

Fachtagung 9. Mai 2023 Solothurn

Und ich weiss, was ich will.

Erfolgreicher Berufsfindungsprozess mit Jugendlichen mit psychischen Schwierigkeiten.

Annina Renk

Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie FMH

Biel-Bienne

Angsstörung und Persönlichkeitsstörungen

- Klinik
- Behandlung
- Unterstützung Berufsfindung und Ausbildung

Angst - Angststörung

- Angst = Emotion
- Gefühl von Nervosität, Unsicherheit, Besorgnis
- Reaktion auf Bedrohung > Alarmbereitschaft

Angst- «Störung»

- Beeinträchtigung im Alltag
- Leidensdruck
- > Häufige psychiatrische Erkrankung

Körperliche Symptome

- Herzklopfen
- Gefühl nicht atmen zu können
- Schwitzen
- Zittern
- Schwindel
- Übelkeit

> können so stark sein, dass man zunächst an eine somatische Erkrankung denkt

Klassifikation der Angststörungen

- Phobien
 - Generalisierte Angststörung
 - Panikattacken
-
- Vermeiden
 - Antizipation

Ursachen und Risikofaktoren

- Genetik
- Belastende Erlebnisse
- Schwierige Kindheitserfahrungen
- Wenig soziale Kontakte

Behandlung

- Psychotherapie
- Exposition
- Entspannung

Medikamente: Anxiolytika punktuell unterstützend

- Vigilanz
- Abhängigkeit

Im Alltag

Wertschätzendes, unterstützendes Umfeld

- Voraussehbarkeit
- Klarheit

- Sicherheit
- Autonomie

Angst ist häufig komorbid

- Depression
- ADHS
- PTSD
- Autismus

Persönlichkeitsstörungen

- Ausgeprägte, lang anhaltende Persönlichkeitsmerkmale
 - Psychisches Leiden
 - Beeinträchtigung im Alltag

3 Gruppen

- A : exzentrisch, sonderbar
- B : dramatisch, emotional, launisch
- C : ängstlich, selbstunsicher, vermeidend

Ursachen

- Zusammenspielen von Umwelt und Veranlagung
- Häufig traumatische Erfahrungen

Borderlinepersönlichkeitsstörung

- Innere Leere
- Angst davor, in Beziehungen verlassen zu werden
- instabile Beziehungen
- Probleme, Gefühle zu kontrollieren
- impulsives Verhalten

Behandlung

- Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) nach Mascha Linehan
 - Kognitive Verhaltenstherapie und Zen-Meditation
 - Dialektik = Gleichgewicht zwischen Veränderung und Akzeptanz
 - betroffene Person wird aktiv einbezogen

Medikation nur symptomatisch

Module der DBT

- Achtsamkeit
- Stresstoleranz
- Emotionsregulation
- Zwischenmenschliche Fertigkeiten
- Selbstwert
- «Walking the middle path»

Bestandteile der DBT

- Skills Training Gruppe
- Einzeltherapie
- Telefoncoaching
- Consultation Team

Ziele der Behandlung

Verringern von

- Selbstverletzendem oder suizidalem Verhalten
- Therapieschädigendem Verhalten
- Verhalten, das die Lebensqualität vermindern
- Individuelle Ziele

DBT-Grundannahmen

1. Alle Beteiligten geben sich Mühe.
2. Alle Beteiligten wollen sich positiv verändern.
3. Alle Beteiligten müssen sich mehr anstrengen, härter arbeiten und stärker motiviert sein, um sich zu verändern.
4. Die Beteiligten haben ihre Probleme nicht alle selbst verursacht, müssen sie aber selbst lösen.
5. Das Leben aller Beteiligten ist so, wie es zur Zeit gelebt wird, schmerzhaft.
6. Alle Beteiligten müssen neue Verhaltensweisen in wichtigen Situationen ihres Lebens erlernen.
7. Es ist wirkungsvoller, Dinge als gut gemeint zu verstehen, als vom Schlimmsten auszugehen.
8. Sowohl die Jugendlichen als auch ihre Familien können in der Behandlung nicht versagen.
9. Es gibt keine absolute Wahrheit.

Berufsfindung

- Wille
 - Durchhaltevermögen
 - Motivation
 - Autonomie
- > Erschwert durch: Angst, Selbstwertproblematik, erschwerte Emotionsregulation

Unterstützung

- > wertschätzende, unterstützende Führung und Begleitung
- Interessen
- Stärken
- Bedürfnisse

Ausbildung

- Begleiten
 - Informieren und Sensibilisieren
 - Rückmeldungen besprechen, kritisch überdenken
 - Bezugspersonen einbeziehen
- > Viel Kommunizieren und Vernetzen

Bei Schwierigkeiten

- Entlasten
- Unterstützen
- Erschwerte Autonomieentwicklung
- Gleichgewicht zwischen Fordern und Zeit lassen

Enge Zusammenarbeit

- Coaching
 - Therapie
 - Vernetzung
- > Gemeinsames Verständnis

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Annina Renk

Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und
Psychotherapie FMH

Bahnhofstrasse 1

2502 Biel

annina.renk@hin.ch

076 846 12 37