

# Mental health of youth in post Corona time (MHYT)

Europäisches Projekt

Sterenn Coudray

Menschsein  
stärken **ib**

# Inhalt

1. Eckdaten zu dem Projekt
2. Ziele und Umsetzung
3. Herausforderungen der jungen Menschen
4. Herausforderungen der Fachkräfte
5. Lösungsansätze für junge Menschen
6. Lösungsansätze für Fachkräfte
7. Besondere Methoden

# Eckdaten zu dem Projekt

Antragsteller: SKA Darmstadt

Partner: Deutschland, Niederlanden, Italien, Österreich

Zielgruppe: Fachkräfte

Förderung: Erasmus+ Jugend, Small scale project

Zeitraum: Mai 2022 – Mai 2023

Weitere Information auf dem [Padlet](#)



## Ziele / Themen

- Herausforderungen der jungen Menschen bzgl. ihrer psychischen Gesundheit
- Herausforderungen der Fachkräfte
- Lösungsansätze, um die Resilienz der jungen Menschen zu fördern

## Umsetzung

- Arbeitsgruppe innerhalb der Partnerorganisationen
- Europäische Workshops

# Herausforderungen der jungen Menschen

## Verhalten

- Rückschritt in der Selbständigkeit
- Rückzug
- Fehlende Motivation
- Aggressives Verhalten
- Geringe Belastbarkeit
- Sich weniger zutrauen
- Soziale Ausgrenzung durch eine Verschiebung der sozialen Netzwerke (von face-to-face zu digital)
- Erhöhtes Suchtpotenzial (Online Spiele, Drogen)

## Körperlich

- Unruhe
- Wenig Bewegung -> Gewichtszunahme

## Gedanken

- Radikalere Denkweise
- Konzentrationsschwierigkeiten

## Gefühle

- Angst
- Einsamkeit

## Selbst Wahrnehmung

- Überlastung
- Erschöpfung

## Antworten

- Fehlende Plätze für psychische Beratung/Begleitung
- Wo kann ich Hilfe holen bzw. empfehlen
- Wie ist die Infrastruktur vor Ort?

## Wahrnehmung über die Jugendlichen

- Wie kann ich wissen, wie es ihnen wirklich geht?
- Was sind die Anzeichen, Symptome, die mich als Fachkraft aufmerksam machen sollten?
- Wie kann ich ihnen mitteilen, dass sie andere Unterstützung als meine brauchen.
- Unterschiedliche Haltung zu Depression?

# Lösungsansätze für Jugendliche

- Selbstfürsorge: Schlafen, Trinken, essen, sich bewegen, das ist eine wichtige Grundlage zum lernen.
- Ernährungsberatung
- Zusammenkochen
- Mehr kreative Aktivitäten anbieten

# Lösungsansätze für Fachkräfte

- Online Supervision
- Kollegiale Beratung / Austausch – Fallberatung
- Fachtag: Workshop Herausfordernde Situationen kreativ meistern
- Fortbildung, wie zB Suizidprävention, Krankheitsbilder/Einschätzung zu psychischen Problemen
- Lokale Akteure, lokale Infrastruktur?
- Angebote der Krankenkassen

# Besondere Methoden

- Familien Trivial (Brettspiel)
- Mental Health Bingo
- Warme Dusche
- Kraft Konto
- Draw Bot
- Foto Tagebuch
- Meditation
- Was

**Präsentation der Methoden auf dem [Padlet](#)**

## **Familien Trivial (Brettspiel)**

Fragen über die Familie, über den Haushalt, persönliche Fragen und Fragen zum Nachdenken

- ⇒ Die Situation kann von den Fachkräften besser eingeschätzt werden
- ⇒ Die Familienmitglieder können sich besser verstehen

## **Mental Health Bingo**

Die gesunden Bewältigungsstrategien

- ⇒ Förderung einer Diskussion zum Wohlbefinden

## **Warme Dusche**

Auf dem Rücken einer Personen etwas positives schreiben, zeichnen

- ⇒ Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl

## **Kraft Konto**

Was gibt mir Kraft, wo verliere ich Kraft, was kann ich selbst verändern, um die positive Kraft zu erhöhen?

⇒ Stärkung der Resilienz, Förderung der Selbstreflexion

## **Draw Bot**

Ein Objekt fotografieren und nachzeichnen

⇒ kreative Unterbrechung des Alltags, inne halten

## **Foto Tagebuch**

Austausch über die Bilder

⇒ Achtsamkeit

## Meditation

Über die eigenen Emotionen, Gedanken reflektieren, dies trägt dazu bei, Ängste zu verstehen und zu kontrollieren.

⇒ Achtsamkeit

## Was?

Einen Ball auf einer Flasche durch die Bewegung von Schnüren platzieren.

⇒ Vertrauensbildung nach sozialer Distanz



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

## Kontakt

Sterenn Coudray

069/945 45 191

[Sterenn.Coudray@ib.de](mailto:Sterenn.Coudray@ib.de)

Weitere Information auf dem [Padlet](#)

Bildnachweis: IB

Menschsein  
stärken 