

Keine Zeit für Krisen? Jugendliche und junge Erwachsene auf dem Weg in ihre „Normalität“ und die Auseinandersetzung mit ihrer psychischen Gesundheit.

Erfahrungen und Tendenzen aus dem unplugged – Das Beratungscafé.

Christopher Haas

27.04.22

**unplugged**  
Das Beratungscafé

Eine Einrichtung der **gpe**

Gesellschaft  
für psychosoziale  
Einrichtungen **gpe**

# Psychische Gesundheit

**Ein Thema auch für junge Menschen!**

**Jeder 3. Mensch** leidet im Laufe seines Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung (WHO).

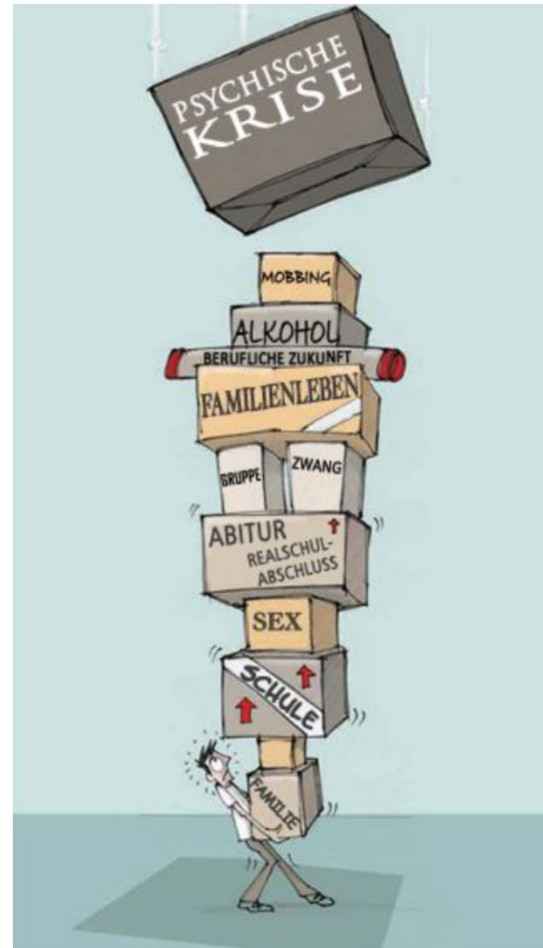
**Jedes 5. Kind** leidet an psychischen Problemen.

**Ca. 3 Mio. Kinder** in Deutschland haben psychisch kranke Eltern

**unplugged**  
Das Beratungscafé

Eine Einrichtung der **gpe**

# Heranwachsende: Zwischen Abenteuer und Krise



Comics: Matthew Johnstone  
[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)

**unplugged**  
Das Beratungscafé

Eine Einrichtung der **gpe**

# Psychische Gesundheit von Jugendlichen

## Daten & Fakten

Gut zu wissen

**75%**

aller psychischen Erkrankungen von Erwachsenen beginnen vor dem 24. Lebensjahr.

**6-8  
Jahre**

vergehen vom Auftreten der Symptome bis zur Behandlung.

**unplugged**  
Das Beratungscafé

Eine Einrichtung der **gpe**

# Psychische Gesundheit

## Daten & Fakten

### Auswirkungen

- 50%** der Schüler ab 14 Jahren, die psychisch erkrankt sind, brechen die Schule ab.
- 30%** Der Studierenden brechen in jedem Jahr ihr Studium ab
- 42%** Der neuen Erwerbsminderungsrenten werden aufgrund psychischer Erkrankungen bewilligt.

# Psychische Gesundheit von Jugendlichen

## Daten & Fakten

### Suizid

**90%**

der jungen Menschen,  
die durch Suizid sterben,  
haben eine psychische  
Erkrankung.



Suizid ist die  
dritthäufigste Todes-  
ursache bei  
Teenagern und jungen  
Erwachsenen zwischen  
10 und 24 Jahren.

**unplugged**  
Das Beratungscafé

Eine Einrichtung der **gpe**

Gut zu wissen

**80%**

**der Kinder & Jugendlichen**

fühlen sich durch die Corona-Krise seelisch belastet



**Jede\*r 3. leidet unter**



**Ängsten/Sorgen**

**depressiven Symptomen/  
psychosomatischen  
Beschwerden**

**geringerem psychischen  
Wohlbefinden**

**Verminderter  
Lebensqualität**



# un·plugged

/ˈanplakt, ʌnˈplʌgd/

## Adjektiv

zu englisch: to unplug = den Stecker herausziehen, den Stöpsel aus etwas ziehen

## JARGON

1. (in der Popmusik) ohne [die sonst übliche] elektronische Verstärkung [gesungen, gespielt]

„unplugged spielen“

2. (in Mainz) ein Ort für alle zwischen 16 und 27 Jahren, an dem man so sein kann, wie man ist

„unplugged – hier kann ich sein“

## Unser Angebot

Offener Bereich:  
Freizeitangebote & Beratung

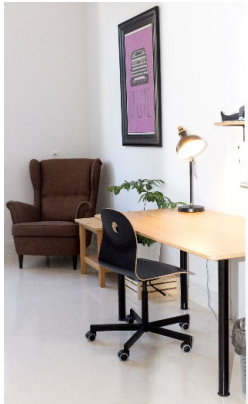
Qualifizierte Assistenz /  
Psychosoziale  
Einzelbetreuung

Präventions- &  
Anti-Stigma-Arbeit

**unplugged**  
Das Beratungscafé

Eine Einrichtung der **gpe**

## Offener Bereich: Freizeitangebote



### Programm

**kickoff monday**  
Entspannt in die Woche!  
Mo. 25.04.2022  
11:00 - 12:30

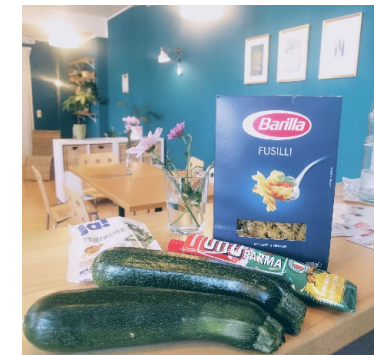
**Photowalk**  
'Typisch Meenz' mit der Linse  
festgehalten  
Di. 26.04.2022  
18:00 - 20:00

**cooldown friday**  
Das Kochevent  
Fr. 29.04.2022  
12:00 - 14:00



**kickoff monday**  
>>jeden Montag von 11 bis 12:30 Uhr  
Der Programmpunkt für alle, die motiviert  
in die Woche starten wollen.  
Wochenplanung bei einer Tasse Kaffee in  
gemütlicher Atmosphäre.

**cooldown friday**  
>>jeden Freitag von 12 bis 14 Uhr  
12 bis 14 Uhr: Zusammen kochen  
(Eigenbeteiligung 1€)  
Im Anschluss: Entspannt zusammen ins  
Wochenende starten.



**unplugged**  
Das Beratungscafé

Eine Einrichtung der **gpe**

## Offener Bereich: Beratung

...für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 27 Jahren, die eine psychische Erkrankung oder Fragen zur psychischen Gesundheit haben oder in einer schwierigen Lebenssituation stecken

- kostenlos
- unverbindlich
- vertraulich



**unplugged**  
Das Beratungscafé

Eine Einrichtung der **gpe**

## Qualifizierte Assistenz / Psychosoziale Einzelfallhilfe

Längerfristige Beratung und Begleitung  
im Rahmen der Eingliederungshilfe nach SGB IX



**unplugged**  
Das Beratungscafé

Eine Einrichtung der **gpe**





Wer RÜCKT?  
NA UND!

Prävention und Anti-Stigma-Arbeit

Verrückt? Na und! –  
Seelisch fit in der Schule



# Mit psychischer Gesundheit Schule machen

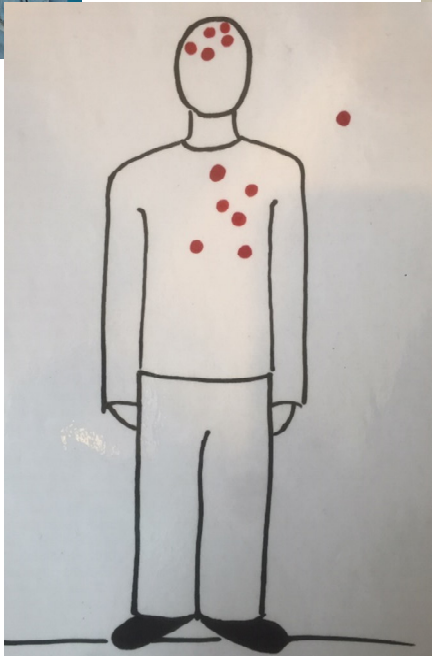
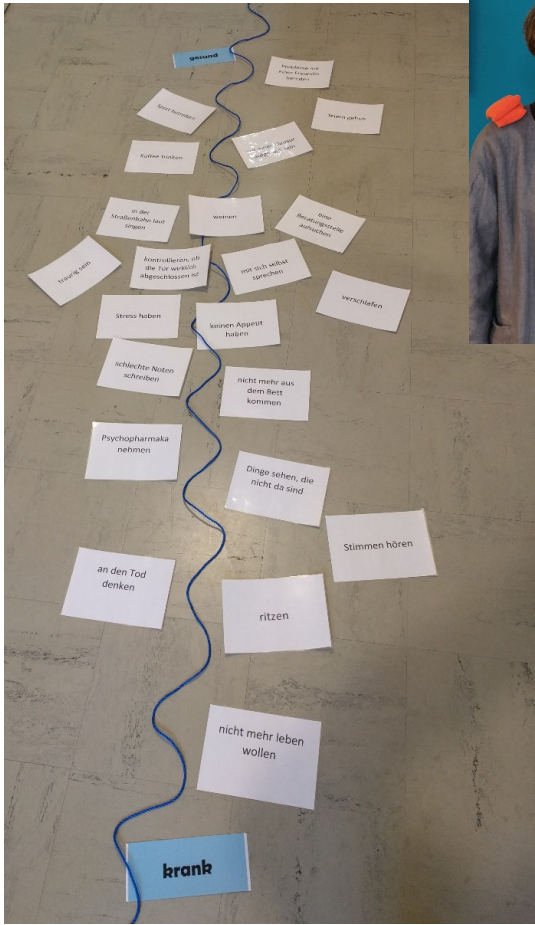


**unplugged**  
Das Beratungscafé

Eine Einrichtung der **gpe**



# Psychische Gesundheit besprechbar machen



Wenn die Seele überläuft  
Wo Du in **MAINZ**  
Hilfe findest

Für Dich von **IRRSINNIG MENSCHLICH**  
[www.irrsinnig-menschlich.de](http://www.irrsinnig-menschlich.de)

## Corona-Krise



**unplugged**  
Das Beratungscafé

Eine Einrichtung der **gpe**



# Aufholen



## Hilfe, die funktioniert



## Unsere größte Herausforderung





Jetzt ist die Zeit



**unplugged**  
Das Beratungscafé

Eine Einrichtung der **gpe**