



BE YOUR CHANGE

Starke Wege durch herausfordernde Zeiten: Über das Potenzial Jugendlicher und junger Erwachsener als Peer-Coaches.

VON ELLEN ORBKE
UND LENA KRISTIN WITTLAND

Es ist Winter. Richtig Winter. In jeglicher Hinsicht Winter. Um mich herum ist es kalt und grau, und in mir drin sieht es, ehrlich gesagt, nicht anders aus. Doch nicht nur das: Es ist auch ein weiterer Pandemiewinter, was ihn gleich noch dunkelgrauer macht. Keine bunten Weihnachtsmarktstände, keine dampfenden Glühweintassen, keine kitschig süßen Krippenspielaufführungen. Nein. Stattdessen: Masken, Abstand, Kontaktbeschränkungen. Und dann: Als hätte es nicht gereicht, dann beginnt im Februar auch noch

ein Krieg. Krieg mitten in Europa. Und so wird inmitten dieser Welt im Ausnahmezustand der dunkelgraue Winter immer mehr zu meinem ganz persönlichen schwarzen Loch.“

Mit diesen Worten, die wohl der Empfindung vieler junger Menschen in den letzten Jahren entsprechen, beginnt einer von 18 Artikeln des Buchs *Be your change – Wege aus dem Gefühlschaos*. Doch nicht nur diese subjektiven Empfindungen stellen die Situation vieler junger Leute in der aktuellen Zeit dar, auch die Zahlen und Statistiken der letzten Jahre spiegeln die Lage der psychischen Gesundheit junger Menschen unmissverständlich wider.

Der Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit¹, bei dem Abrechnungsdaten von 794.000 Kindern und Jugendlichen bis 17 Jahren, die bei der DAK versichert sind, anonymisiert ausgewertet wurden, zeigt beispielsweise eine beunruhigende Zunahme diagnostizierter psychischer Störungen. Insbesondere die Diagnosen von Angststörungen, Depressionen und Essstörungen stiegen in den letzten Jahren nachweislich an.

Von der Idee zum Buch

Eine Antwort auf diese bedrückende Tendenz liefert das Projekt *Be your change*, ins Leben gerufen 2020, direkt

¹ https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-kinder-und-jugendreport-2023_45524



©Lena Kristin Wittland

zu sein. Mitch wiederum, der zwar als Mädchen geboren wurde, sich jedoch immer als Junge gefühlt hat, ist den langen Weg einer Geschlechtsangleichung gegangen. Er beschreibt verschiedene Techniken der Selbstannahme und Selbstbestärkung wie das Klopfen bestimmter Punkte an Gesicht und Körper. Und Michelle, die in ihrer Kindheit mit intensiven Schuldgefühlen zu kämpfen hatte, hilft es bei extremer Anspannung, ihren Körper auf einen Reiz, wie eine sprudelnde Brausetablette oder eine scharfe Chilischote im Mund zu konzentrieren.

zu Beginn der Pandemie, durch die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Ellen Orbke. Was zunächst ein von Therapeutin und 11 ehemaligen Patient:innen gemeinsam geschriebenes, gestaltetes und erarbeitetes Lesebuch werden sollte, wuchs über die Veröffentlichung im Frühjahr 2023 hinaus zu einem facettenreichen partizipatorischen Ansatz. Der Titel „Sei deine Veränderung“ trifft hierbei den Kern der Vision: In den 18 individuellen Artikeln schreiben die jungen Autor:innen zwar über ganz unterschiedliche Herausforderungen in ihrem Leben, doch jeder Text zeigt vor allem, wie der Weg durch die und aus der Belastung heraus gelingen konnte.

Themen und Inhalte

Vom Schulstress über Konflikte in der Familie, von Schwierigkeiten, Wut zu kontrollieren, bis hin zu bedrängenden Zukunftsängsten stehen hierbei gerade jene Themen im Zentrum des Interesses, die einen Großteil junger Menschen momentan beschäftigen. Und ebenso unterschiedlich, wie die Belastungen der jungen Autor:innen sind, so vielfältig sind auch die Techniken und Methoden, die ihnen schlussendlich durch die Krisen geholfen haben. Ein Begriff fällt hierbei jedoch immer wieder: Skills. Skills sind Fähigkeiten, die die eigene emotionale Situation zum Positiven verbessern, den Level der Anspannung senken und einen Weg aus der Belastung

bahnen. Sie sind ein Kernelement der Dialektisch-Behavioralen-Therapie (kurz DBT). Doch wenngleich alle der jungen Autor:innen diese Therapie in Form einer einjährigen Gruppe durchlaufen haben, sind gerade die Skills ein zukunftsweisender Ansatz, um auch ohne konkrete therapeutische Hilfe oder in der Wartezeit auf einen Therapieplatz selbst aktiv zu werden.

Psychische Gesundheit vor oder unabhängig von Therapie stärken

Die Vision von *Be your change* ist es, das psychosoziale Hilfesystem weiter zu fassen, auch Schulen, die Sozialarbeit und das Umfeld der jungen Menschen einzubeziehen, um so eine psychische Belastung präventiv aufzufangen, frühzeitig aktiv zu bearbeiten und eine Pathologisierung oder Verfestigung der Belastung zu einer Diagnose möglichst zu verhindern.

Wie das gehen kann, zeigen die Geschichten der jungen Autor:innen: Für die 15-jährige Schülerin Lorena sind es insbesondere Imaginationsübungen und Atemübungen, die ihr helfen, Blackouts in Klausuren zu vermeiden und Schulstress zu reduzieren. Jai, die bereits 23 Jahre alt ist und studiert, beschreibt Yogaübungen, die für sie perfekte Skills sind. Sie ermöglichen es ihr, zur Ruhe zu kommen, aber auch Wut durch anstrengende Yoga-Positionen zu kanalisieren oder bei der Konzentration auf schwierige Übungen für einige Minuten ganz im Hier und Jetzt

Ein Skill kommt selten allein

Zwar überzeugen all diese Methoden dadurch, dass sie schnell und selbstständig zu erlernen und anzuwenden sind, doch natürlich hilft eine einzelne Chilischote nicht, eine umfangreiche Belastung zu verstehen und zu bearbeiten. Gerade die Kombination verschiedener Techniken kann hierfür aber einen Weg ebnen. Für junge Menschen, so zeigt sich, ist es enorm hilfreich, ein Gefühl für die eigene Anspannung und die damit zusammenhängenden Emotionen zu entwickeln. Um psychische Belastung zu bearbeiten, ist es der erste und nicht zu unterschätzende Schritt, zu beobachten und für sich einzuordnen, worin eben jene Belastung besteht. Um dies zu erreichen, müssen die Jugendlichen ihr Körpergefühl mit in ihr inneres Erleben einbeziehen und ein grundlegendes Bewusstsein dafür etablieren.



■ AUF DER SUCHE

Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Psyche wird so aus einem dumpfen Gefühl der Belastung oder des „Ich will weg!“ ein klareres Erkennen der Situation: *„Ich spüre große Angst, weil es gleich zur Pause klingelt und ich Sorge habe, dass mich dann jemand blöd anspricht. Mein Herz schlägt schneller, meine Hände sind feucht und ich atme ganz flach, das heißt, dass meine Anspannung bereits im roten Bereich ist.“* So könnte der erste Schritt zu einer Veränderung aussehen. Und dann? Wie kleine Bedienungsanleitungen zum Umgang mit schwierigen Situationen haben die Autor:innen von *Be your change* beispielhafte Skills-Ketten entwickelt, also Abfolgen von Skills, die in Kombination eine belastende Situation entschärfen können. *„Wie wäre es, erstmal tief durchzuatmen? Eine Hand auf den Bauch zu legen und zu ihr hinzuatmen?“* Und dann? *„Vielleicht einen Plan überlegen, wie die Pause angenehm ablaufen könnte. Welche Mitschüler sind da, die ganz okay sind? An welchem Ort fühle ich mich am wohlsten?“* Letztlich darf natürlich auch die langfristige Lösung des Problems nicht außer Acht gelassen werden. *„Wie würde ich mich in der Pause wohl fühlen? Kann ich ein Problem mit jemandem ansprechen, damit es aus der Welt geschafft wird? Kann ich mir bei jemandem Hilfe holen? Ist die Situation so schwierig, dass ich für meine Rechte einstehen muss, um sie zu verändern?“* Eine Skills-Kette stellt auf diese Weise eine hilfreiche Kombination kurzfristig effektiver und langfristig ausgerichteter Methoden dar und bietet so einen Ansatz, sich Schritt für Schritt selbst zu helfen. Auch indem erlernt wird, unangenehme Gefühle anzunehmen und zu einem gewissen Grad auszuhalten, denn erst so kann man zu der Erkenntnis gelangen, dass sich Gefühle mit der Zeit von selbst verändern und dadurch weniger bedrohlich sind.

Vom Buch zum weiteren Projekt

Der Ansatz von *Be your change*, junge Menschen, die herausfordernde

Phasen konstruktiv durchgestanden haben, als Peer-Coaches für andere Jugendliche und junge Erwachsene sowie auch Erwachsene, die mit dieser Zielgruppe zusammenarbeiten, einzusetzen, wurde nicht nur über das Buch mit großem Interesse aufgenommen. Seit der Veröffentlichung ging der Weg des Projektes von Lesungen über Workshops für Lehrpersonen bis hin zu Schulstunden zum Thema der psychischen Gesundheit. Die Vielzahl an Anfragen macht deutlich, dass es eben jene Mischung aus Erfahrung und Expertise sowie Integrität und Authentizität im Umgang mit eigenen Schwierigkeiten und der Kontakt auf Augenhöhe sind, die sich als wirkungsvolle Faktoren herausstellen, um ins Gespräch zu kommen und sich mit der Bewältigung eigener psychischer Belastungen auseinanderzusetzen.

Die Vision hinter *Be your change*

Was lässt sich nun aus diesem Projekt für den Umgang mit der erhöhten Anzahl psychischer Schwierigkeiten bei jungen Menschen seit der Pandemie lernen? Zum einen wird deutlich, dass der Schlüssel zur Veränderung in der betroffenen Person selbst liegt. Diese Eigenverantwortung sollte nicht erst und ausschließlich über Therapie erweckt werden, vielmehr sollte der Grundstein hierfür schon über eine Vermittlung seitens des Bildungssystems gelegt werden. Eine gute Kenntnis der eigenen Psyche, ein Gefühl für die individuellen Reaktionen auf Belastung und die Symptome, die mit Anspannung einhergehen, sind dabei wichtige Grundlagen, um Krisen zu bewältigen. Die Skills, die in *Be your change* facettenreich dargestellt werden, bieten eine weitreichende Ressource an hilfreichen, wirkungsvollen sowie selbstständig umsetzbaren Lösungsansätzen, die sowohl kurzfristig Entlastung schaffen als auch den Weg zu einem langfristigen Überwinden der Belastung ermöglichen. Jugendliche und junge Erwachsene selbst in die Vermittlung dieses Wissens einzubeziehen, zeigte sich hierbei als ein in-

novativer wie aussichtsreicher Ansatz, dem es sich unbedingt lohnt, weiter nachzugehen. ■



© privat

Ellen Orbke

Diplom-Pädagogin, Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutin, arbeitet seit 17 Jahren in ihrer eigenen Praxis.

Einer ihrer Therapieschwerpunkte ist die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT A) für Jugendliche und junge Erwachsene.

<https://www.ellenorbke.de/>



© privat

Lena Kristin Wittland

hat als Jugendliche die Therapie gemacht und ist inzwischen 26 Jahre alt. Sie studiert Sprachen und Literatur, schreibt und

zeichnet leidenschaftlich gern und hat das Cover sowie alle Beiträge von *Be your change* illustriert.



Zum Weiterlesen:

Ellen Orbke (Hrsg.)
Be your change
Wege aus dem Gefühlschaos – von Jugendlichen für Jugendliche
Psychiatrie Verlag, Köln 2023