

Am Übergang vom Jugend- ins Erwachsenenalter ein Stück des Weges gemeinsam gehen

Mag. Manuela Nemesch

Inhalte des Vortrags

- Gedanken zum Übergang vom Jugend- ins Erwachsenenalter
- Wer bzw. was ist pro mente Jugend?
- „Expert:innen für Begleitung“
- Was uns wichtig ist!

Gedanken zum Übergang vom Jugend- ins Erwachsenenalter

Lebensperioden

- Jede Lebensperiode verlangt von uns, Aufgaben zu lösen → Entwicklungsaufgaben
- Zum Lösen der Aufgaben fehlen uns zu Beginn die Fähigkeiten, d.h. Kompetenzen müssen erworben werden.
- Die erfolgreiche Bewältigung der Aufgaben ist die Basis für die späteren Aufgaben.
- Bereiche der Entwicklung: körperlich, emotional/sozial, kognitiv

Entwicklungsaufgaben Jugend/Adoleszenz

n. Resch&Lehmkuhl

- Identität
- Selbstwert
- Emotionsregulation
- Autonomie und Ablösung
- Autarkie
- Intimität
- Soziale Kompetenz
- Integration von Bindung und Selbstentfaltung
- Zukunftsperspektive
- Verantwortlichkeit



Häufige „normale“ Auffälligkeiten und Probleme im Jugendalter:

- Gefühlsschwankungen
- Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper
- Interessensverlust, Rückzug
- Aggressives und regelverletzendes Verhalten
- Leistungsknick
- Probierkonsum von (illegalen) Substanzen



Risikoverhalten in der Adoleszenz

Verhaltensdrang zur kurzfristigen Befriedigung, Problemlösung und Anerkennung, mit mutwilliger Gefährdung der Person und der Entwicklungschancen:

- Missbräuchlicher Umgang mit Alkohol, Drogen, Internet, Computerspiele
- Mutproben, Aggression, Gewalt, Regelübertretungen, Delinquenz
- Riskantes Sexualverhalten, Promiskuität
- Leistungsdemotivation, Schulvermeidung
- Abkapselung, Rückzug, Kontaktabbruch, Tag-Nacht-Umkehr
- Selbstverletzungen, Anorexie, Bulimie, Hygieneprobleme

Folgen von Risikoverhaltensweisen

- Abbruch von Schule und Ausbildung
- Beeinträchtigte Gesundheit
- Entstellende Verletzungen
- Verlust von Beziehungsfähigkeit und Beziehungen
- Defizit der Hirnentwicklung
- Maladaptive Persönlichkeitsfunktionen
- Übergang in psychische Erkrankungen

„Normales“ vs. krisenhaftes Verhalten

n. Streeck-Fischer, Fegert, Freyberger 2009

„Normal“

- Gelegentliche Experimente mit Drogen
- Sex. Experimente mit Peers, Schüchternheit/Unsicherheit
- Geringe Fluktuation v. Interessen
- Auseinandersetzungen über Musik, ...; Eltern provozieren durch überzogenes Verhalten
- Unzufriedenheit, Langeweile

krisenhaft

- Gebrauch/Missbrauch von Drogen, Bedeutung für Identität und Emotionsregulation
- Promiskuitive sex. Beziehungen/Mangel an Beziehungen
- Schulverweigerung, keine Interessen mehr
- Eltern hassen, basale gesellschaftl. Werte bekämpfen, ungeordnetes Denken, Suizidgedanken
- Angst, unfähig, Leben zu genießen, depressiv

... psychische Störung?

Eine **psychische Störung** bei Jugendlichen liegt vor, wenn das Verhalten und / oder das Erleben unter Berücksichtigung des Entwicklungsalters abweichend ist und / oder zu einer Beeinträchtigung führt.

Kriterien der Beeinträchtigung:

- Leidensdruck
- soziale Einengung
- Beeinträchtigung der altersgemäßen Entwicklung
- Auswirkungen auf andere

Adoleszenz als Lebensphase, in der viele psychiatrische Störungen mit Relevanz fürs Erwachsenenalter beginnen.

Diese können zur Unterbrechung der normalen Entwicklung und gegebenenfalls zu einem Scheitern bei der Bewältigung altersentsprechender Aufgaben führen.

Protective Faktoren

- Soziale Unterstützung durch Familie und Freunde
- Integration in Gruppen
- Gründe zu leben
- Positives Selbstwertgefühl
- Gefühl der Selbstwirksamkeit
- Effektive Problemlösestrategien
- Gute Frustrationstoleranz
- Lebenszufriedenheit
- Religiosität
- Gute körperliche und seelische Gesundheit

Wer bzw. was ist pro mente Jugend?

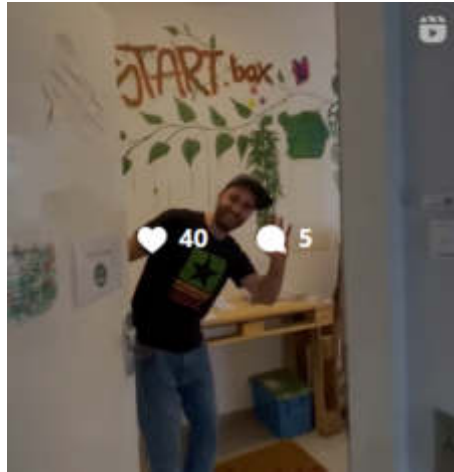
pro mente Jugend

- ist das „Dach“ über allen Jugendangeboten der pro mente OÖ
- in den Bereichen
 - Wohnen und Leben
 - Arbeiten und Lernen
 - Beratung und Begleitung
 - Alltag und Freizeit
- Die Angebote von pro mente Jugend erstrecken sich von Wohnhäusern über Beratungs- und Ausbildungsprogrammen bis hin zur schulischen Assistenz von jungen Menschen im Autismus-Spektrum.

pro mente Jugend



pro mente Jugend



Expert:innen für Begleitung

Expert:innen für Begleitung

- Wir kennen uns mit Jugend und Psyche gut aus. Das bedeutet, dass wir in Lebensphasen, die von einer psychischen Erkrankung und/oder einer starken psychischen und sozialen Belastung geprägt sind, mit all unserem Wissen und unserer Erfahrung gut zur Seite stehen können.
- Wir sind verlässliche Ansprechpartner:innen bei Sorgen und Krisen.
- Wir stellen einen sicheren Orte zur Verfügung.

Expert:innen für Begleitung

- Wir bieten Raum, um stabil zu werden, sich zu entwickeln und zu lernen.
- Wir geben Möglichkeiten, um sich schrittweise auf die eigenen Füße zu stellen und zu sehen, welche Stärken und Talente in jeder/m stecken.
- Wir unterstützen, den eigenen Platz in der Gesellschaft zu finden.

Expert:innen für Begleitung

- Wir helfen dabei, gesund zu werden oder ein Leben mit der Diagnose selbstbestimmt zu führen.
- Dabei vergessen wir auch nicht auf die Familien, die Freund:innen, die Arbeitskolleg:innen oder Lehrer:innen.
- Denn junge Menschen zu fördern und stärken bedeutet, die ganze Lebenswelt im Blick zu haben.

Was uns wichtig ist!

- Niederschwelligkeit (im Zugang)
- Raum und Zeit geben
- (Tages-)Strukturierung
- Rahmen/Grenzen – Orientierung
- Psychoedukation
- Positive Beziehungserfahrungen
- Positive Gruppenerfahrungen

Was uns wichtig ist!

- Selbstwirksamkeitserfahrungen
- Partizipation
- Transparenz
- Hürden abbauen
- Begleitetes Scheitern
- Netzwerkarbeit

Herausforderung für Angehörige

- Balance finden zwischen loslassen und Halt geben
- Auf sich selbst achten: sich auch selbst Unterstützung holen, um gestärkt Unterstützung sein zu können.
- Transparenter, partizipativer, wertschätzender, vertrauensvoller Umgang miteinander (Angehörige, Betroffene, Betreuer:innen)
- ...

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Besuchen Sie uns unter:

- www.promentejugend.at
- <https://www.facebook.com/promenteJugend>
- <https://www.instagram.com/promentejugend/>