

pro mente

oö

Erwachsenwerden ist schwer –

**Probleme im Jugendalter / beim
Erwachsenwerden**

Mag. Bettina Neumayer

Jugendwohnhaus blue.box

pro mente oö



pro mente oö

Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit

Worüber werde ich sprechen?

- Theoretischer Input
- Beispiele für „normal“ vs „besteht Handlungsbedarf?“
- Hilfreiches Umfeld
- Professionelle Anlauf- und Unterstützungsstellen

Nomenklatur

- Begriffe „Adoleszenz“, „Jugend“ und „Jugendliche“
→ synonym verwendet
- Übergangsphase zwischen Kindheit und Erwachsenenalter
(10./11. LJ bis 21./24. LJ)
→ **Pubertät**: biologische Prozesse
→ **Adoleszenz**: „psychosoziale Pubertät“, wesentliche mentale und soziale Entwicklungsschritte

Entwicklungsaufgaben n. Resch&Lehmkuhl

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



Achtung Baustellen!

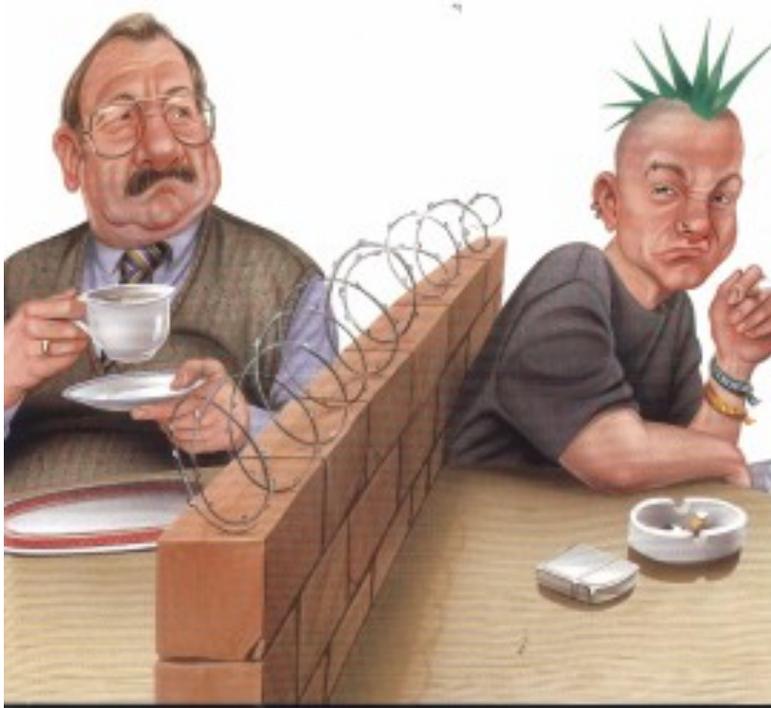
- Biologische Prozesse
- Neurobiologische Veränderungen







Ablösung – „Die Kunst loszulassen“



- Gegenseitiger Ablösungsprozess
- Probleme und Konflikte sind normal

Konfliktthemen

Jugendliche:

Kleidung

Kaufentscheidungen

Ausgang

Umgang / Freunde

„Häufige“ Lügen/Mögeleien:

Aufenthaltort

Freunde

Alkohol/Drogenkonsum

Sexualkontakte

Eltern:

Pflichten

Fernsehen, Internet

Essen

Ausgang

Schule



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

„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

Beispiele

Cannabiskonsum



Depression



Spielkonsolenkonsum





Hellhörig sein...

- Körperliche Beschwerden: Schlaflosigkeit, Magen-, Darmbeschwerden, Kopfschmerzen, Müdigkeit
- Änderungen im Verhalten – „Brüche“ - Veränderungen des Essverhaltens, Konzentrationsprobleme, Änderung der Alltagsgewohnheiten, Abwendung von Freunden, Familie und Interessen, Abkapselung, Leistungsversagen, Flucht in eine Traumwelt, Alkohol-, Drogen-, Medikamentenmissbrauch
- Kindliche Verhaltensweisen (regredieren)
- Steigende Aggressivität
- Suizidgedanken und -phantasien

Was ist eine 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

Was ist eine psychische Störung?

- Die Übergänge zwischen normalem und auffälligem Verhalten sind fließend.
- Die Schwere des Problems wird daran bemessen, ob der Betroffene und seine Umgebung Möglichkeiten sehen, das Verhalten selbständig zu verändern.
- Diagnose erfolgt durch Ärzte, Klin. und Gesundheitspsychologen, Psychotherapeuten

Ätiologie

Multifaktorielle Genese: Es gibt nicht die EINE Ursache für eine psychische Erkrankung!

- **Biologische Risikofaktoren**
- **Psychosoziale Risikofaktoren**
- **Sozioökonomische und kulturelle Risikofaktoren**
- **Lebensereignisse und situative Risikofaktoren**

Protektive Faktoren

- Soziale Unterstützung durch Familie und Freunde
- Integration in Gruppen
- Gründe zu leben
- Positives Selbstwertgefühl
- Gefühl der Selbstwirksamkeit
- Effektive Problemlösestrategien
- Gute Frustrationstoleranz
- usw

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.

Aber das Auftreten einzelner psychopathologischer Symptome ist nicht mit einer Diagnose gleichzusetzen.

Hilfreiches Umfeld... Was brauchen Jugendliche?



Bezugspersonen,

- die Interesse an ihnen und ihren Bedürfnissen zeigen
- deren Handeln von Konsequenz, Verlässlichkeit und Vorhersagbarkeit geprägt ist
- die sie achten und respektieren und zugleich Achtung und Respekt für sich selbst einfordern

Hilfreiches Umfeld... Was brauchen Jugendliche?



- die sie so annehmen, wie sie sind und ihnen konsequentes Zutrauen entgegen bringen
- die Konflikte nicht scheuen und Grenzen und Reibung bieten

Wann braucht ein Jugendlicher professionelle Hilfe?



- Wenn der Leidensdruck zu groß wird beim Jugendlichen oder der Familie.
- Wenn der Alltag nicht mehr bewältigt werden kann.
- Wenn Entwicklungsschritte und damit verbundene Entwicklungsaufgaben nicht bewältigt werden können.
- Wenn Symptome selbstzerstörerisch sind.

Selbstfürsorge Eltern/Bezugspersonen

- sich selbst **Unterstützung holen** (im privaten Umfeld, Beratungsstellen)
 - entlastenden Austausch, Tipps und Infos holen, Sorgen besprechen
- sich **Gutes** tun (andere Themen, Beschäftigungen, Hobbys, Unternehmungen)
 - je stabiler und stärker Sie sind, desto eher sind Sie ein stützendes Gegenüber



An wen sich wenden? Was tun bei Problemen?

- Es gibt in Oberösterreich eine große Anzahl an Beratungs- und Unterstützungsstellen für die unterschiedlichsten Hilfe- und Problemlagen.
- Äußerst hilfreich bei der Suche nach passendem Angebot:

- **Sozialratgeber** des Landes OÖ

(als Download oder in Papierform; kostenfrei; auch um sich Gesamtüberblick zu verschaffen)

https://www.land-oberoesterreich.gv.at/files/publikationen/so_sozialratgeber.pdf

- **Soziallandkarte**

(kann rasch und spezifisch online gesucht werden, wird ständig aktualisiert)

<https://sozialplattform.at/soziallandkarte.html>

Sozialleistungen

Beratung

Angebote

oö Sozialratgeber
2019

www.land-oberoesterreich.gv.at/oesozialratgeber

Hilfe und Unterstützung
für Menschen in Oberösterreich

SOZIALPLATTFORM OBERÖSTERREICH

SOZIALPLATTFORM SERVICE JOBBÖRSE TERMINE KULTURPASS **SOZIALLANDKARTE**

SOZIALLANDKARTE

WÄHLEN SIE EINE PASSENDE SUCHMETHODE AUS:

KATEGORIESUCHE

Suchen Sie in Kategorien nach Angeboten.

Arbeit/Arbeitslos **Beziehung** **Bildung**
Erziehung/Familie **Finanzen** **Gesundheit/Krankheit**
Krise **Migration** **Recht** **Wohnen**

SUCHE AUF BEZIRKEBENE

Suchen Sie auf Bezirksebene nach Angeboten.



Die Soziallandkarte wurde im Auftrag von Sozial-Landesrätin Birgit Gerstorfer erstellt.

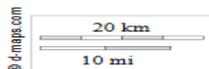
UMKREISSUCHE

Suchen Sie in einem Umkreis nach Angeboten.

Postleitzahl* Radius* **SUCHEN**

ORGANISATIONSSUCHE

Organisation/Angebot* **SUCHEN**



SUCHERGEBNISSE

Neue Suche

Zurück

Es wurden **540** Angebote gefunden.

KATEGORIE

ERZIEHUNG/FAMILIE

- ELTERN-KIND-ZENTREN (117)
- ELTERNBILDUNG (36)
- ERSTBERATUNG - WEITERVERMITTLUNG (93)
- FAMILIENBETREUUNG (57)
- FINANZIELLES (183)
- FREIZEIT (60)
- KARENZ (68)
- KINDERBETREUUNG (71)
- KINDERRECHTE (26)
- MÜTTERBERATUNG (46)
- PFLEGEFAMILIE - IN-BETREUUNG (21)
- PROBLEME IN DER FAMILIE (266)
- SCHWANGERSCHAFT (104)
- ALLEINERZIEHEND (201)
- JUNGE MENSCHEN MIT PSYCHOSOZIALEN ENTWICKLUNGSAUFFÄLLIGKEITEN, PROBLEMEN (8)
- SPEZIELL FÜR MENSCHEN MIT AUTISMUS-SPEKTRUM-STÖRUNG (2)
- SPEZIELL FÜR MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNG (126)
- SPEZIELL FÜR MENSCHEN MIT PSYCHISCHER BEEINTRÄCHTIGUNG (73)
- SPEZIELL FÜR MIGRANT/INNEN (14)

BEZIRKE

- alle Bezirke -

KATEGORIE

KRISE

- ERSTBERATUNG - WEITERVERMITTLUNG (94)
- EXISTENZSICHERUNG (11)
- FAMILIE (60)
- GEWALT (135)
- KRANKHEIT (38)
- MELDEADRESSE (7)
- OPFERHILFE (23)
- PARTNERSCHAFT (19)
- SPIELSUCHT (16)
- SUCHT (56)
- SUIZID (115)
- TOD (121)
- UNFALL (9)
- VERBRECHEN (19)
- WOHNUNGSLOSIGKEIT (130)
- PSYCHIATRISCHE NOTSITUATION (22)

BEZIRKE

- alle Bezirke -



SUCHERGEBNISSE

ElternTelefon 142 ★

Kostenlos, vertraulich und rund um die Uhr

[weitere Informationen schließen](#)

Diözese Linz

142

[Website](#)

kostenlose und vertrauliche Mail- und Chatberatung:

<https://onlineberatung-telefonseelsorge.at/startseite.html>

Erziehung ist nicht immer einfach. Wir haben ein offenes Ohr für Ihre Sorgen und Nöte!

Bereiche: Scheidung/Trennung, Probleme in der Familie, Schwangerschaft, alleinerziehend, Familie

Krisenhilfe OÖ

Scharitzerstraße 6-8/4. Stock★
4020 Linz

Hilfe in akuten psychischen Krisensituationen und in psychiatrischen Notfällen

[weitere Informationen und Kontakt](#)

Krisenhilfe OÖ

Scharitzerstraße 6-8/4. Stock★
4020 Linz

Hilfe in akuten psychischen Krisensituationen und in psychiatrischen Notfällen

[weitere Informationen schließen](#)

Trägerverbund: pro mente OÖ, Exit-sozial, Rotes Kreuz,
Telefonseelsorge, Notfallseelsorge

0732-2177

0732-2178413

Website

office@krisenhilfeooe.at

[Google Maps](#)

für Menschen ab 14 Jahren, in akuten psychischen Krisensituationen und in psychiatrischen Notfällen (z.B. nach Trennungen, bei Gefühlszuständen wie Panik und Verzweiflung, Suizidgedanken, nach Unfällen oder Verlust von nahestehenden Menschen)

für Betroffene, Angehörige, Einsatzkräfte, Non Profit Organisationen, Öffentliche Einrichtungen (Schulen, Krankenhäuser, Firmen), ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen

in ganz Oberösterreich

kostenfrei, auf Wunsch anonym

- Krisentelefon (rund um die Uhr erreichbar): 0732-2177
- **Onlinekrisenberatung**
- persönliche Krisenberatung (bis zu 10 Termine möglich) : Erarbeiten der nächsten Schritte; weitervermitteln an KooperationspartnerInnen oder TherapeutInnen falls erforderlich; in Linz und 5 Regionalstellen

Mobile Teams:

- AKUT-Hausbesuche: 2 MitarbeiterInnen unterstützen vor Ort bei Krisen in der Familie, psychiatrischen Notfällen oder Suizidalität
- KaT (Krisenintervention nach akuter Traumatisierung) : für Betroffene: mehrmaliger Hausbesuch z.B. nach plötzlichen Todesfällen, Suizid, Gewaltdelikten, Unfällen, Großschäden
- SVE (Stressverarbeitung für Einsatzkräfte): nach belastenden Einsätzen

Das Krisentelefon ist rund um die Uhr erreichbar.

Persönliche Gespräche nach telefonischer Vereinbarung;keine Terminvereinbarung über Dritte;

Onlinekrisenberatung

Öffnungszeiten des Kriseninterventionszentrum:

Montag - Donnerstag: 9.00 - 17.00 Uhr

Freitag: 9.00 - 13.00 Uhr

Falls Sie unangemeldet persönlich zu uns ins Kriseninterventionszentrum kommen, findet ein kurzes Abklärungsgespräch statt und Sie erhalten im Bedarfsfall den nächsten freien Krisenberatungstermin.

Bereiche: Erstberatung - Weitervermittlung, Familie, Gewalt, Krankheit, Opferhilfe, Partnerschaft, Spielsucht, Sucht, Suizid, Tod, Unfall, Verbrechen, psychiatrische Notsituation

<https://www.praevention.at/familie/familien-staerken>

Familien stärken

Die Pubertät ist eine Zeit, die besonders viele Veränderungen bringt. Was vorher gut funktioniert hat, tut es vielleicht nicht mehr. Konflikte häufen sich. Oft entstehen Situationen, in denen es schwer ist, miteinander zu reden. Aber eigentlich wünschen sich alle, wieder besser miteinander auszukommen.

Genau dabei möchte "FAMILIEN STÄRKEN" unterstützen.

■ Darum geht's bei "Familien stärken"

Bei bei „Familien stärken“ verbringen Familien gemeinsam Zeit in angenehmer Umgebung. Bei allen Treffen werden sie von geschulten Personen begleitet. Es gibt interessante Filme, Übungen, Spiele und Diskussionen.

Dabei erfahren Eltern und Erziehungsberechtigte

- wie Jugendliche in diesem Alter denken, fühlen und handeln.
- wie sie gemeinsam mit ihren Kindern Probleme lösen und Regeln vereinbaren können.
- wie sie Liebe und Wertschätzung ausdrücken können.
- wie sie Rauchen, Alkohol- und Drogenkonsum bei Jugendlichen entgegenwirken können.

Dabei lernen Kinder und Jugendliche

- wie sie mit Ärger und Stress besser umgehen können.
- wie sie ihre Gefühle zeigen und Bedürfnisse ausdrücken können.
- wie sie Konflikte gut austragen können.
- wie sie Freundschaften eingehen und pflegen können.



Dabei erfahren Sie als Familie

- wie positive Kommunikation in der Familie gelingen kann.
- was das Besondere an Ihrer Familie ist.
- was Ihre Familie stark macht.

■ Für wen ist "Familien stärken"?

Für Familien mit mindestens einem Kind im Alter von 10 bis 14 Jahren
Eingeladen sind Kinder gemeinsam mit jenen Personen, die für ihre Erziehung zuständig sind: Mutter, Vater, Stiefmutter, Stiefvater, Pflegemutter, Pflegevater, Großeltern,...

■ Das Programm

Das Programm besteht aus insgesamt 11 Treffen. Jedes Treffen dauert 3 Stunden und endet mit einem gemeinsamen Abendessen.

Das Programm inklusive Abendessen für die ganze Familie ist KOSTENLOS. Bei Bedarf wird eine kostenlose Kinderbetreuung für jüngere Geschwister angeboten. Die Treffen finden in Räumlichkeiten von pro mente OÖ in Linz statt (siehe Folder).

 Informationsfolder "Familien stärken" 2019

■ Termine

jeweils Dienstags von 17.30 – 20.30 Uhr

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem Informationsfolder.

■ So melden Sie sich an

Rufen Sie einfach an und vereinbaren Sie einen Termin! Wir nehmen uns gerne Zeit für ein ausführliches, persönliches Gespräch. So können wir gemeinsam herausfinden, ob „Familien stärken“ für Ihre Familie das Richtige ist. Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.



für Ihre Aufmerksamkeit!