

# Handout

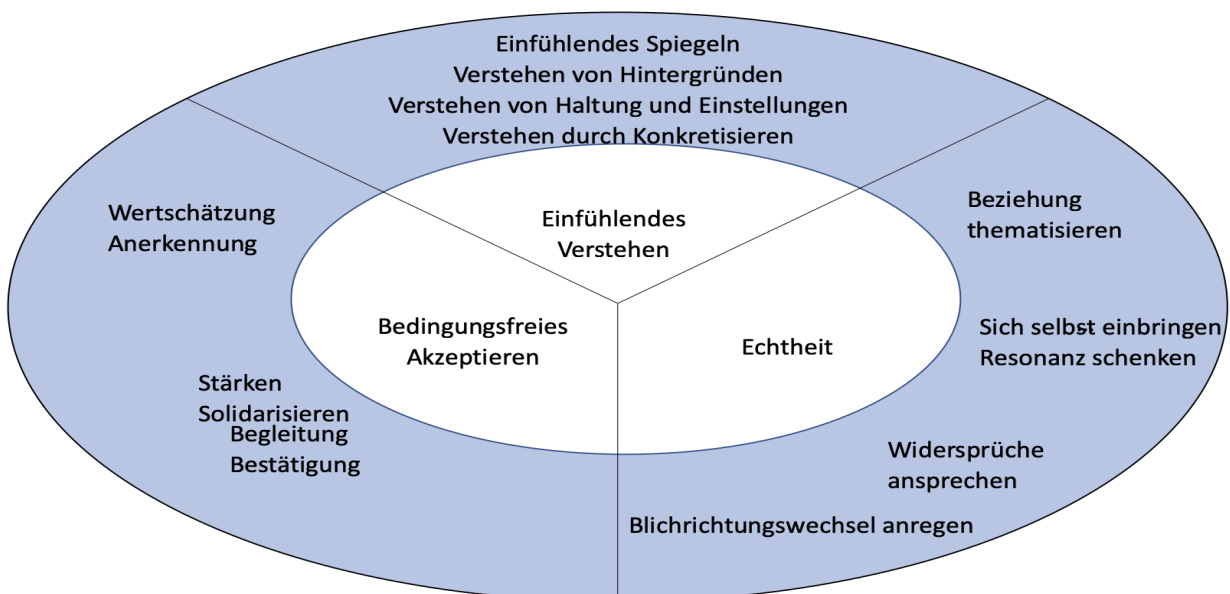
## “Erkennen, Beraten, Abgeben - seelische Problemlagen gut begleiten“

### 1. Anzeichen erkennen (emotional, körperlich, kognitiv)

- starke Angstgefühle
- innere Unruhe
- lang anhaltende traurige Stimmung
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Kopf-, Bauch- Rückenschmerzen
- stark veränderte Essgewohnheiten oder veränderter Körpergewicht
- apathisches oder hyperaktives Verhalten
- aggressives Verhalten
- selbstverletzendes Verhalten
- Schlafstörungen

Psychische Erkrankungen lassen sich gut behandeln, besonders wenn sie früh erkannt werden!

### 2. Haltung im Gespräch



Durch unsere Haltung können wir die Resilienzfähigkeit der jungen Menschen angesichts der belastenden Faktoren stärken. Die förderliche Grundlage einer professionellen Beziehungsgestaltung ist eine besondere Gesprächsatmosphäre, die dem Bedürfnis nach Wertschätzung, Anerkennung und Sicherheit entgegenkommt.

- **Bedingungsfreie Wertschätzung (Akzeptanz).** Mit bedingungsfreier Wertschätzung traue ich den Ratsuchenden zu, ihre eigenen Lösungen zu finden. Meine Gesprächshaltung und mein Gesprächsverhalten ermuntert und ermöglicht dies. Ich akzeptiere Ratsuchende, auch wenn diese ganz andere Lösungen finden als ich.
- **Einführendes Verstehen (Empathie).** Mich interessiert das „Erleben“, die Erlebniswelt der Ratsuchenden, ihrer Gefühle, die gefühlten Gedanken, Hoffnungen und Vorstellungen. Damit kann ich ihre Lebenswelten besser verstehen. Denn die Lösungen für Probleme sind nur dort zu finden. Wenn die Ratsuchenden ihre Gefühle und Gedanken nicht verbergen müssen, werden sie klarer über sich werden und mehr Mut entwickeln, über sich zu entscheiden.
- **Echtheit (Kongruenz).** Kongruent bin ich dann, wenn das, was ich sage mit dem übereinstimmt, was ich denke und fühle. In diesen Momenten werde ich als echt und stimmig wahrgenommen. Bei dieser Stimmigkeit müssen Ratsuchende dann nicht ständig auf der Hut sein, und sie lernen mir und sich selbst mehr zu trauen und zu vertrauen.

### 3. Kommunikation:

- Die Haltung zeigen wir durch:
- Sinngemäßes Zusammenfassen des Verstandenen (aktives Zuhören)
- Spiegeln der Gefühle (z.B. Ärger, Angst, Freude)

- Bildhafte Sprache verwenden
- Bei Bedarf Selbsteinbringung: „Ich bin besorgt, ärgerlich etc.“ Wir spiegeln dem anderen Menschen dadurch, was dieser bei uns auslöst (emotionale Resonanz)
- Die Worte können durch Körpersprache unterstrichen werden (Sprechtempo, Stimmstärke, Gestik)
- Wenn Menschen den Eindruck haben, emotional verstanden zu werden, entwickeln sie Vertrauen und es fällt ihnen leichter, sich zu öffnen und zu reflektieren

#### 4. Selbstfürsorge in helfenden Berufen

Menschen in helfenden Berufen brauchen Zeit und Raum, um sich zu erholen, und die eigenen Bedürfnisse in den Blick zu nehmen.

##### I. Beispielfragen für Selbstfürsorge (nach Checkliste für die eigene Selbstfürsorge - Andreas Behnke):

Habe ich in der letzten Woche,

...akzeptiert, dass ich nicht für jeden Menschen einstehen kann?

...mich auch daran erinnert, dass ich selbst verletzbar bin?

...meine eigenen Methoden zur Förderung meiner Selbstfürsorge umgesetzt?

##### II. Selbstmitgefühlspause (nach Kristin Neff & Chris Germer)

#### 5. Fragen, die helfen können

- **Was ist meine Aufgabe? Wofür bin ich zuständig?**
- Wie ist die Lebenssituation der Person? Ist die Person in einem starkem Ausmaß mit einem oder mehreren Stressoren konfrontiert?
- Welche Lebensbereiche sind betroffen? (Schule, sozialer Kreis, Familie, usw.)
- Empfindet sie einen subjektiven Leidensdruck?
- Wie oft tritt das Problem auf? Und seit wann?

- Welche Ressourcen sind vorhanden? Gibt es Strategien, die helfen könnten?
- Welche wären die zu stärkende Faktoren, die eine hohe Schutzwirkung erzeugen würden?
- **Was ist meine Aufgabe? Wofür bin ich zuständig?**
- **Wen kann ich um Unterstützung fragen?**
  - andere Einschätzungen einholen: Familie, Freund:innen oder Kolleg:innen
  - Hausärzt:innen, KJPD, Niedergelassene Psychotherapeut:innen, Schulpsycholog:innen, Beratungsstellen

## 6. Niederschwellige Unterstützungsangebote

- Onlineberatung für Jugendliche: JugendNotmail
- Onlineberatung zum Thema Depressionen und Suizidgedanken: [u25-deutschland.de](https://u25-deutschland.de) und [youth-life-line.de](https://youth-life-line.de)
- Onlineberatung für Jugendliche <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Kinder- und Jugendtelefon 116 111. Telefonische Beratung, montags bis samstags von 14 Uhr bis 20 Uhr. Anonym und kostenlos in ganz Deutschland.
- Krisenchat <https://krisenchat.de/>
- Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGa) <https://diga.bfarm.de/de>
- Hilfe bei Problemeltern <https://www.kidkit.de/>
- Apps: Cogito, Headspace (präventiv)
- Übersicht von Beratungsangeboten: <https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/schueler-beratungsangebote>
- Kinder- und Jugendberatungsstellen <https://lag-bb.de/beratungsstellen/>

Quellen:

Finke, J. (2019). *Personenzentrierte Psychotherapie und Beratung: Störungstheorie–Beziehungskonzepte–Therapietechnik*. Ernst Reinhardt Verlag.

Checkliste für die eigene Selbstfürsorge - Andreas Behnke

GESUNDHEIT & BILDUNGSGERECHTIGKEIT. Impulse zur Resilienzförderung am Lern- & Lebensort Schule . Hrsg.: Deutsches Rotes Kreuz e.V.