



## Jugend & Psyche

Am Samstag, dem 1. Februar, trafen sich etwa 180 Leitende zum Jugendleitertag+ mit dem Thema Jugend & Psyche. Die grosse Anzahl an Teilnehmenden spiegelt die Wichtigkeit des Themas wider. Dr. med. Luca Hersberger, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der SGM Klinik in Langenthal, bestätigte dies. In den letzten zwanzig Jahren sei die Anzahl der psychischen Erkrankungen stark gestiegen, insbesondere bei den Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 15 und 24 Jahren. Gemäss einer Studie von UNICEF haben 37 Prozent der jugendlichen Anzeichen einer Angststörung und/oder Depression. Beinahe jeder fünfte davon hat sich bereits ein- oder mehrfach versucht das Leben zu nehmen.

Da viele unserer Leitenden im Bereich der Jugendarbeit mit solchen Lebensgeschichten und Schicksalen konfrontiert sind, war das Hauptaugenmerk auf die mögliche Unterstützung gelegt, die wir als Leitende bieten können. Ein wichtiger Punkt, so Luca, sei die Fokussierung auf die Stärken der Betroffenen. So können positive Erfahrungen gemacht werden, was glücklicher macht, weniger Stress auslöst und zu Selbstbewusstsein und -vertrauen führt. Luca untermalt dies mit dem Bibelvers aus 1. Petrus 4,10: **«Und dient einander, ein jeder mit der Gabe, die er empfangen hat, als die guten Haushalter der mancherlei Gnade Gottes».**

Ein weiterer, wichtiger Punkt sei die Gemeinschaft. Viele Kinder und Jugendliche haben heute weniger Zeit mit echten Beziehungen. Kinder werden so stark behütet, dass die Zeit mit Freunden beim draussen spielen abnimmt. Social Media führt dazu, dass viele Beziehungen eher online als in der realen Welt gelebt werden. So ist Einsamkeit ein grosser Belastungspunkt für viele. Die Gemeinde kann hier Abhilfe schaffen. Echtes Interesse am Gegenüber zu zeigen sei von grosser Wichtigkeit. Die einfache Frage «Wie geht es dir wirklich», werde viel zu selten gestellt.

Am Nachmittag bereicherte Anja C. die Ausführungen von Luca mit einem persönlichen Erfahrungsbericht. Nach beinahe dreissig Jahren Kampf mit psychischen Erkrankungen und damit verbundenen Suizidgedanken kann Anja heute ihr Leben wieder geniessen. Sie ging insbesondere darauf ein, was ihr selbst auf dem Weg zur Besserung geholfen hat und was nicht so förderlich war.

Aus den Feedbacks zum Seminartag wird ersichtlich, dass das Thema sehr geschätzt wurde. Ein Teilnehmer fasst zusammen: **«Inspirierend, humorvoll, gehaltvoll, praxisnah und verständlich».**

Linda Steiner, Ressortleiterin Jugend