

Resilienz Forum 2024

GESOND OPWUESSEN

World Café

Stärkung der Resilienz bei Jugendlichen

Nadia Ruef & Anouk Hinger

Der Ausgangspunkt dieser World Café-Station war der Text des Poetry Slam-Videos von Sam Elay, das er aufgrund des Suizids seines Freundes verfasst hat.

Transkription des Videos:

“I often pose questions where people need to think twice.
I ask them what thoughts come to mind when they think of a dice.
Is it a game that is all about risk do you really think risky shit is nice.
Well think twice.

Cause after two bad goes you might be eating dried rice,
and trust me these types of thoughts go towards most stuff
As most men just want to show their strong side like they're so tough.
Doing things that they are obliged to do acting so rough.
But man I'm fed up of seeing these Bloks break down after. I think it's enough.

Why do you think most men get a midlife crisis?
Is it normal?
Why do you think people don't steal when others are hurting?
Is it normal?
and even if we do see why don't we act on it?
Is that normal?
I definitely don't think it is, so I'll take this as an example.

I don't know one person that hasn't heard of someone killing themselves.
Characters we thought were happy but stacked their emotions on shelves.
I keep on telling myself we need to be more aware of others and ourselves.
But I guess we're all just too busy or blind like all those lost pennies of wells.

And we all bloody know that people don't like listening to these type of stories.
I believe we need to start taking action and say life is not all about Glory, or success.
Cause in my opinion is about happiness selfworth and no sorries.
We need to start believing and loving each other instead of all these useless worries.
Cuz I definitely remember my friend and I think you do too.

How we had conversations lasting for hours in all those stupid things we used to do.
All those deep talks thinking I know him but I didn't have a single clue of what he really felt.
How he hid all his mental thoughts from the truth.

And it fucking disgusts me and it makes me angry at the society.
Yes okay you can say that people give up are selfish, but mate you're not royalty.
And we're all the same so we better start supporting each other with quality.
Instead of behaving like you don't see, because that's what gets me angry.

How we can all live our lives knowing that people take their lives on a daily basis.
It makes me sick that people don't talk about it just to keep up their status.
We need to be more aware that everybody fights their own demons stuck in cages.
Don't think this is just a phase and it will pass, no suicide has been happening for ages.

Person 1:

So for anyone listening to this and feels like they can handle their shit and feels alone.

Person 2:

Don't hesitate to contact people as always people to talk it through if it's face to face or on the phone.

Person 3:

We can all do this for any person that needs a comfort place or a new place to call home, because I've seen
It all around me. Depression is a mental disease all on its own.

So if you think you need help, it's just one help line away.
So let's make a deal right? I'll start and you follow.

Hi I'm Sam and I often have anxiety attacks and I can't handle it.
How I start panicking for no reason and everything turns to shit.
Feeling sweat, pushing through my skin, my body telling me I'm sick.
Keep on questioning why I can't just tell myself to bloody quit.

Man I really need this to stop. I feel like it's ruining me.
Please tell me what to do cuz I see no solution in front of me.
I'm on the brakes of giving up I think it's obvious don't you see.
Why can't I just let it go and let my soul fly around as if it were free.

This is me asking for help. Now it's your turn mate.
If it's a friend family member or just a random guy it is never too late.
You'll be surprised at what people can say that can get you awake,
from all this negativity.
Now it's your turn pal, don't worry I'm right next to you mate.

Sam Elay

mat der Ënnerstëtzung vu



CEUVRE
Nationale de Secours
Grande-Duchesse Charlotte

Rotary
Luxembourg-Horizon



CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions

Mit diesem Poetry Slam drückt Sam die Wichtigkeit des Mitteilens von Gefühlen aus und dass man das Leiden nicht alleine mit sich tragen, sondern es mit Mitmenschen teilen soll.

Dieses führte uns zu folgender Impulsfrage:

Wie kann man die Jugendlichen stärken, sich bei psychischen Probleme Hilfe zu suchen?

Folgende Themenschwerpunkte wurden während den Diskussionen innerhalb der vier Gruppen aufgegriffen:

- Verantwortung der Erwachsenen, sich um die Kinder und Jugendlichen zu kümmern, diese nicht zu beurteilen und zu stigmatisieren
- Plätze und vor allem Beziehungen zu Jugendlichen schaffen, die auf Vertrauen beruhen
- Welche ist unsere Vorbildfunktion? Wie gehen wir Erwachsene mit unseren Emotionen um? Reden wir offen genug über unser Wohl-und/oder Unwohlsein? Was leben wir ihnen vor?
- Es wäre auch unsere Pflicht, den Jugendlichen zu zeigen, dass jeder Mensch negative Emotionen haben kann und dass auch wir Erwachsenen lernen mussten, damit umzugehen.
- Wichtige Botschaft: „Wir müssen raus aus der Scheinwelt, in der wir alle so tun, als ginge es uns gut und mehr zu unseren eigenen Gefühlen stehen und diese auch mitteilen“.
- Der Mensch hat leider nicht mehr den höchsten Stellenwert in unserer Gesellschaft, sondern alles Materielle. Dies ist eine Werteverstärkung, die sehr zum Unwohlsein beigetragen haben könnte.
- Es gibt nicht genügend Hilfestelle und zu lange Wartezeiten, wenn Jugendliche Hilfe beantragen.
- Das SePAS (Service psycho-social et d'accompagnement scolaires) müsste außerhalb des Schulgebäudes sein. Zum SePAS zu gehen wird von Jugendlichen als sehr stigmatisierend empfunden, wenn Außenstehende, wie Mitschüler/-innen oder Lehrer/-innen dieses wissen und teils abwertende, und herablassende Kommentare dazu abgeben.
 - Die Anonymität der Hilfesuchenden muss garantiert werden.
- Es müsste ein SePAS für Grundschulen geben, damit die Möglichkeit von Frühintervention gefördert wird.
- Eine Plattform für Jugendliche müsste zugänglicher und sichtbarer gemacht werden, in der sie sich über Themen zur mentalen Gesundheit und Hilfestellungen informieren können.
- Anonyme Chat Rooms-Angebote (Beispiel: Péitrusshaus, Solina) erweitern. Diese Chat Rooms sind für Jugendliche 24/7 verfügbar, um sich mit einer Person auszutauschen.
- Es sollte den Jugendlichen die Möglichkeit angeboten werden, sich auch ohne Eltern und deren Erlaubnis Hilfe suchen zu können. Es gibt Einrichtungen, die nicht verpflichtend die Eltern informieren müssen, wenn Kinder und Jugendliche diese Angebote alleine aufsuchen.

mit der Unterstützung von



CEUVRE
Nationale de Secours
Grande-Duchesse Charlotte

Rotary
Luxembourg-Horizon



CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions

- Man müsste die Eltern unterstützen mehr für ihre Kinder verfügbar zu sein. Aktuell wird die Fremdbetreuung sehr gefördert, aber es wäre wichtig, dass sich vor allem eine gute Bindung zu Eltern entwickeln kann. Diese könnte durch die Fremdbetreuung erschwert werden.
- Verantwortung der Politik und Entscheidungsträger: Die mentale Gesundheit muss mehr in Schulen und in gewissen Schulfächern aufgegriffen werden. Leider wurde eine solche Initiative vom Bildungsministerium abgewertet und abgelehnt.

Die Fachleute sollten daher weiterhin Druck ausüben, damit dieses Thema sehr bald seinen Platz im Bildungssystem findet. Es geht den Kindern und Jugendlichen zunehmend schlechter und es ist weiterhin wichtig an die politische Verantwortung zu appellieren und eine Veränderung hervorzurufen.

Die Teilnehmer/-innen hatten auch die Gelegenheit Anregungen und Ideen auf unseren Poster zu schreiben. Diese wurden nachträglich in 8 Kategorien aufgeteilt:

1. Eltern stärken und einbinden

- Eltern stärken, damit sie „loslassen können, ohne die Kinder fallen zu lassen“
- als Eltern die Verantwortung übernehmen
- Informationen zur Hilfeleistung an verschiedenen Orten/Kontexten erhalten
- Vorbildfunktion der Erwachsenen
- eigene Verletzlichkeit zeigen und Hilfe suchen/modellhaft handeln

2. Kommunikation und Offenheit

- keine Bewertung und Empathie ► aktiv zuhören
- offen über Themen wie Suizidgedanken sprechen
- Ansprechbarkeit und Sichtbarkeit zeigen (als Erwachsener)
- Augen offenhalten und ein offenes Ohr bieten ► keine Stigmatisierung
- Jugendliche richtig auffangen und sich Zeit nehmen, richtig kommunizieren
- wahrnehmen und ansprechen
- Chatting statt Talking
- Peer-to-Peer-Ansätze fördern

3. Unterstützungsangebote und Erreichbarkeit

- mehr kostenlose Angebote
- weniger Wartezeiten
- einfacher Zugang zu Hilfsangeboten
- Hilfe zu den Jugendlichen bringen, nicht umgekehrt ► aufsuchende Jugendarbeit
- anonyme Online-Chats oder WhatsApp-Beratung wie bei KJT
- safe places, safe spaces, safe schools schaffen
- Anonymität garantieren, z. B. über anonyme Chatberatung ► stärker bewerben
- anonymer Kummerkasten in Schulen

mit der Unterstützung von



CEUVRE
Nationale de Secours
Grande-Duchesse Charlotte

Rotary
Luxembourg-Horizon



CNaPA
Centre National
de Prévention des Addictions

4. Prävention und Sensibilisierung

- Prävention früh ansetzen: SEA-Bereich, Grundschulen, Lyzeen ➤ Professionelle einladen
- verschiedene Arten von Prävention anwenden
- digitale Prävention durch Informationen und Zahlen
- Kulturarbeit und Öffentlichkeitsarbeit ➤ Bewusstsein schaffen
- Vorwarnsysteme in der Schule
- Peer-Influencer nutzen
- ein # oder Challenge erstellen (wie Icebucket-Challenge)

5. Wertschätzung und Empathie

- wertschätzender Umgang
- Wohlwollen (Bienveillance)
- wahr und ernst genommen werden
- Empathie stärken

6. Transparenz und Information

- transparente Plattform für Informationen für alle Generationen
- jugendgerecht informieren
- kurze Informationen bereitstellen ➤ Algorithmus
- bereits als Kind Informationen zu Hilfsangeboten erhalten

7. Entstigmatisierung und Tabus brechen

- Tabus brechen
- Entstigmatisierung fördern
- offen über Suizidgedanken und Suizid sprechen

8. Emotionale Unterstützung und Sicherheit

- sich als Erwachsener verletzlich zeigen
- Emotionen selbst regulieren können
- dem Jugendlichen Sicherheit geben, dass er Erwachsene weder schützen noch schonen muss
- Raum für Emotionen geben

mit der Unterstützung von



CEUVRE
Nationale de Secours
Grande-Duchesse Charlotte

Rotary
Luxembourg-Horizon



CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions