

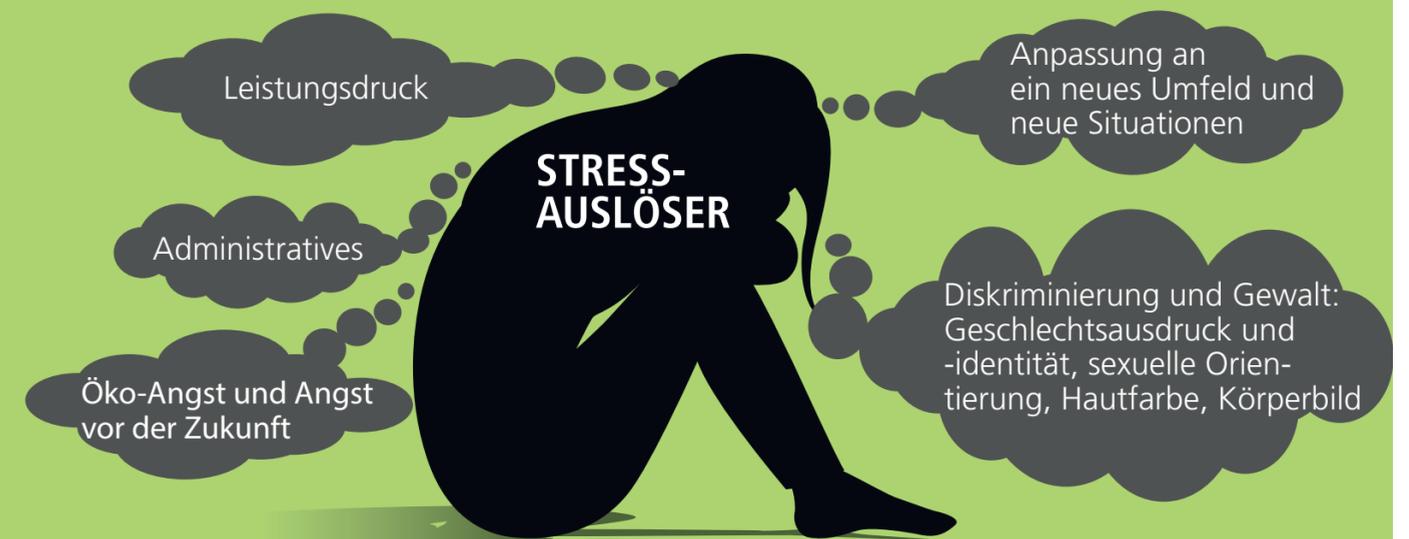
Psychische Gesundheit der Jugendlichen – der steinige Weg des Erwachsenwerdens

WOHLBEFINDEN Der Übergang zwischen der obligatorischen Schulzeit und der Lehre ist für die Jugendlichen eine sehr heikle Periode. Sie kann Stress verursachen, zum Eingehen von Risiken führen und die psychische Gesundheit beeinträchtigen.

Joëlle Anzévui

«Psychische Gesundheit» ist ein heikler Begriff, da er mit Vorurteilen und Tabus behaftet ist und häufig als «psychologische Probleme» oder «psychische Störung» verstanden wird. Doch psychische Gesundheit ist weit mehr als das! Sie bezieht sich auf das emotionale und soziale Wohlbefinden sowie auf die Fähigkeit, Ressourcen aufzubauen und das nötige Know-how zu entwickeln, um Sorge zu sich selbst zu tragen. Psychische Gesundheit steht mit der Befriedigung unserer Grundbedürfnisse und mit der Gesundheit im weitesten Sinne im Zusammenhang. Die psychische Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist in speziellen Phasen wie beim Übergang von der obligatorischen Schulzeit zur weiteren Bildung (Sekundarstufe II oder Lehre) besonders anfällig. Nehmen wir den Fall der Lernenden: Sie verlassen einen schulischen Kontext, der ihnen viele Jahre lang vertraut war. Sie wissen, wie alles abläuft, welche Normen und Regeln dort herrschen. Plötzlich müssen sie ihre ersten Schritte in der theoretischen und praktischen Ausbildung bei einem Unternehmen machen. Alles ist neu und unbekannt. «Sie haben den Eindruck, ihr Leben aufs Spiel zu setzen, sobald sie eine Berufswahl treffen. Sie stehen unter enormem Leistungsdruck, der umso grösser ist, da ihre Wahl und ihre Aussicht auf eine Lehrstelle zu einem grossen Teil von ihren Schulnoten abhängen», erklärt Gilberte Voide, Autorin eines Referenzwerks für Fachleute zum Thema Förderung der psychischen Gesundheit der 16- bis 25-Jährigen. Dieser Übertritt in die Welt der Erwachsenen findet genau dann statt, wenn diese Jugendlichen – auf der Suche nach ihrer eigenen Identität – viele «1. Male» erleben, nicht nur im zwischenmenschlichen und sexuellen Bereich. Die Jugendlichen müssen sich in dieser Übergangsphase ständig anpassen, was für sie häufig mit Einsamkeit und Stress einhergeht. «Auf der anderen Seite müssen die Jugendlichen, die bald ihre Volljährigkeit erreichen, wichtige Schritte unternehmen und

WIE KANN DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT DER 16- BIS 25-JÄHRIGEN GESTÄRKT WERDEN?



Ressourcen

psygesundheit.ch: ausführliche Informationen zum Thema psychische Gesundheit, gegliedert nach Alter und Lebenssituation

Take Care – Hab der Sorg! Informationsbroschüre der ZHAW für Jugendliche

Projekt «Apprentice» von Gesundheitsförderung Schweiz

147.ch und Hotline 147 der Pro Juventute: anonym über Telefon, WhatsApp oder E-Mail mit jemandem über seine Sorgen und Ängste sprechen.

feel-ok.ch und **tschau.ch:** E-Beratung und Jugendinformation

Pilotprojekt FormAvenir: Begleitmassnahmen für Jugendliche mit Schwierigkeiten während ihrer beruflichen Erstausbildung

Kinder- und Jugendpsychiatrie des PZO/SZO in Brig: ambulante, tagesklinische und stationäre psychiatrisch-psychologische und psychotherapeutische Grundversorgung

«Man muss den Jugendlichen ein offenes Ohr leihen und Verständnis dafür zeigen, was sie in ihrer ganz eigenen Realität erleben.»

Gilberte Voide,
Sozial- und Erziehungswissenschaftlerin

Entscheidungen treffen, obschon sie weder mit den Spielregeln der Erwachsenenwelt noch mit dem Umgang mit Geld vertraut sind. Der administrative Stress ist nicht auf die leichte Schulter zu nehmen.»

Vielfältige Bedürfnisse

«Gross» und selbstständiger zu sein, bedeutet noch lange nicht, dass die Jugendlichen über das nötige Rüstzeug verfügen, um mit ihrer Unabhängigkeit klarzukommen. «Sie müssen sich in Sicherheit wägen und

geborgen fühlen können. Hierzu benötigen sie ein Umfeld und Strukturen, die sie dabei unterstützen und ihnen helfen, selbst die Lösungen für das zu finden, was sie beschäftigt – die sie bei ihren emotionalen Fragen nicht allein lassen und ihnen ein offenes Ohr leihen, ohne sie zu verurteilen oder abzuwerten. Die Lernenden brauchen Zeit, um Dinge auszuprobieren und aus ihren Fehlern zu lernen – ohne den Druck im Nacken zu spüren, sofort und einfach so perfekt und effizient sein zu müssen.» Auch die sogenannte Öko-Angst oder Klima-Angst ist ein echtes und ernst zu nehmendes Problem für die Jugendlichen. Es ist wichtig für sie, dass ihre Ideen und ihr Engagement ernst genommen werden.

Risikoreiches Verhalten

Als Antwort auf ihr Unbehagen werden die Jugendlichen Anpassungsstrategien suchen, die manchmal zum Konsum von Cannabis oder Alkohol führen. «Das Eingehen von Risiken ist ein ganz normales Verhalten in diesem Alter, in dem die Jugendlichen alles erkunden, erproben und austesten wollen. Es gehört zu ihrer Entwicklung dazu.

Werden aber systematisch gesundheits-schädigende Substanzen konsumiert oder ein gefährliches Verhalten an den Tag gelegt, kann es problematisch werden», nuanciert Gilberte Voide. In einem solchen Fall muss man ihnen dabei helfen, ihre Situation selbst zu hinterfragen. «Wenn sie sich ihres Verhaltens bewusst werden, können sie handeln. Das schaffen sie, indem sie sich psychosoziale Kompetenzen aneignen.» Bei dieser Begleitung und Unterstützung muss man sich auch dessen bewusst sein, was im Gehirn und mit den Nerven der Jugendlichen passiert. Ihre Fähigkeiten, vorausdenken, zu regulieren, zu analysieren, zu beurteilen und die möglichen Folgen eines Verhaltens abzuschätzen, befinden sich noch in der vollen Entwicklung. «Wir verfügen über die Instrumente und einen Spielraum, um ihnen zu helfen. Man muss aber auch sagen, dass die meisten Jugendlichen durchaus widerstandsfähig und stark sind. Sie meistern diesen Übergang problemlos, entwickeln Kompetenzen, finden Ressourcen und streben selbst Lösungen an, um auf ihrem Weg ins Erwachsenenleben klarzukommen.»

DIE EXPERTENMEINUNG

Interaktive Workshops in der Schule

Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe II stehen verschiedene Angebote im Zusammenhang mit der Entwicklung der psychosozialen Kompetenzen und der Stärkung der psychischen Gesundheit zur Verfügung. «Ready4forlife» beispielsweise ist eine interaktive Coaching-App zur Förderung der Lebenskompetenzen. Sie wird in den Klassen des 1. Lehrjahres aktiv verbreitet. Auf der App werden die Lernenden gebeten, einen Fragebogen auszufüllen und unter den sechs Themen Alkohol, Tabak & Nikotin, Stress, Sozialkompetenz, Cannabis sowie Social Media & Gaming die beiden Themen auszuwählen, die sie am stärksten anspre-

chen. Das anonymisierte Ergebnis der Klasse wird ermöglichen, den darauf folgenden interaktiven Workshop gezielt auszurichten. Die ganze App ist spielerisch aufgebaut. Je aktiver die User auf der App sind, desto grösser werden ihre Chancen auf einen der 100 Preise, die am Ende des Programms auf die User warten.

Andere Workshops sind an die Schülerinnen und Schüler der allgemeinbildenden Sekundarstufe II gerichtet (ab 15 Jahre). Der Akzent wird dabei auf die Identifikation und die Bewusstwerdung der psychosozialen Kompetenzen gesetzt (Umgang mit Stress, Emotionen usw.). Bald wird es noch ein drittes

Angebot für 16- bis 17-Jährige geben (wird mit Lehrpersonen der Sekundarstufe II erstellt). Darin wird es um das Thema Risikoverhalten im Allgemeinen gehen, mit besonderem Fokus auf Konsum und Trunkenheit. Weitere Infos unter: www.gesundheitsfoerderungwallis.ch



Emily Sarrasin
Präventionsverantwortliche
Bereich Schule
Gesundheitsförderung Wallis

Partner



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

www.vs.ch/gesundheit



www.gesundheitsfoerderungwallis.ch



www.lungenliga-ws.ch