Steps Forward to Meaningful Employment of young people with emotional well-being problems

Modul 4: Psychologische Grundlagen

Autor:innen: Alexandra Goľová, Ondrej Štefák, TENENET o.z.

Kofinanziert von der Europäischen Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Meinung der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

Worum geht es?

1: Einblick in die Entwicklungsphasen der Adoleszenz und des jungen Erwachsenenalters in biologischer, kognitiver, emotionaler und verhaltensbezogener Hinsicht

2: Überblick über die häufigsten psychischen Störungen bei jungen Erwachsenen wie Essstörungen, Angstzustände, Depressionen sowie Sucht und Substanzmissbrauch

3: Schritte zur Vorbeugung von psychischen Störungen und zur Aufrechterhaltung der mentalen Gesundheit

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Inhaltsübersicht

1: Die Entwicklungsphasen der Adoleszenz und des jungen Erwachsenenalters

2: Die häufigsten psychischen Störungen bei jungen Erwachsenen

3: Schritte zur Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit

4: Quellenangaben

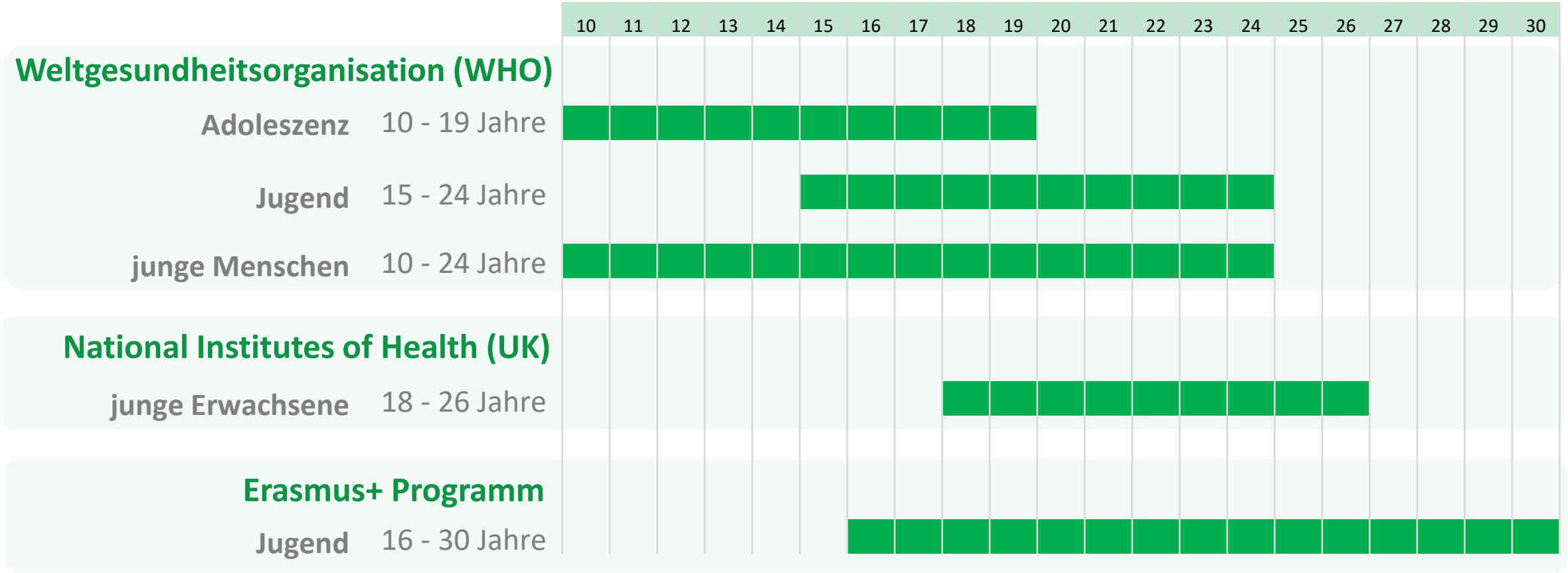
Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Kapitel 1: Die Entwicklungsphasen der Adoleszenz und des jungen Erwachsenenalters

Kofinanziert von der Europäischen Union

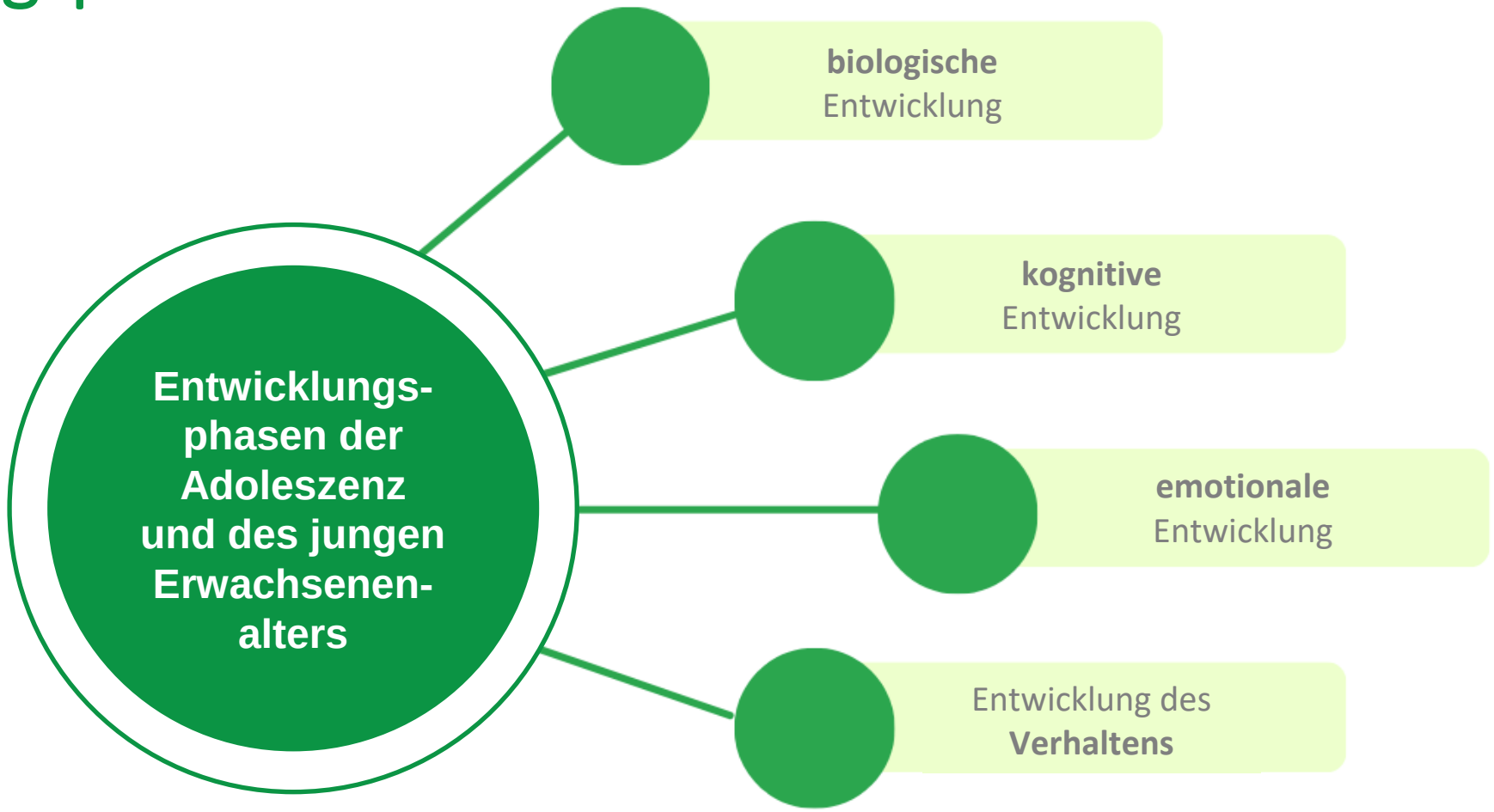
Altersspannen zur Bestimmung von Jugend- und jungem Erwachsenenalter



Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Entwicklungsphasen



Kofinanziert von der Europäischen Union

Biologische Entwicklung

Die Adoleszenz bringt **bedeutende biologische Veränderungen** mit sich.

Es kann sein, dass sich Jugendliche **auf diese Veränderungen**, die **ihr zukünftiges Verhalten** und ihre zukünftigen **Handlungen beeinflussen werden, nicht vorbereitet fühlen**.

Die **dramatischen Veränderungen ihres Aussehens** kann dazu führen, dass sie **sich junge Menschen anders verhalten**.

Die Veränderungen haben auch **einen signifikanten Einfluss auf** das **Sexualverhalten**, den **Schlaf** und die **Stimmung**.

Die **Entwicklung des Gehirns** ist erst mit etwa **25 Jahren abgeschlossen**.

Quelle

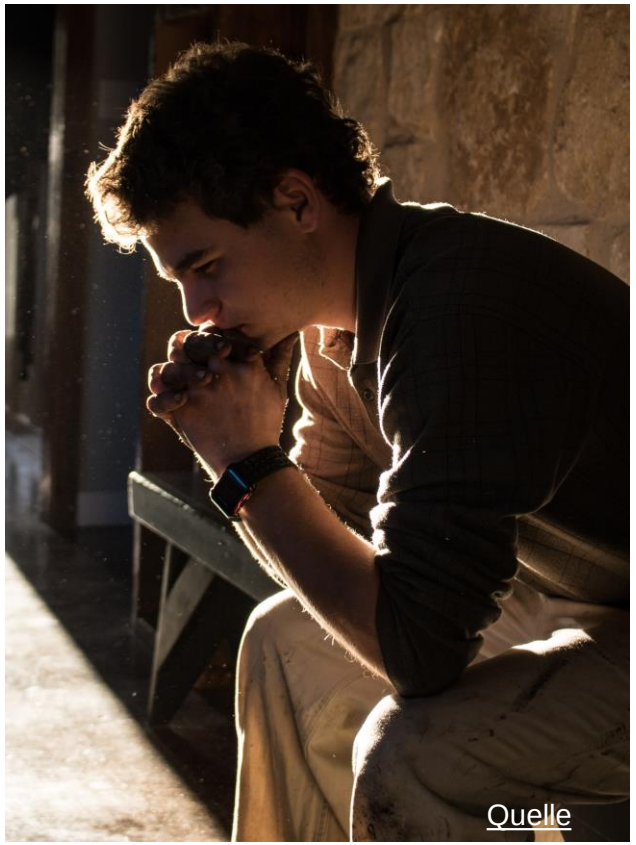
Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Kognitive Entwicklung

Die kognitive Entwicklung verändert die Art und Weise, wie Menschen **denken**, **argumentieren** und **verstehen**:

- **Denken auf einer höheren Ebene** entwickeln sich, z. B. das logische Analysieren von Situationen in Hinblick auf Ursache und Wirkung, die Verwendung von Symbolen, Metaphern und hypothetischen Situationen,....
- Das **Nachdenken über die Zukunft**, das Evaluieren von Alternativen und das Festlegen persönlicher Ziele verbessern sich.



Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Für heranwachsende junge Menschen ist es normal, ...

... **um des Argumentierens willen zu argumentieren** , da sie die Gelegenheit benötigen, mit der neuen Fähigkeit des Argumentierens zu experimentieren.

... **voreilige Schlüsse zu ziehen**.
Es empfiehlt sich ihnen **zuzuhören** und sie **nicht sofort zu korrigieren**. Es kann hilfreich sein, auf **das realistisch Positive** von dem, was gesagt wird, **einzugehen** und **offen zu diskutieren.**

... **egozentrisch zu sein.**
Es braucht Zeit, die Fähigkeit zu erwerben, die Meinungen anderer zu berücksichtigen.

... ständig **Fehler in der Position des Erwachsenen zu finden**.
Am offensten werden die Erwachsenen kritisiert, bei denen sich Jugendliche besonders sicher fühlen.

... **übermäßig dramatisch zu sein.**
Die Übertreibung von Meinungen und Verhaltensweisen ist für einige Jugendliche und junge Erwachsene einfach ihre Art, sich auszudrücken.

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Emotionale Entwicklung

In dieser anspruchsvollen Phase lernen Jugendliche **mit Stress umzugehen** und und ihre **Emotionen zu steuern**.

Hier sind einige Vorschläge, die **in Gesprächen** hilfreich sein können, um **das Gefühl der Identität zu stärken** und **die emotionale Entwicklung zu fördern**:

- **Stellen Sie Fragen**, die **nicht bedrohlich** sind und den Jugendlichen helfen, in der Kommunikation ihre Identität zu definieren. Zum Beispiel: Wer ist dein Idol? Was bewunderst du an ihm/ihr? Was machst du gerne in deiner Freizeit? Was sind deiner Meinung nach deine Stärken?
- **Hören Sie aktiv zu, ohne zu urteilen**. Das kann dazu beitragen, dass junge Menschen ihre eigenen Werte oder Meinungen weiterentwickeln und Vertrauen aufbauen.
- **Stellen Sie offene Fragen**. Zeigen Sie echtes Interesse, und helfen Sie damit den jungen Erwachsenen ihre Gedanken über ihre Ideen und Möglichkeiten zu erweitern. Vermeiden Sie "Warum"-Fragen, da sie eine defensive Haltung bewirken können.
- **Seien Sie sensibel für Emotionen**. Es hilft der Person sich verstanden zu fühlen, wenn wir ihre Stimmung reflektieren und einfühlsam bei der Wahrnehmung verschiedener Emotionen sind.
- **Schaffen Sie einen Raum, in dem Sie moralische und ethische Fragen besprechen können**. Dies kann junge Erwachsene dazu ermutigen, laut über diese Themen nachzudenken.

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Entwicklung von Verhaltensweisen

All diese Veränderungen bringen neue Verhaltensweisen mit sich. **Risikobereitschaft und drastische Entscheidungen** spiegeln die **sich entwickelnde Entscheidungskompetenzen** der Jugendlichen zur Bildung ihrer Identität wider.

Faktoren, die mit Resilienz und der Verhinderung von risikoreichem Verhalten assoziiert werden, sind:

Ein positives familiäres Umfeld
Ein sicheres und liebevolles Umfeld in der Familie und ein warmherziger, fürsorglicher und respektvoller Erziehungsstil fördern die Resilienz.

Eine stabile und positive Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson
Positive emotionale Bindungen fördern die Resilienz.

Emotionale Intelligenz und die Fähigkeit mit Stress umzugehen
Wirksame Strategien zur Bewältigung schwieriger Situationen sind ein Vorhersagefaktor für eine insgesamt bessere Lebensqualität.

Realistische Erwartungen bezüglich Bildung und Beschäftigung und angemessene Unterstützung
Hohe Erwartungen an die Beteiligung und die Bereitstellung hoher individueller Unterstützung für Jugendliche stehen im Zusammenhang mit erhöhter Resilienz.

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Zusammenfassung aus psychologischer Sicht

In diesem einzigartigen und wichtigen Lebensabschnitt müssen sich junge Erwachsene **mit ihrer neuen Rolle der Unabhängigkeit** von ihren Eltern und ihrer **eigenen Individualisierung auseinandersetzen**, und **stehen unter dem Druck der Gesellschaft**, bestimmte Meilensteine im Leben zu erreichen.

Es ist wichtig zu erwähnen, dass im Vergleich zu Jugendlichen **junge Erwachsene ...**

- ... **sich mehr Zeit nehmen, um über komplexe Problemstellungen nachzudenken, bevor sie** sich für eine bestimmte Vorgehensweise **entscheiden**.
- ... **weniger** durch den Anreiz einer **Belohnung** für ein bestimmtes **Verhalten beeinflusst** werden.
- ... **sich der potenziellen Konsequenzen** ihres Verhaltens **stärker bewusst** sind.
- ... eine **besser entwickelte Impulskontrolle** haben.

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

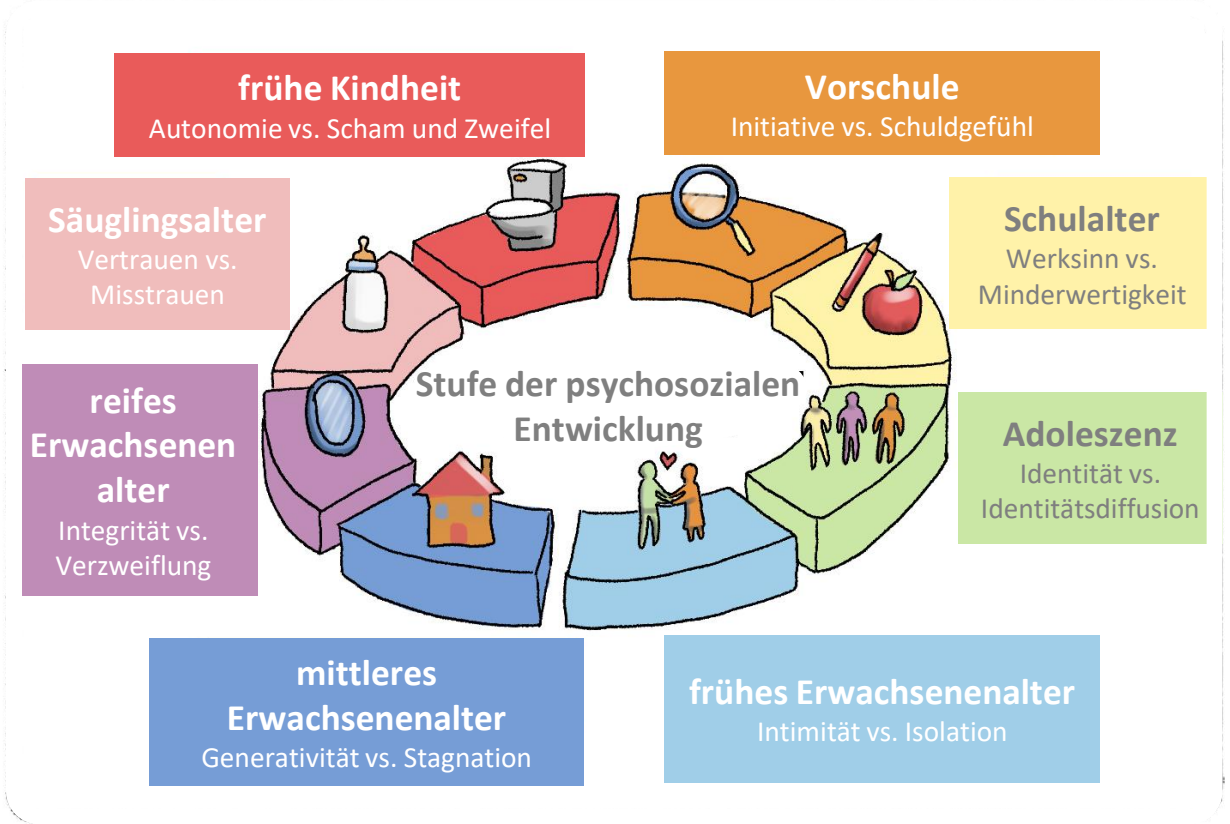
Eriksons Theorie der Entwicklungsstufen

Eriksons Theorie der Entwicklungsstufen umfasst **acht Stufen der psychosozialen Persönlichkeitsentwicklung**.

Während der Persönlichkeitsentwicklung durchläuft ein Mensch **diese Stufen und erwirbt im Laufe seines Lebens die Eigenschaften jeder Stufe**.

Jede Stufe wird durch **zwei gegensätzliche Begriffe** definiert und beschreibt die Entwicklung individueller intrinsischer Eigenschaften der Persönlichkeit in einem sozialen Kontext.

Der Prozess des Durchlaufens der Stufen **gilt als erfolgreich**, wenn **eine Person näher am positiven Pol** des jeweiligen **Begriffspaares** ist.



Quelle

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Frühes Erwachsenenalter

Das frühe Erwachsenenalter wird von Erikson als eine Zeit beschrieben, in der man mit dem grundlegenden **Konflikt zwischen dem Bedürfnis nach Intimität** und **Isolation** konfrontiert ist.

Wenn junge Menschen es schaffen, in einer intimen Beziehung zu reifen, ist es wahrscheinlich, dass sie anschließend erfolgreich enge Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen können, sei es am Arbeitsplatz, in der Ausbildung oder im Privatleben.

Damit ist die **sechste Entwicklungsstufe erfolgreich abgeschlossen**.

Quelle

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Junges Erwachsensein als kritische Entwicklungsphase

Junge Erwachsene machen enorme Veränderungen durch und es wird von ihnen erwartet, dass sie neue Verpflichtungen und Verantwortungen übernehmen. Diese Erwartungen bestehen unabhängig vom Erfolg oder Misserfolg von **schwierigen Entscheidungen** und können den **Verlauf ihres Lebens stark beeinflussen**.

Obwohl sich die physiologische und biologische Entwicklung über viele Generationen hinweg nicht wesentlich verändert hat, **hat sich die Welt, in der sich die Jugendlichen entwickeln, erheblich verändert**.

Das **alltägliche soziale Umfeld ist globaler und vernetzter** und zeichnet sich auch durch eine **zunehmende Wissens- und Informationsvermittlung**, **erhöhte Risiken, relativ geringe soziale Mobilität, größere wirtschaftliche Ungleichheit** und **Fortschritte in den Informations- und Kommunikationstechnologien** aus.

Quelle

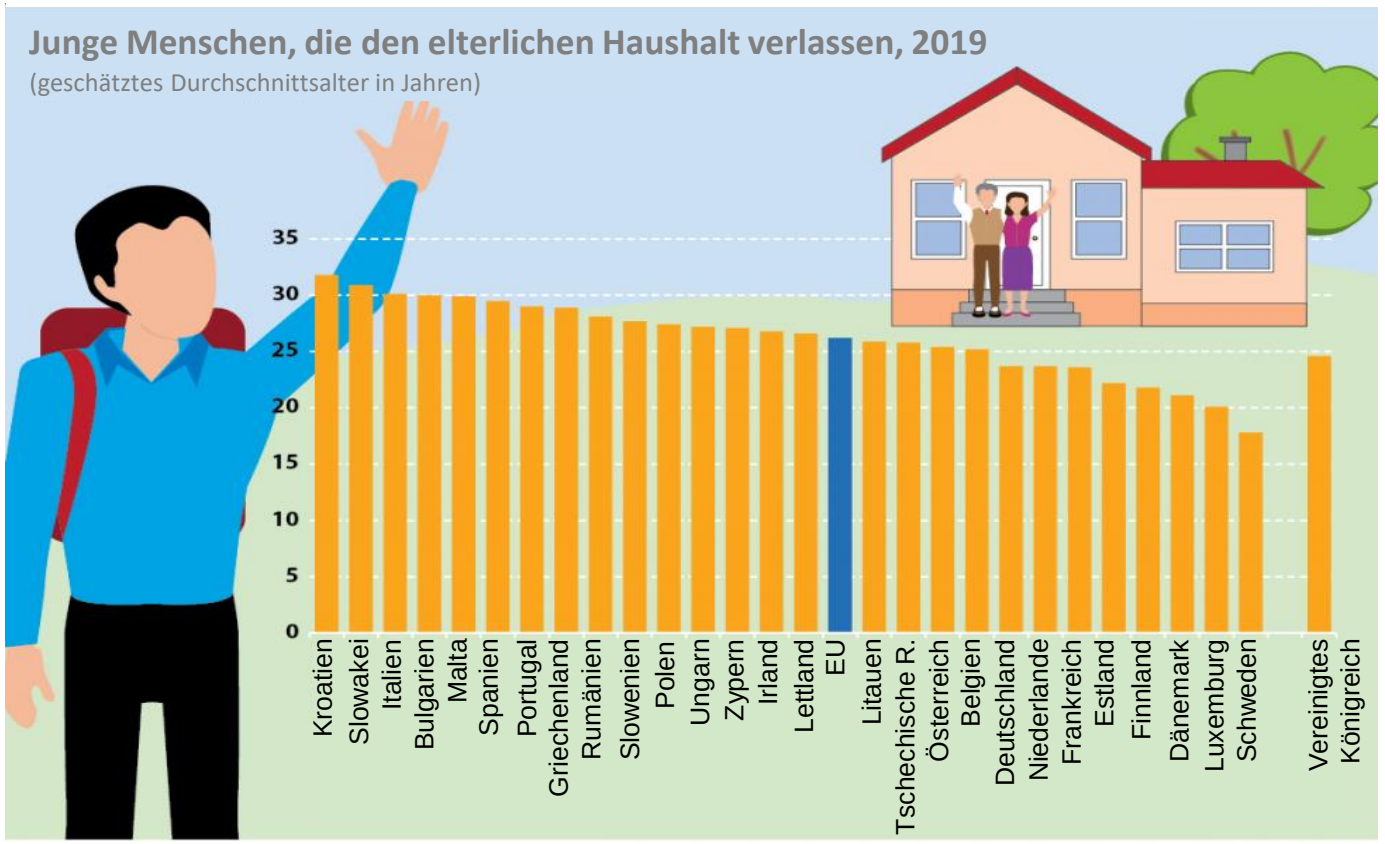
Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Selbstständigkeit und individuelle Entwicklung

Trotz enormer Fortschritte in den letzten Jahren **schafft die heutige Welt nicht immer ausreichende Bedingungen für die Erlangung der Unabhängigkeit** und **die individuelle Entwicklung** junger Menschen.

Laut Eurostat **steigt** das **Alter derjenigen, die den elterlichen Haushalt verlassen,** was auch die derzeitige wirtschaftliche Lage widerspiegelt.



Quelle ec.europa.eu/eurostat

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Kapitel 2: Die häufigsten psychischen Störungen bei jungen Erwachsenen

Kofinanziert von der Europäischen Union

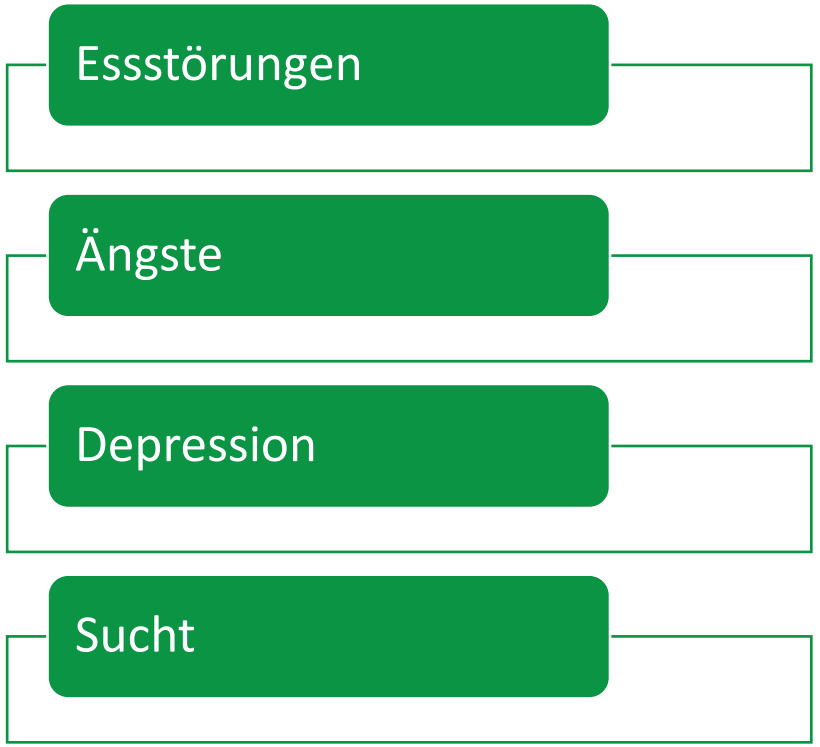
Die häufigsten psychischen Störungen bei jungen Erwachsenen

Nach Angaben der Mental Health Foundation **können 20 % der Jugendlichen** in jedem beliebigen Alter **eine psychische Störung entwickeln**.

50 % der psychischen Probleme entstehen bis zum Alter von **14 Jahren**, und **75 %** werden bis zum Alter von **24 Jahren** festgestellt.

Nach Angaben der WHO sind **Depressionen**, **Angstzustände** und **Verhaltensstörungen die häufigsten Ursachen für Krankheit und Behinderung bei jungen Menschen**. Daher befasst sich dieses Kapitel mit den in der rechten Grafik aufgeführten psychischen Störungen.

Selbstmord ist die **vierthäufigste Todesursache** bei jungen Menschen **zwischen 15 und 29**.

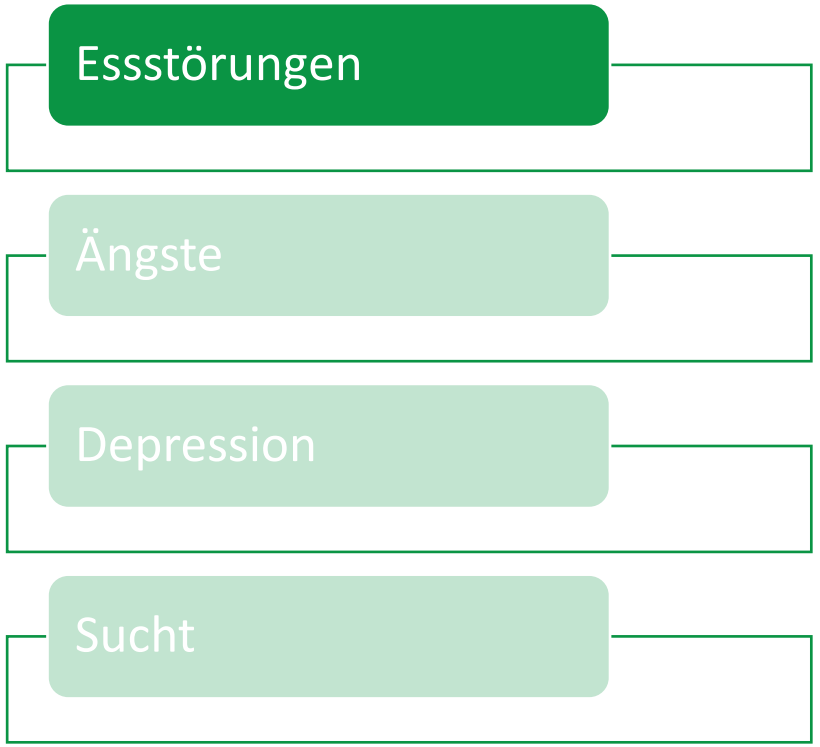


Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Essstörungen: Krankheitsbild

- Das **Gewicht** der Person liegt **mindestens 15% unter dem Normalgewicht oder der BMI beträgt 17,5 oder weniger** (BMI = Körpergewicht (kg)/Größe (m))^2
- Vor allem präpubertäre Patient:innen weisen eine **geringere Gewichtszunahme** auf **als für ihr Alter erwartet** wird.
- Dieser **Gewichtsverlust ist selbstverschuldet** (Diät, Sport, Abführmittel, Erbrechen usw.).
- Die Angst übergewichtig zu sein, **ein verzerrtes Bild vom eigenen Körper** und Zwangsgedanken über das eigene Selbstbild sind vorhanden.



Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Körperliche Symptome

- dramatischer Gewichtsverlust
- Verlust der Libido
- gastrointestinale Symptome, Bauchschmerzen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schwindel, Ohnmacht
- Lethargie oder übermäßige Energie
- ständiges Kältegefühl
- Schlafstörungen, Menstruationsunregelmäßigkeiten
- trockene Haut, dünne Nägel, schütteres Haar
- Muskelschwäche
- schlechte Wundheilung, gestörte Funktion des Immunsystems

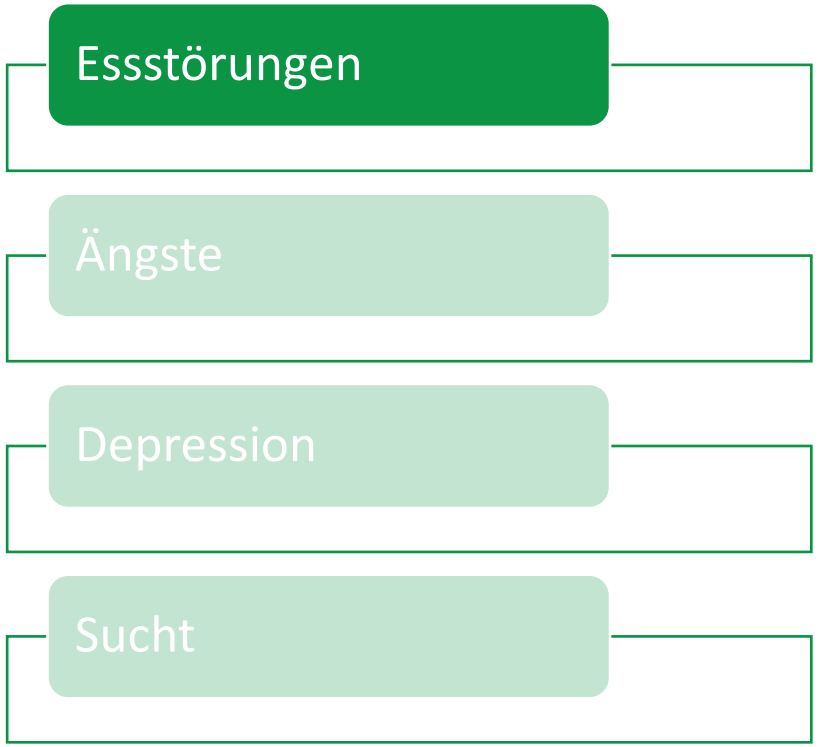
- Essstörungen
- Ängste
- Depression
- Sucht

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Psychische Symptome

- Bedenken in der Öffentlichkeit zu essen
- ständige Auseinandersetzung mit dem Gewicht, Essen, Kalorien, Fettgehalt oder Diäten, starke Einschränkung der Menge und Art der konsumierten Nahrung, Ablehnung bestimmter Lebensmittel, Entwicklung von Ritualen rund um das Essen
- Ausreden, um Mahlzeiten zu vermeiden, Verleugnung des Hungergefühls
- starke Angst vor Gewichtszunahme oder davor, "dick" zu sein
- das Tragen von Kleidung in mehreren Schichten, um den Gewichtsverlust zu verbergen oder sich warm zu halten
- das Bedürfnis Kalorien zu "verbrennen", übermäßige körperliche Betätigung



Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Erkennung und Prävention von Essstörungen

Statistiken besagen, dass weltweit **1 bis 4 % der jungen Menschen zwischen 18 und 29 Jahren an einer Essstörung** leiden.

Wer kann Essstörungen feststellen

- Eltern
- Psycholog:innen
- Lehrkräfte an der Schule der jungen Menschen
- Sporttrainer:innen
- Allgemeinmediziner:innen
- andere Fachleute

Wie kann man Essstörungen vorbeugen

- Ausgewogenen gesunde Ernährung und gemeinsame Mahlzeiten
- angemessene sportliche Aktivitäten, angemessene Diäten und Gespräche zu diesem Thema
- Aufklärung von Eltern, Schüler:innen der Primar- und Sekundarstufe sowie von Lehrkräften und Trainer:innen

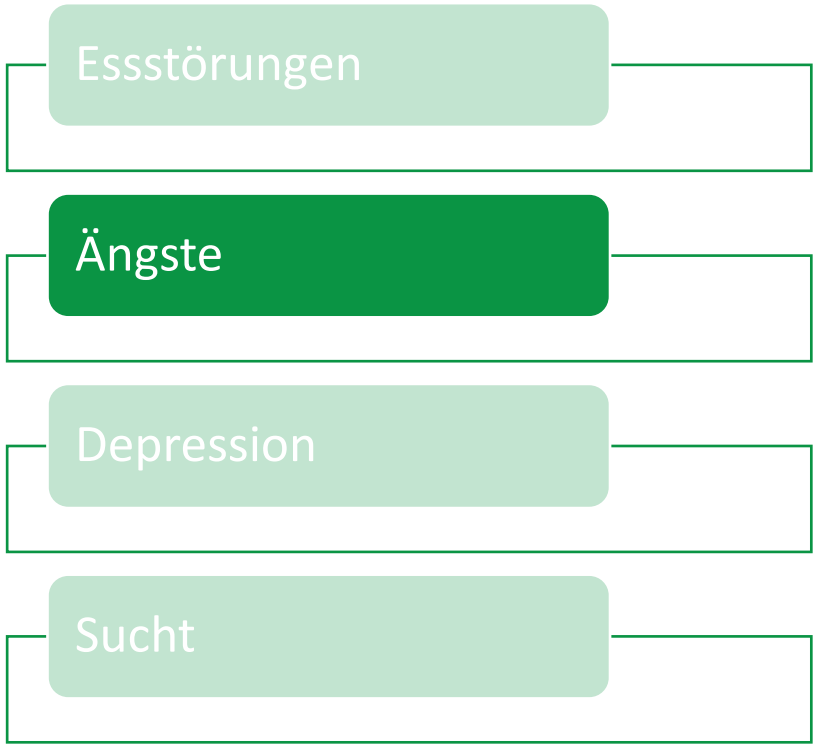
Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Angststörungen: Krankheitsbild

Die Person leidet **seit mindestens sechs Monaten an Angst und Anspannung**. Es sind mindestens vier der unten aufgeführten Symptome erforderlich. Eines dieser Symptome muss physiologischer Natur sein.

- **Vegetative Symptome:** Schwitzen, trockener Mund, Zittern, Herzklopfen
- **Brust oder Bauchraum:** Erstickungsgefühl, Atembeschwerden, Schmerzen in der Brust oder Unbehagen, Übelkeit oder Schmerzen im Bauchraum.
- **Psychische Symptome:** Ohnmacht, Schwindel, Unruhe, Benommenheit, Depersonalisierung oder Derealisation, Angst vor Kontrollverlust, vor Ohnmacht oder vor dem Sterben
- **Allgemeine Symptome:** Hitzewallungen oder Kältegefühl, Taubheitsgefühle oder Kribbeln
- **Symptome der Anspannung:** Verspannungen, Muskelkater oder -schmerzen, Gefühl der Gereiztheit oder quälender psychischer Stress, Gefühl eines Kloßes im Hals, Schluckbeschwerden
- **Andere Symptome:** Überreaktion bei kleinen Überraschungen oder geringer Aufregung, verminderte Konzentration, ständige Reizbarkeit, Einschlafprobleme.



Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Erkennung und Prävention von Angststörungen

Unter (jungen) Erwachsenen treten Angststörungen bei **22,3 % der 18- bis 29-jährigen auf**.

Wer kann Angststörungen feststellen

- Psycholog:innen
- Psychotherapeut:innen
- kognitiv-behaviorale Therapeut:innen
- Psychiater:innen
- Allgemeinmediziner:innen
- andere Fachleute

Wie kann man Angststörungen vorbeugen

- nicht übermäßig intensive und kontrollierende Erziehung in der Kindheit
- gesunder Lebensstil
- Reduktion von Stress
- Entspannung, ausreichend Ruhe bzw. körperliche Bewegung
- Verstärkung von Bewältigungsstrategien, die die Resilienz stärken (Bewältigungsmechanismen)

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Entspannungsübung

Entspannung ist ein Mittel, um das Herz gesund zu erhalten, Muskelverspannungen zu reduzieren, die Gehirnfunktion zu verbessern und Depressionen, Ängste und Stress zu vermeiden.

Sie steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems und hilft, die Symptome vieler körperlicher und psychischer Beschwerden zu lindern.

Sehen Sie sich dieses Video an und probieren Sie diese kurze Entspannungsübung selbst aus.

Quelle

Entspannung ist wichtig!

Empfehlen Sie anderen jede Art von **Entspannungstechnik**, um **die psychische Gesundheit zu fördern**.

Kofinanziert von der Europäischen Union

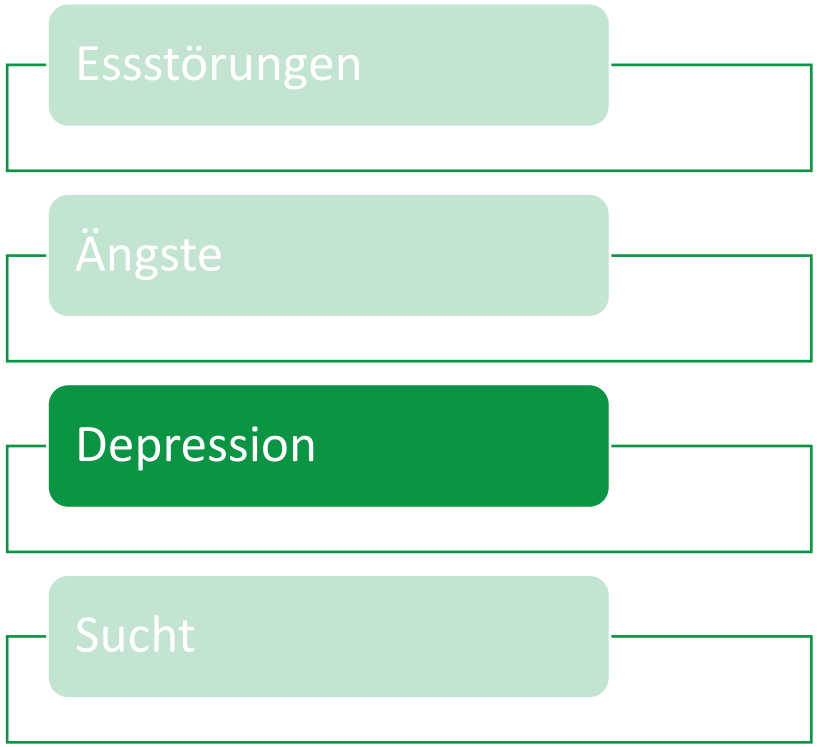
2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Depression: Krankheitsbild

Typisch für Depressionen sind eine **Verschlechterung der Stimmung** und eine **Abnahme von Energie und Aktivität**. Das **Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen** sind in den allermeisten Fällen **vermindert**, **Selbstvorwürfe** und **Gefühle der Wertlosigkeit** treten auch in leichten Fällen häufig auf.

Die depressive Stimmung schwankt nur geringfügig von Tag zu Tag, reagiert nicht auf bestimmte Umstände und **kann von** verschiedenen **somatischen Symptomen begleitet sein**, wie z. B. frühes Aufwachen mehrere Stunden vor der üblichen Zeit und den stärksten depressive Gefühlen in der Früh (Morgentief).

Je nach Ausmaß und Schweregrad der Symptome wird eine depressive Episode als **leicht, mittelgradig** oder **schwer** eingestuft.

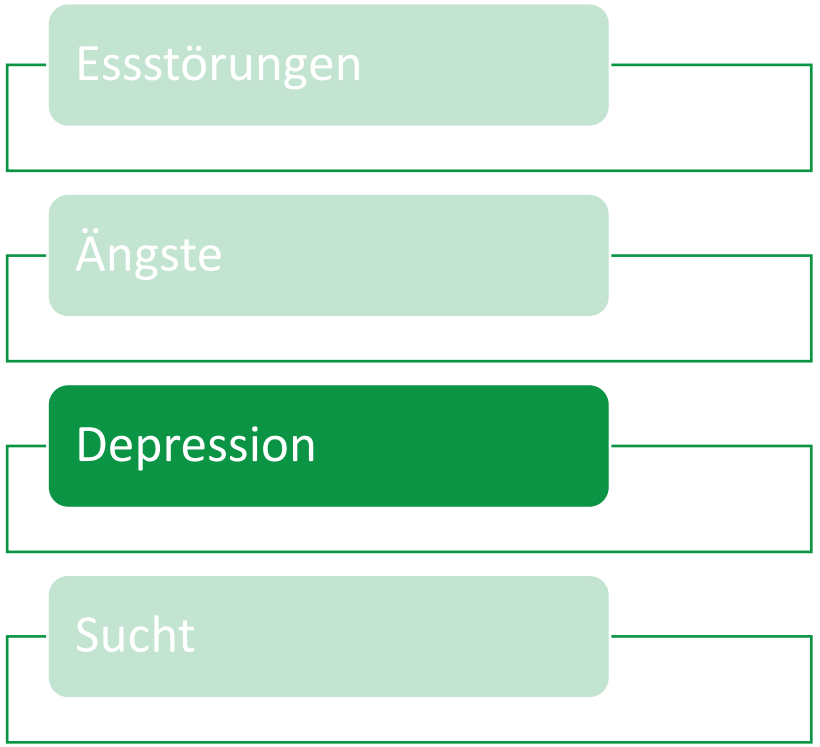


Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Symptome einer Depression

- Getrübte Stimmung, Verlust von Interesse und Freude an gewöhnlichen Aktivitäten, Gefühle von Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und/oder Reizbarkeit
- Essstörungen (in der Regel Appetitlosigkeit, in seltenen Fällen aber auch übermäßiges Essen)
- Schlafstörungen (Schlaflosigkeit, in selteneren Fällen auch Hypersomnie), Apathie und Interessenverlust, Müdigkeit und Energielosigkeit
- motorische Verlangsamung oder Unruhe, Konzentrationsstörungen
- Verlust des Selbstwertgefühls, unangemessene Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle
- Gedanken an den Tod und/oder Selbstmordgedanken



Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Erkennung und Prävention von Depressionen

Die Prävalenz von Erwachsenen**, die eine schwere depressive Episode erlebten,** war **bei Personen im Alter von 18 bis 25 Jahren mit 18,6 % am höchsten**. Es können **drei Arten der Prävention** unterschieden werden (WHO, 2016).

Wer kann eine Depression feststellen

- Allgemeinmediziner:innen
- Psychiater:innen
- Psychotherapeut:innen
- klinische Psycholog:innen
- Beratungspsycholog:innen
- Schulpsycholog:innen
- andere Fachleute

Wie kann man Depressionen vorbeugen

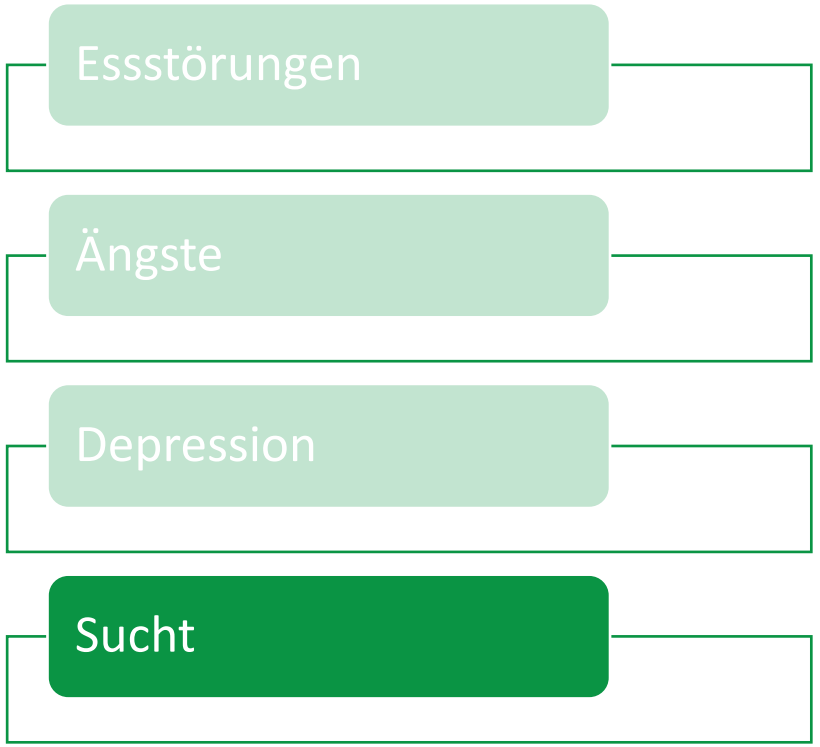
- **universelle Prävention -** richtet sich an die Gesamtbevölkerung mit dem Ziel, die Resilienz und psychische Gesundheit zu verbessern (z. B. alle Schüler:innen einer bestimmten Schule, alle Klient:innen eine Beratungseinrichtung usw.)
- **selektive Prävention -** richtet sich an Personen, die bestimmten Risikofaktoren ausgesetzt sind (z. B. Kinder von Eltern mit psychischen Störungen)
- **indizierte Prävention -** richtet sich an Personen mit subklinischen depressiven Symptomen (z. B. Patient:innen von Allgemeinmediziner:innen mit subklinischer Depression).

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Substanzmissbrauch und -abhängigkeit

In der Medizin **wird Abhängigkeit als Krankheit betrachtet** (also nicht bloß als Ausdruck einer Charakter- oder Willensschwäche) und wird von der Weltgesundheitsorganisation wie folgt definiert: ein **psychischer**, eventuell auch **körperlicher Zustand**, der dadurch charakterisiert ist, dass **ein Mensch trotz körperlicher, psychischer oder sozialer Nachteile ein unüberwindbares Verlangen nach** einer bestimmten **Substanz** oder einem bestimmten **Verhalten empfindet,** das er oder sie **nicht mehr kontrollieren kann** und von dem **er oder sie beherrscht** wird.



Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Merkmale einer Sucht

Mark M. Griffiths (2005) hat eine operationale Definition mit folgenden **sechs Kriterien** erarbeitet**, die eine Verhaltenssucht charakterisieren**:

- **Salienz (Auffälligkeit)** - Eine bestimmte Aktivität wird zur wichtigsten Aktivität und vereinnahmt sowohl das Denken als auch das Fühlen und Verhalten Betroffener.
- **Stimmungsregulierung** – Eine Substanz oder Handlung kann zu verschiedenen Zeitpunkten verschiedene stimmungsmodifizierende Effekte bewirken.
- **Toleranzentwicklung** – Eine Steigerung der Intensität oder der Dauer der Aktivität ist nötig, um dieselbe Wirkung zu erzielen.
- **Entzugssymptomatik** - zeigt sich häufig durch Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen klassische Entzugssymptome fehlen bei Verhaltenssüchten
- **Konflikt** - ist eine Schlüsselkomponente und kann sich sowohl zwischen Betroffenen und ihrem Umfeld manifestieren (z. B. als Probleme in Beziehungen oder bei der Arbeit) als auch intrapsychisch (z. B. als Gefühle des Kontrollverlusts oder der Reue).
- **Rückfall** - Tendenz zu wiederholten Rückfällen in frühere Verhaltensmuster, wobei schnell wieder dieselben extremen Suchtmuster auftreten, selbst nach vielen Jahren einer Abstinenz

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Das Krankheitsbild von Sucht und Substanzmissbrauch

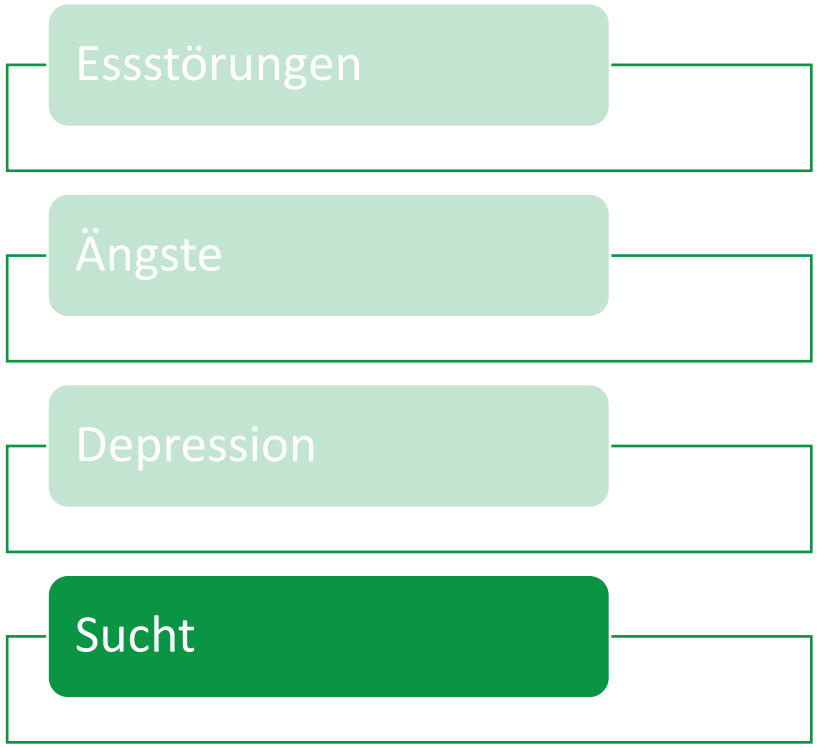
Süchte lassen sich nach Art der Abhängigkeit in **zwei Hauptgruppen einteilen: die substanzgebundene** und die **substanzungebundene Abhängigkeit**.

Zu den **substanzgebundenen Abhängigkeiten** gehören beispielsweise:

Alkohol-Barbiturat-Sucht(z.B. Diazepam, Lexaurin, Xanax, Neurol, Meprobamat), Amphetamin-Sucht (Stimulanzien), Cannabis-Sucht (z. B. Haschisch, Marihuana), Kokain-Sucht, Abhängigkeit von Halluzinogenen (z. B. Meskalin, LSD), Opiaten (z. B. Alnagon) oder Lösungsmitteln (z. B. Schnüffeln von Toluol, Aceton), Nikotinsucht, Koffeinsucht, Alkoholismus

Zu den **substanzungebundenen Abhängigkeiten** gehören beispielsweise:

Glücksspielsucht (ein unwiderstehlicher Drang zum Spielen, gepaart mit dem Wunsch zu gewinnen), Kleptomanie (die Unfähigkeit, dem Drang zu stehlen zu widerstehen), Erotomanie, Arbeitssucht, Fernsehabhängigkeit, Computerspiel-Sucht



Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Erkennung und Prävention von Suchterkrankungen

Um als süchtig diagnostiziert zu werden, muss eine Person **mindestens drei der sechs** oben genannten **Symptome** in einem **Zeitraum von 12 Monaten** aufweisen.

Wer kann eine Suchterkrankung feststellen

- Psychiater:innen
- Psychotherapeut:innen
- klinische Psycholog:innen
- Gesundheitspsycholog:innen
- Heilpädagog:innen
- andere Ärzt:innen ohne Spezialisierung in Psychiatrie
- andere Fachleute

Wie kann man Suchterkrankungen vorbeugen

- **Primärprävention**: Das Ziel besteht darin, optimale Bedingungen für die Entwicklung des Individuums als bio-psycho-soziales Wesen zu schaffen. Die Motivation für einen gesunden Lebensstil und die Verstärkung guter Gewohnheiten stehen im Mittelpunkt der Primärprävention.
- **Sekundärprävention:** Das Ziel ist es, das Auftreten sozialer und psychologischer Entwicklungsstörungen zu verhindern, sie frühzeitig zu erkennen und die erforderlichen Maßnahmen für sogenannte gefährdete oder bedrohte Personen zu ergreifen.
- **Tertiärprävention:** Das Ziel ist es, die Verschlechterung des Zustands zu verhindern, die Anzahl von Rückfällen zu verringern und die Folgen sozio-pathologischer Phänomene zu mildern. Sie richtet sich an Personen, die spezielle Anzeichen oder Symptome sozialer Pathologie zeigen.

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Kapitel 3: Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit

Kofinanziert von der Europäischen Union

Was bedeutet psychische Gesundheit?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert **grundlegenden Kriterien**, anhand derer wir prüfen können, wie es um unsere psychische Gesundheit bestellt ist.

Laut den Kriterien der WHO sind wir **geistig gesund, wenn wir** ...

- ... **eine positive Einstellung zu uns selbst** haben - d.h. wenn wir uns nicht von Emotionen überwältigen lassen, unsere Fähigkeiten weder unter- noch überschätzen und uns so akzeptieren, wie wir sind
- ... uns **in der Gesellschaft anderer Menschen wohlfühlen**
- ... **in der Lage sind, den Anforderungen des Lebens gerecht zu werden** indem wir versuchen Probleme zu bewältigen, Dinge im Voraus planen, keine Angst vor der Zukunft haben und die uns gebotenen Chancen nutzen.

Quelle:

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Aufrechterhaltungng der psychischen Gesundheit

- **Psychische Gesundheitsförderung** konzentriert sich auf die **Bedingungen, die notwendig sind, um die psychische Gesundheit**, das psychische Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Verbesserung der mentalen Funktionen **sicherzustellen**.
- Psychische Gesundheitsförderung **befasst sich mit der menschlichen Psyche im Hinblick auf das Stresspotenzial**, aber auch mit der **Vorbeugung von psychischen Erkrankungen**.
- Sie umfasst eine Reihe von **Präventionsmaßnahmen** zur Förderung der psychischen Gesundheit.
- Darüber hinaus gibt es Berührungspunkte zu **verschiedenen Lebensbereichen** einer Person, da die **Gesundheit einer Person nicht nur einen guten physischen, sondern auch einen psychologischen Zustand** umfasst.

Quelle

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Säulen der psychischen Gesundheit

Lebensstil

- ausgewogene Ernährung
- ausreichend Schlaf
- Vermeidung von Suchtmittelkonsum

Gleichgewicht zwischen Arbeit, Freizeit und Ruhe

- gesunder Biorhythmus
- tägliche Aktivitäten
- gutes Zeitmanagement

Familie, Freunde und Beziehungen

- Zeit für die Familie und das gesellschaftliche Leben bewusst reservieren
- soziale Unterstützung bzw. ein klares Bild davon, inwieweit die Menschen um uns herum in der Lage sind, uns zu helfen, zuzuhören oder zu verstehen, wenn wir es dringend brauchen

Klarheit über das Gesamtbild von sich selbst, der Welt und der eigenen Arbeit

- positives Selbstbild oder Bewusstsein für die eigenen Stärken und Schwächen, Wertschätzung der eigenen Person
- Eigeninitiative und Handlungsfähigkeit, d. h. nicht nur auf die Umstände reagieren
- Austausch, Zusammengehörigkeit mit anderen Menschen
- optimistische Weltanschauung, Sinn für Humor

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

10 Tipps zur psychischen Gesundheit

Quelle

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Quellenangaben

Kofinanziert von der Europäischen Union

Quellenangaben

World Health Organization. (2004). Prevention of mental disorders: effective interventions and policy options: summary report / a report of the World Health Organization Dept. of Mental Health and Substance Abuse; in collaboration with the Prevention Research Centre of the Universities of Nijmegen and Maastricht. World Health Organization. https://iris.who.int/handle/10665/43027

Bell, Beth (2016). Understanding Adolescents. 10.1007/978-3-319-33450-9_2. Verfügbar unter: https://www.researchgate.net/publication/305813308_Understanding_Adolescents

Committee on Improving the Health, Safety, and Well-Being of Young Adults; Board on Children, Youth, and Families; Institute of Medicine; National Research Council; Bonnie RJ, Stroud C, Breiner H, editors. Investitionen in die Gesundheit und das Wohlergehen junger Erwachsener. Washington (DC): National Academies Press (US); 2015 Jan 27. 1, Introduction. Verfügbar unter: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK284791/

Developing Adolescence: Reference for Professional - American Psychological Association (APA). Verfügbar unter: https://ww.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Quellenangaben

Erikson, E. H., (1988). Der vollständige Lebenszyklus. Berlin: Suhrkamp

Gymerská M, Krššáková E (2019). Being a human … that's enough. Psychohygiene in our lives. The Handbook for the Program Participants. Bratislava: Persona

https://www.smporadna.sk/index/zivotny-styl?id=44

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

https://vedanadosah.cvtisr.sk/ludia/psychologia-a-pedagogika/zakladom-vsetkeho-je-prevencia-aj-voci-zavislostiam/

https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/children-young-people-statistics

https://nezavislost.sk/sk/o-zavislostiach/

Hupková I, Liberčanová K (2012): Drogové závislosti a ich prevencia. Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Quellenangaben

https://www.standardnepostupy.sk/

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Estimated_average_age_when_leaving_the_parental_household_2019.png

Kofinanziert von der Europäischen Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

step for mE

Steps Forward to Meaningful Employment of young people with emotional well-being problems

Innovation in social care
iSocial
Foundation

TENENET
OBČIANSKE ZDRUŽENIE

UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona

aunua
GLOBAL

CHANCE B
GRUPPE

Kofinanziert von der
Europäischen Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Meinung der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.