich wahrnehmen. Genau wie bei körperlichen Erkrankungen können diese Warnsignale ärztlich abgeklärt werden.

Junge Menschen sind besonders anfällig für seelische Krisen und Krankheiten. Sie müssen in kurzer Zeit viele Entwicklungsaufgaben meistern, um erwachsen zu werden. Dazu gehören gravierende körperliche Veränderungsprozesse und das Einfinden in Geschlechterrollen, das Loslösen vom Elternhaus, das Austesten von Grenzen und das Finden der eigenen Identität. Gleichzeitig erleben junge Menschen einen hohen Erwartungsdruck von außen: Eltern, Lehrkräfte und die Gesellschaft erwarten, dass sie mehr Verantwortung übernehmen, eine Zukunftsperspektive entwickeln und wissen, was sie wollen. Das kann junge Menschen überfordern und psychische Krisen hervorrufen.

Psychische Erkrankungen sind häufig „unsichtbar“, weil sie sich größtenteils in unserem Innern abspielen. Sie führen – wie alle Krankheiten – zu mehr oder minder starken Einschränkungen im Leben. Wer noch nie psychisch erkrankt war, kann diese Einschränkungen oft nur schwer verstehen und nachvollziehen.

Psychische Erkrankungen sind noch immer mit Scham- und Schuldgefühlen verbunden. Und die haben nicht nur die betroffenen jungen Menschen, sondern die Situation ist für all die Menschen, die mit ihnen im Alltag zu tun haben, nicht einfach. Eltern und Geschwister, aber auch Verwandte, Freund*innen, Lehrkräfte und Trainer*innen fragen sich:

Haben wir etwas übersehen, etwas falsch gemacht? Haben wir gar versagt? Wie geht es jetzt weiter? Sollten wir mit anderen darüber sprechen? Angehörige und Nahestehende schwanken zwischen Verzweiflung und Abwehr. Oft schämen sie sich und fühlen sich schuldig.

Psychische Krankheiten werden von Fachärzt*innen diagnostiziert. Je nach Alter, Geschlecht und Entwicklungsstadium der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen treten unterschiedliche Probleme oder Auffälligkeiten häufiger auf:

EMOTIONALE PROBLEME

Dazu zählen Ängste, Depressionen, Essstörungen und körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen (sogenannte psychosomatische Beschwerden).

VERHALTENS AUFFÄLLIGKEITEN

Dazu gehört abweichendes Sozialverhalten wie dem Alter unangemessene Wutausbrüche, verbale und körperliche Aggression oder notorisches Lügen und Stehlen. Auch die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist eine Verhaltensauffälligkeit, sie äußert sich in ausgeprägter motorischer Unruhe, Konzentrationsproblemen, Ablenkbarkeit und Impulsivität.

SOZIALE PROBLEME

Sie zeigen sich in Kontaktschwierigkeiten, Isolation und ständigen Auseinandersetzungen mit Gleichaltrigen. Betroffene Heranwachsende werden häufig ausgeschlossen, gehänselt oder gemobbt und haben kaum gleichaltrige Freund*innen. In der Folge kann es zu psychosomatischen Beschwerden und/oder Ängsten (zum Beispiel Schulangst) kommen.

SUBSTANZMISSBRAUCH

Bei Jugendlichen können psychische Probleme durch den Konsum von Substanzen wie Alkohol, Cannabis und psychoaktiven Drogen ausgelöst werden.

GESCHLECHTERUNTERSCHIEDE

Mädchen und junge Frauen leiden oft an nach innen gerichteten Krisen oder Erkrankungen wie Depressionen, Ängsten und Essstörungen. Sie verletzen sich auch häufiger selbst als Jungen und junge Männer. Diese leiden häufig an nach außen gerichteten Krisen oder Erkrankungen: Sie verstoßen gegen soziale Regeln, reagieren aggressiv und trotzig, wenn man sie anspricht. Sie neigen oft zu verbalen und körperlichen Gewaltausbrüchen, weil sie ihre Gefühle nur schwer kontrollieren können.



AUSLÖSER PSYCHISCHER KRISEN BEI JUNGEN MENSCHEN

Auslöser für psychische Krisen oder Erkrankungen bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind häufig:

- ▶ Belastende Kindheitserlebnisse wie die Trennung der Eltern oder der Tod von Mutter oder Vater,
- ▶ körperliche, seelische und/oder sexualisierte Gewalt,
- ▶ Krieg, Flucht und Vertreibung,
- ▶ Leistungsdruck in Schule, Studium und Beruf,
- ▶ Liebeskummer und die eigene (sexuelle) Identität,
- ▶ Erfahrungen mit Mobbing,
- ▶ Konsum von Alkohol und/oder Drogen sowie exzessive Nutzung digitaler Medien,
- ▶ Einsamkeit, zum Beispiel durch Ortswechsel wegen Ausbildung oder Studium,
- ▶ Rückzug, soziale Isolation,
- ▶ Gestörter Tages-Nacht-Rhythmus,
- ▶ Schwere (psychische) Erkrankungen in der Familie.

WARNSIGNALE PSYCHISCHER KRISEN



Himmel hoch jauchzend, zu Tode betrübt: Die meisten Heranwachsenden fallen irgendwann mal auf. Ihr Verhalten gilt es weder zu verharmlosen noch zu dramatisieren. Nützlich ist genaues Hinsehen von Erwachsenen wie Eltern, Lehrkräften, Betreuungspersonen und auch Trainer*innen im Sport, damit Kinder und Jugendliche seelisch und körperlich gut aufwachsen können. Wie bei physischen Krankheiten gilt auch hier: Je früher abgeklärt wird, um welche Beschwerden es sich handelt, desto höher sind die Heilungschancen. Deshalb ist es wichtig, über Warnsignale psychischer Krisen und professionelle Hilfen Bescheid zu wissen.

Bei folgenden Auffälligkeiten oder Symptomen solltest du wir aufmerksam werden, sie beobachten, ansprechen und dich gegebenenfalls beraten lassen:



ACHTUNG:

Manchmal belastende Gefühle und negative Gedanken zu haben, ist normal. Halten aber Warnsignale länger an oder treten plötzlich auf, sollte professionelle Hilfe gesucht werden.

- ▶ Sorgen, Ängste, Aufregung, Rastlosigkeit,
- ▶ negative Gedanken, Unentschlossenheit,
- ▶ Konzentrationsschwierigkeiten,
- ▶ nachlassendes Selbstvertrauen,
- ▶ Überempfindlichkeit, Launenhaftigkeit, Wut,
- ▶ Rückzug aus Hobbys und alterstypischen Aktivitäten,
- ▶ Leistungsabfall in Schule und Sport, Fernbleiben, Schulabbruch,
- ▶ Alkohol- und Drogenmissbrauch,
- ▶ Weglaufen von zu Hause,
- ▶ Schlaflosigkeit, Alpträume, Erschöpfungszustände,
- ▶ Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, verändertes Essverhalten,
- ▶ Resignation, Traurigkeit, Selbstisolation,
- ▶ Selbstverletzendes Verhalten,
- ▶ Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken.

TYPISCHE „BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN“

SELBST AUFERLEGTE EINSAMKEIT

Betroffene ziehen sich zurück und hoffen, dass sich die Probleme mit der Zeit von selbst lösen werden. Das kann jedoch das Auftreten der Symptome verlängern und die Situation verschlimmern.

FRÖHLICHE MASKE

Menschen sind perfekte Schauspieler*innen und investieren viel Energie in das „Gesicht“, das sie öffentlich zeigen. Das kann mitunter über Jahre hinweg funktionieren. Leider erfordert das sehr viel Energie – Energie, die junge Menschen für ihre Genesung brauchen.

ESSVERHALTEN

Betroffene essen, um sich zu trösten, verweigern Essen, um die Kontrolle zu behalten, essen und übergeben sich vor Hunger nach Leben und Flucht vor dem Leben.

SELBSTMEDIKATION

Betroffene konsumieren Zigaretten, Alkohol, Drogen, Tabletten oder Medien, um ihre Schwierigkeiten und Gefühle in den Griff zu bekommen. Der Konsum wirkt belebend oder beruhigend auf das Nervensystem, birgt jedoch ein hohes Risiko, eine Sucht zu entwickeln.

SICH SELBST VERLETZEN

Das Selbstverletzen wirkt wie ein Ventil, um unerträgliche Gefühle im Innern wie Leere, Druck, Anspannung oder Chaos loszuwerden. Manchmal verletzen sich Menschen selbst, weil sie sich hassen und sich damit bestrafen wollen oder um überhaupt noch wahrgenommen zu werden.

KEIN LAND IN SICHT

Viele junge Menschen in psychischen Krisen wissen nicht, wie sie mit ihren Gefühlen zurecht kommen sollen. Dabei können sie in so ausweglose Situationen geraten oder sich so schlecht fühlen, dass sie im Suizid die (Er)Lösung zu finden glauben.



ACHTUNG:

Diese typischen Verhaltensweisen (junger) Menschen sind keine guten Wege, um Probleme zu bewältigen. Stattdessen führen sie noch mehr in den Schlamassel.

DARÜBER SPRECHEN FÄLLT SCHWER

Wenn Eltern oder andere Bezugspersonen wie Trainer*innen oder Mentor*innen im Sport versuchen, mit jungen Menschen über deren offensichtliche Probleme zu reden, bekommen sie häufig keine Antwort, ganz nach dem Motto: „Alles super! Null Probleme!“ Junge Menschen können sich gut verstellen. Sie tun sich schwer damit, (psychische) Probleme zuzugeben. Manchmal sind sie ihnen gar nicht bewusst.

Dahinter steckt oft die Angst, sozial abgelehnt zu werden – im Sportverein von Gleichaltrigen wie von Trainer*innen und Übungsleiter*innen. Außerdem haben junge Menschen das Bedürfnis, die eigene soziale Identität und ihren sozialen Status zu bewahren. Sie befürchten, dass Lehrkräfte, Ausbilder*innen oder Trainer*innen im Sport ihre Fähigkeiten unterschätzen oder sie schonen. Das heißt, sie möchten, dass an sie die gleichen Anforderungen gestellt werden wie an andere, damit sie nicht „negativ“ auffallen. Um das Dilemma aufzulösen, benötigen junge Menschen Unterstützung.

Der erste Schritt ist der schwerste: Sich eingestehen, dass man ein Problem hat. Dafür braucht es Ehrlichkeit – sich selbst und anderen Menschen gegenüber –, um sagen zu können:

- ▶ Ich werde damit nicht mehr fertig.
- ▶ Mir geht es körperlich und seelisch schlecht.
- ▶ Ich habe ein Suchtproblem.
- ▶ Ich habe Gewalt erfahren.
- ▶ Ich habe einfach nur noch Angst.
- ▶ Ich weiß nicht, wie ich mein Leben noch schaffen soll.

Nach dem ersten Schritt folgen fast immer viele kleine Schritte: Hinfallen, Aufrappeln, Weitergehen. Doch mit Geduld und Zuversicht, Mut und guter Unterstützung geht es ab jetzt vorwärts und bald auch aufwärts. Trainer*innen und Anleitende im Sport vermitteln ihren Schützlingen am besten immer wieder: Sich früh genug Hilfe holen ist ein Zeichen von Stärke!



PROBLEME LÖSEN

WER UND WAS HELFEN KANN

PRÄVENTION

Für Menschen, denen es gut geht oder die nur wenige Symptome erleben, sind vorbeugende Maßnahmen sinnvoll. Das gemeinsame Sporttreiben und/oder ein Engagement im Sportverein kann dabei eine wichtige Rolle spielen.

BEHANDLUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Für Menschen mit ausgeprägten Problemen und starken Symptomen gibt es medizinische und psychotherapeutische Behandlung und Unterstützung. Um chronischen Erkrankungen vorzubeugen und langfristige Folgen zu vermeiden, müssen Krankheiten rechtzeitig behandelt werden.

REHABILITATION

Ziel einer Rehabilitation ist es, die Leistungsfähigkeit zu verbessern oder wiederherzustellen, damit von Krankheit betroffene Menschen wieder voll am Arbeits-, Ausbildungs- oder Schullalltag teilnehmen können und sich ihre Lebensqualität verbessert. Junge Menschen ab 15 Jahren können selbst einen Antrag auf Rehabilitation stellen – die Person, aus deren Versicherung die Leistung beantragt wird, muss zustimmen.

KINDER- UND JUGEND-, ALLGEMEIN- UND HAUSÄRZT*INNEN

Sie sind oft die erste Anlaufstelle für Menschen mit Symptomen einer beginnenden psychischen Krise. Sie können die Symptome in der Regel erkennen, verschiedene Hilfen anbieten und überweisen gegebenenfalls an andere Fachpersonen.





Für volljährige junge Menschen ab 18 Jahren sind in der Regel Fachärzt*innen, Psychotherapeut*innen und Krisendienste für Erwachsene zuständig.

FACHÄRZT*INNEN FÜR KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE UND -PSYCHOTHERAPIE

Sie diagnostizieren und behandeln psychische Erkrankungen. Sie sind Expert*innen im Umgang mit Medikamenten und entscheiden, ob eine ambulante, stationäre oder tagesklinische Behandlung angezeigt ist und arbeiten in Kliniken, ärztlichen Praxen oder der gemeindepsychiatrischen Versorgung.

KINDER- UND JUGENDPSYCHOTHERAPEUT*INNEN

Sie sind Spezialist*innen auf dem Gebiet des menschlichen Verhaltens. Sie helfen, mit der Krise oder Erkrankung besser umzugehen sowie die eigenen Gefühle und das eigene Verhalten zu verstehen und zu verändern – durch kognitive Verhaltenstherapie oder andere wissenschaftlich anerkannte psychotherapeutische Verfahren. Psycholog*innen dürfen keine Medikamente verschreiben und arbeiten in Kliniken, Praxen oder der gemeindepsychiatrischen Versorgung.

FAMILIE UND FREUND*INNEN

Um wieder gesund zu werden, ist die Unterstützung von Familie und Freund*innen sehr wichtig – genauso wichtig wie bei körperlichen Erkrankungen.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Hier treffen sich Menschen mit ähnlichen Problemen – gleich welchen Alters. Da es manchmal einfacher ist, sich mit Menschen in der gleichen Lebensphase auszutauschen, gibt es mittlerweile viele Selbsthilfegruppen für junge Leute zwischen 18 und 35 Jahren.

(SPORT-)VEREIN

Trotz psychischer Gesundheitsprobleme kann es wichtig sein, dabeizubleiben. Betroffene junge Sportler*innen können dazu ermuntert werden. Sprecht gemeinsam über einfache Lösungen, wie das gelingen kann.

PSYCHISCHE KRISEN ZUR SPRACHE BRINGEN

Sprechen Bezugspersonen in Familie, Schule oder Sport psychisch belastete Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene auf ihr verändertes Verhalten, Denken und Fühlen an, werden sie wahrscheinlich sehr unterschiedliche Reaktionen von ihnen erfahren.

Manche...

- ▶ sind froh darüber,
- ▶ reagieren aggressiv darauf,
- ▶ wollen geschont werden,
- ▶ legen Wert darauf, dass an sie dieselben Anforderungen gestellt werden wie an andere Personen,
- ▶ haben das Bedürfnis, (stundenlang) über ihre Probleme zu reden,
- ▶ wollen überhaupt nicht darüber sprechen.

Zu den Aufgaben als Trainer*in, Übungsleiter*in oder Mentor*in gehört es auch, einen passenden Umgang mit psychischen Krisen und deren Auswirkungen, insbesondere im Training und bei Wettkämpfen, zu finden.

ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE

IMPULSE FÜR GUTE GESPRÄCHE

Gespräche mit psychisch belasteten jungen Menschen sind nicht einfach und viele Personen sind darin ungeübt. Im Folgenden sind dafür Hilfestellungen zusammengestellt.



Es ist viel wert und reicht oft schon aus, wenn du als ein positives Verständnis von psychischer Gesundheit hast, immer mal wieder darüber sprichst, wenn nötig, das direkte Gespräch suchst, offen bist und Unterstützung anbietest. Sinnvoll ist es auch, im Sportverein (z. B. mit Flyern, Plakaten oder auf der Website) zu psycho-sozialen Hilfen für jungen Menschen zu informieren.

AUF DIE EIGENE HALTUNG ACHTEN

Deine Haltung als Trainer*in, Übungsleiter*in oder Mentor*in ist „die Basis“ für ein gutes Gespräch. Stärke die Hoffnung der belasteten Person, anstatt ihre Probleme zu erkunden. Jeder Mensch, gleich welchen Alters, ist eine eigenständige Person mit Gaben, Fähigkeiten und Ressourcen. Würdige das im Gespräch und reduziere den ratsuchenden Menschen nicht auf seine Probleme und Defizite.

Jede (ratsuchende) Person ist und bleibt Expert*in des eigenen Lebens und damit des eigenen Problems. Als beratende Person begleitest du den ratsuchenden Menschen ein Stück auf seinem Weg. Im besten Fall entsteht Resonanz, das heißt, das Gespräch fließt hin und her. Trainer*innen und Übungsleiter*innen sollten dabei bescheiden sein – sie können die Probleme anderer Menschen nicht schnell und allumfänglich lösen. In guten Gesprächen können aber wichtige Impulse erfolgen. Wenn du belastete junge Menschen ansprichst, beziehe dich bitte auf deren Verhalten, nicht auf die Person, und sende Ich-Botschaften. Etwa so: „Ich merke, dass es dir schwerfällt, im Training so wie früher mitzumachen.“ Anstatt: „Du bist doch mit deinem Kopf ganz woanders.“ Und so könnte das Gespräch weitergehen: „Mir fällt auf, dass du in den letzten Wochen oft niedergeschlagen bist und dich immer mehr zurückziehst. Kannst du meine Beobachtung nachvollziehen? Gibt es etwas in der Trainingsgruppe oder sonst in deinem Leben, was es dir gerade schwermacht? Ich möchte das gern verstehen und dich unterstützen.“

ZUHÖREN

Signalisiere allen dir anvertrauten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, dass du ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Probleme hast – den belasteten gegenüber besonders. Höre aktiv und zugewandt zu: Dazu gehören zum Beispiel ein freundliches, offenes Gesicht (kein erschrockenes, ängstliches), Blickkontakt, zugewandter Oberkörper und wiederholtes Nicken im Gesprächsverlauf. Unterbrich die jungen Menschen nicht. Für das eigene Verstehen fasst du das Gesagte gegebenenfalls noch einmal wertfrei zusammen. Verwende dabei die Worte der jeweiligen Person. Etwa so: „Ich habe gehört, dass es dir schlecht geht – zu Hause und in der Schule. Und dass es dir deshalb immer schwerer fällt, zum Training zu kommen. Du hast gesagt: ‚Irgendwie müsste mal alles besser werden, weil gerade alles scheiße ist‘. Habe ich dich da richtig verstanden?“ Danach könnte zum Beispiel gefragt werden: „Was genau könnte denn heute für dich hier im Training besser werden?“

Mache den jungen Menschen klar, dass du es wertschätzt, dass sie sich dir anvertrauen, weil du weißt, wie schwer es für junge Menschen ist, über Schwierigkeiten zu sprechen und sich Hilfe zu suchen.

VERSTÄNDNIS ZEIGEN UND ENTLASTEN

Verdeutliche den jungen Menschen, dass du Verständnis für ihre Situation hast und sie nicht allein sind. Signalisiere ihnen, dass es zum Beispiel nachvollziehbar ist, wenn sie traurig, enttäuscht oder wütend sind, auch wenn du es anders siehst und deshalb anders reagieren würdest. Oder versichere, dass sie nicht die Einzigen mit diesen Sorgen sind und auch schon Andere in solch eine Situation geraten sind.

ERNST NEHMEN

Stress, Sorgen und Ängste sind subjektiv. Beschwichtigende oder verharmlosende Sätze wie „Das ist doch alles nicht so schlimm“ oder „Mach doch aus einer Mücke nicht gleich einen Elefanten“ würden den jungen Menschen signalisieren, dass ihre Sorgen und Gefühle nicht echt



ACHTUNG:

Auf keinen Fall solltest du „Diagnosen“ stellen oder von Symptomen auf Diagnosen schließen. Dafür gibt es Fachärzt*innen.

oder unwichtig sind. Folge könnte sein, dass sie nie wieder Hilfe bei dir suchen würden, selbst wenn es dringend notwendig wäre. Beziehungsabbrüche sind in der Arbeit mit jungen Menschen – besonders mit den belasteten unter ihnen – nicht förderlich. Zeige stattdessen durch deine Worte, Mimik und Gestik, dass du die Wahrnehmungen, Gefühle und Sorgen der jungen Menschen ernst nimmst.

AKZEPTIEREN UND WERTSCHÄTZEN

Zeige Respekt und bewerte oder verurteile nicht. Niemand ist schuld an einer psychischen Krankheit, an Angst oder negativen Gedankenstrudeln. Mach die jungen Menschen nicht für ihre Lage verantwortlich. Vermeide solche Sätze wie: „Ich habe es ja geahnt! Bei deinem Drogenkonsum...“. Akzeptiere Anderssein und nimm die Person ernst. Es geht nicht darum, die Welt der belasteten Person um jeden Preis zu verbessern, sondern darum, der Person als Mensch zu begegnen.

EINDEUTIG, KLAR UND BERECHENBAR SEIN

Kommuniziere klar und eindeutig. Vermeide Doppeldeutigkeiten und Ironie sowie voreilige Zusagen. Versprich im Gespräch mit den jungen Menschen nichts, was du nicht halten kannst. Etwa, dass du das Besprochene nicht an andere Menschen weitergibst, zum Beispiel in Notsituationen im Zusammenhang mit Suizidalität. Mache auch klar, dass du keine Fachperson für psychische Krisen bist. Verdeutliche gleichzeitig, dass es genau diese Fachpersonen beziehungsweise professionelle Hilfe gibt und du die betroffene Person bei der Suche unterstützen kannst.

UNTERSTÜTZUNG ANBIETEN

Frage die jungen Menschen direkt, wie du sie zum Beispiel im Training konkret unterstützen kannst. Das kann von einem aufmunternden Zunicken während des Trainings über das Bieten von Ausruhmöglichkeiten bis hin zu einem kurzen Gespräch nach dem Training reichen. In der Regel sind es die kleinen Dinge, die viel bewirken können.

GEDULD UND ZUVERSICHT HABEN

Nimm ablehnende oder aggressive Reaktionen von jungen Menschen in (Krisen-)Gesprächen nicht persönlich. Vielen jungen (oder auch erwachsenen) Menschen fällt es schwer, offen über psychische Schwierigkeiten zu sprechen. Dahinter stecken oft Angst und Scham, von anderen nicht mehr anerkannt zu werden oder im schlimmsten Falle nicht mehr dazuzugehören. Das hängt mit dem Stigma psychischer Erkrankungen zusammen: Sie werden immer noch schlechter angesehen als körperlichen Erkrankungen, obwohl wir uns unsere Krankheiten nicht aussuchen können.



Wenn du in einem Gespräch merkst, dass du unsicher bist oder nicht weiter weißt, ist es legitim, dass du dich an eine Fachberatungsstelle wendest. Das solltest du im Gespräch mit den jungen Menschen klar ansprechen, etwa so: „Ich merke, dass es dir nicht gut geht und ich würde gern eine andere Fachperson hinzuziehen. – Ist das in Ordnung für dich?“ Falls die Person nicht einverstanden ist, du jedoch merkst, dass du als Trainer*in oder Übungsleiter*in Unterstützung brauchst, kannst du dich direkt an zuständige Fachpersonen wenden ohne persönliche Informationen zum „Fall“ weiterzugeben.



ANGENOMMEN:

Frage dich selbst: „Angenommen, das Schicksal hätte uns gerade diese schwierige Situation oder diesen herausfordernden jungen Menschen geschickt, was könnte ich daraus besonders gut lernen?“ Oder: „Angenommen, es gäbe kein Mobbing bei uns in der Trainingsgruppe, was wäre dann anders?“

NÜTZLICHE FRAGEN UND WÖRTER

„Gute“ Fragen und Wörter eröffnen neue Perspektiven und helfen jungen Menschen im besten Falle Sichtweisen und Verhalten zu verändern. Sie bieten dir die Möglichkeit, etwas zu erfahren sowie in Beziehung zu kommen und zu bleiben.

GUTE GRÜNDE

Frage nach den „guten“ Gründen, um auf etwas zu bestehen:

„Hast du gute Gründe, immer wieder zu spät zum Training zu kommen?“

WIE STATT WARUM

Das Fragewort warum hat oft einen vorwurfsvollen, anklagenden Beigeschmack. Frage besser:

„Wie kommt es, dass es für dich so schwer ist, dieses oder jenes zu tun?“

Oder: „Wie kommt es, dass du so oft beim Training fehlst?“

WAS WÄRE, WENN...

Frage die junge Person zum Beispiel: „Gesetzt den Fall, du hättest Freund*innen in deiner Sportgruppe, was wäre dann für dich anders?“

STATTDESSEN

Wenn du auf deine Fragen oft keine Antwort bekommst, kann „Stattdessen“ helfen: Frage den jungen Menschen: „Was sollte ich dich stattdessen fragen?“ Oder: „Was könntest du stattdessen tun?“

MIT EINFACHEN MITTELN JEDERZEIT HELFEN

AUFMERKSAM SEIN UND ENTTABUISIEREN

Zeige, dass du offen für das Thema und ansprechbar bist. Nimm Verhaltensauffälligkeiten und Leistungsveränderungen wahr und thematisiere sie im persönlichen Gespräch. Zeige Entlastungs- und Unterstützungsangebote für alle auf.

KLEINE ALLTÄGLICHE GESTEN HELFEN

Kleine zwischenmenschliche Gesten der Aufmerksamkeit und der Zuwendung, des Verständnisses und der Wertschätzung sowie des Vertrauens sind eine enorme Unterstützung im Alltag. Menschliche Empathie und Zuwendung helfen immer!

ECHT UND AUTHENTISCH SEIN

Belastete Kinder und Jugendliche haben in der Regel ein gutes Gespür dafür, wer ihnen mit aufrichtiger Offenheit und Anteilnahme begegnet und sie mit ihren Sorgen „aushalten“ kann.

GEDULDIG UND ZUVERLÄSSIG SEIN

Kontinuität, Verlässlichkeit und Geduld in der Beziehung sind sehr wichtig, weil belastete junge Menschen Zeit brauchen, um Vertrauen zu fassen und sich zu öffnen.

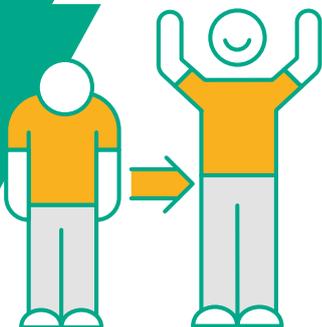
ZUR SEITE STEHEN

Unterstütze die belastete Person. Vermeide emotional zu belastende Anforderungen, aber beteilige den jungen Menschen. Erarbeitet gemeinsam Lösungsschritte, vereinbart Prioritäten und Ziele. Achte dabei auf klare zeitlich befristete Regelungen und vermeide sowohl Über- als auch Unterforderung.

NORMALITÄT UND SICHERHEIT VERMITTELN

Vermittle ein Gefühl von Normalität und Sicherheit im Training und beim Sport – in dem Kontext, wo du mit (belasteten) Kindern und Jugendlichen arbeitest. Vermeide es, das „Anderssein“ der





belasteten Person in der Öffentlichkeit hervorzuheben. Fördere das Verständnis von anderen Menschen für die Schwierigkeiten betroffener Kinder und Jugendlicher. Schaffe ein verlässliches „Alltagsnetz“ für belastete Heranwachsende und stärke das Gefühl von Zugehörigkeit.

SELBSTBEWUSSTSEIN UND SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN

Stärke das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen aller jungen Menschen, besonders jedoch der belasteten unter ihnen, zum Beispiel durch besonderes Lob und Interesse. Schau dazu auf das, was die belastete Person gut kann und worin sie gut ist. Interessiere dich auch für ihre Schwierigkeiten. Unterstütze die Selbstwirksamkeit, indem du Eigenverantwortung verdeutlichst. Ermuntere zur Selbsteinschätzung der Leistungsfähigkeit. verabredet Eigenaktivitäten zum Wohlergehen.

DRANBLEIBEN!

(Junge) Menschen in psychischen Krisen merken oft nicht, dass sie Unterstützung brauchen oder wissen einfach nicht, dass ihnen wirksam geholfen werden kann. Das hat neben der fehlenden Aufklärung oft auch mit der Krise oder Krankheit selbst zu tun. Psychische Krisen können das Denken und die Fähigkeit, logische Entscheidungen zu treffen, stark beeinträchtigen. Oder die betroffene Person steht so stark unter Stress, dass sie nicht mehr in der Lage ist, sich selbst zu helfen. In diesen Situationen können nahestehende Menschen den Zugang zu passender Hilfe erleichtern. Manchmal kann das lebensrettend sein!

Professionelle Hilfe ist nicht immer zeitnah zu organisieren, besonders, wenn eine psychische Krise zum ersten Mal auftritt. Ist professionelle Hilfe nicht direkt verfügbar, kannst du als informierte und aufgeklärte erwachsene Person den dir anvertrauten jungen Menschen Erste Hilfe anbieten und sie dabei unterstützen, gegebenenfalls professionelle Hilfe zu bekommen. Schau im Krisenfall nicht weg und sei als konstante Ansprechperson da. Dranbleiben ist die Devise!

AUF DIE EIGENEN GRENZEN ACHTEN

Als Trainer*in, Übungsleiter*in oder Mentor*in ist es nicht deine Aufgabe und Verantwortung, psychische Probleme von jungen Menschen zu lösen – dafür bist du nicht ausgebildet. Gleichwohl hast du im Alltag damit zu tun. Informiere dich deshalb über professionelle Hilfen, die du den jungen Menschen empfehlen oder selbst in Anspruch nehmen kannst.

Es kann sein, dass du dich zum Beispiel aufgrund eigener Erfahrungen und daraus resultierender Berührungängste im Kontakt mit der belasteten Person zurücknimmst. Deshalb ist es für Helfende wichtig, immer wieder zu reflektieren, wie es um die eigene Befindlichkeit, die eigenen Einstellungen, Ängste und Vorurteile bestellt ist. Erkläre der belasteten Person, wozu du gut in der Lage bist und wozu eher nicht. Damit die Person weiß, woran sie bei dir ist. So beugst du Schuldgefühlen und Unsicherheiten vor.

Kollegialer Austausch und eine Weiterbildung im Verein oder Sportverband zur psychischen Gesundheit von jungen Menschen ist nützlich und empfehlenswert – nicht zuletzt für mehr Handlungssicherheit und dein eigenes Wohlbefinden.

KULTURSENSIBLE ERSTE HILFE

Gesellschaftliche und kulturelle Gruppen unterscheiden sich in ihren Haltungen und Verhaltensweisen gegenüber (psychischer) Gesundheit und Krankheit. Die Stigmatisierung von psychischen Krankheiten ist stark abhängig von der Sozialisierung in der eigenen Familie oder Community. Sei offen, neugierig und sensibel gegenüber den Haltungen, die der junge Mensch mitbringt. Begegne ihnen vorurteilsfrei und stigmatisiere die Sozialisierung nicht. Mehr Informationen dazu: www.caritas.de/kultursensible-Beratung.



112: Die Nummer für Feuerwehr und Rettungsdienst bei Unfällen, Bränden oder wenn sich Menschen in akuten, lebensbedrohlichen, auch psychischen, Notlagen befinden. Sie ist europaweit kostenfrei erreichbar – auch vom Mobiltelefon aus, selbst ohne Mobilfunknetz.

Wie bei einem Verkehrsunfall übernehmen die Ersthelfer*innen, so gut sie es können, die Versorgung am Unfallort, bis die Rettungskräfte kommen.

116 117: Die Nummer für den ärztlichen Notdienst bei nicht lebensbedrohlichen Situationen.

ERSTE HILFE IM PSYCHISCHEN NOTFALL

Wer Erste Hilfe für die Psyche leistet, braucht in der Regel keinen Verbandskasten, keine Medikamente und keinen Defibrillator. Psychische Wunden sind eher unsichtbar. Ein psychischer Notfall ist eine akute Situation, in der eine Person aufgrund psychischer Belastungen oder Erkrankungen dringend Hilfe benötigt. Was Ersthelfer*innen brauchen, haben sie bei sich: ihre Stimme, Ohren, Augen und Hände, ihre Lebenserfahrung und ihre Intuition.

Während bei Krisen oft Zeit bleibt, um externes Fachpersonal hinzuzuziehen, ist das bei Notfällen wegen der Unmittelbarkeit meist nicht möglich.

Erste Hilfe im psychischen Notfall bedeutet:

- ▶ Sprich den von der Notsituation betroffenen Menschen an: Versuche dabei bitte, Ruhe zu bewahren und die Lage zu erfassen.
- ▶ Gehe auf die Person zu und nimm dir Zeit für sie.
- ▶ Sei sparsam mit gutgemeinten Ratschlägen.
- ▶ Bewerte nichts. Höre offen und unvoreingenommen zu.
- ▶ Lass die betroffene Person nicht allein.
- ▶ Sei einfach da – geduldig und zuversichtlich.
- ▶ Frage, was der Person jetzt als Erstes helfen würde: eine Tasse Kakao, ein Kissen, eine Umarmung ...
- ▶ Ermutige zu professioneller Hilfe.
- ▶ Sei nicht gekränkt, wenn deine Hilfe nicht sofort angenommen wird.
- ▶ Achte auf deine Grenzen.
- ▶ Bei Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlage, Atemwege, Atmung und Kreislauf überwachen.
- ▶ Hole, wenn nötig, Hilfe.

NOTFALLBEHANDLUNG

Alle Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychosomatik und -psychotherapie bieten Notfallbehandlung in akuten Krisen an. Auf der Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie e. V. (www.dgkjp.de) sind im „Klinikfinder“ in der Rubrik „Versorgungsangebote“ Kliniken im gesamten Bundesgebiet gelistet.

ETWAS FÜR SICH TUN

Hast du Erste Hilfe für einen Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen geleistet, ist es nützlich, auf dich selbst zu schauen und für dich selbst zu sorgen. Es kann sein, dass du dich danach erschöpft, frustriert oder leer fühlst. Vielleicht machst du dir auch Vorwürfe, nicht alles richtig gemacht zu haben, oder es kommen Ängste hoch. Es hilft, mit anderen über das Erlebte zu sprechen. Dabei solltest du daran denken, die Privatsphäre der Personen, für die du Erste Hilfe geleistet hast, zu respektieren. Nenne keine Namen oder persönlichen Details, die andere erkennen lassen, um wen es sich handelt. Nachdem du anderen geholfen hast, ist es gut, das eigene psychische Wohlbefinden zu stärken: Ausreichend und regelmäßig schlafen, sich an der frischen Luft bewegen, etwas Gutes essen, sich entspannen und/oder sich mit wohlwollenden Angehörigen, Freund*innen, Kolleg*innen unterhalten.

ANLAUFSTELLEN

NUMMER GEGEN KUMMER – 116 111

Mo–Sa: 14–20 Uhr. Anonym, kostenfrei, bundesweit.

www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon

KRISENCHAT

Chatberatung von Profis. Kostenlos und für alle unter 25 Jahren. Anonym, kostenfrei, 24/7.

www.krisenchat.de

HELPMAIL

Online-Beratung für junge Menschen bei Suizidgedanken & Krisen. Kostenfrei. Vertraulich.

www.u25-deutschland.de

ICH BIN ALLES

Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen für Kinder und Jugendliche sowie Eltern und Lehrkräfte.

www.ich-bin-alles.de

BKE-JUGENDBERATUNG

Anonym. Kostenfrei. Datensicher.

www.bke-beratung.de

PSYCHISCH FIT IM KINDER- UND JUGENDSPORT

www.irrsinnig-menschlich.de



IMPRESSUM

Herausgeberin:

Deutsche Sportjugend
im DOSB e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
www.dsj.de

Autorin: Dr. Manuela Richter-Werling (Irrsinnig Menschlich e.V.)

Redaktion: Oliver Kauer-Berk, Claudia Schmidt (dsj)

Mitarbeit: Jörg Becker, Marie Breier, Dr. Jaana Eichhorn, Dr. Nina Eisenburger, Yara Willems (alle dsj)

Gestaltung: ONE8Y

Druck: Druckerei Michael GmbH (Schnelldorf) www.druckerei-michael.de

1. Auflage, Dezember 2023

Gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Zukunftspakets.

MOVE
HEALTH
MOVE
HEALTH
MOVE
HEALTH
MOVE

„ In die Zukunft der Jugend investieren – durch Sport „

MOVE



www.move-sport.de