

Junge Erwachsene werden mit ihren Problemen oft allein gelassen - Denken Sie daran, sie sind besonders verletzlich!

Statistiken beweisen, dass bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen jeweils dieselben Problematiken, wie bei Erwachsenen auftreten. Es ist erwiesen, dass sich psychische Erkrankungen häufig im späten Jugend- oder im frühen Erwachsenenalter entwickeln. Zum Beispiel Angststörungen; Wenn man als Erwachsener an Angstzuständen leidet, dann hat man dies mit einer 90-prozentigen Wahrscheinlichkeit auch schon als Jugendlicher getan.

Einige psychische Gesundheitsstörungen basieren mehr auf einer genetischen Veranlagung als andere. Schizophrenie oder bipolare Störungen sind welche mit einer höheren Vererbungsrate. Natürlich gibt es auch Umgebungsfaktoren, die eine solche Entwicklung begünstigen können.

Junge Erwachsene machen alle möglichen sozialen Veränderungen durch. Sie haben jedoch teilweise Mühe den wichtigen Übergang vom Zusammenleben mit den Eltern zur Eigenständigkeit zu schaffen. Alles was während diesem Übergang passiert, kann tiefgreifende Auswirkungen darauf haben, ob sie «gesund» bleiben oder eine Gesundheitsstörung entwickeln.

Eine psychische Erkrankung ist nicht einfach nur eine unvermeidbare Sache, die man entweder bekommt oder eben nicht. Oft ist die Konzentration auf das Negative höher als sich auf die Tatsache der Lösung zu fokussieren, dass man selbst sehr viel tun kann, um sich gegen eine Entwicklung von psychischen Gesundheitsstörungen zu schützen.

Die Art der Erziehung im Kindesalter hat einen starken Einfluss, wie man auf dem Weg ins Erwachsenenalter neue Herausforderungen angeht. Natürlich spielt auch ein gutes soziales Umfeld hierbei eine sehr wichtige Rolle. Um angehende Gewohnheiten vermeiden zu können, sollten diese rasch möglichst angegangen werden. Ansonsten werden diese mit der Zeit immer stärker und wenn sie sich festgesetzt haben, sind sie nur noch sehr schwer wieder los zu werden.

Frühinterventionen bei jungen Erwachsenen lohnen sich für die Zukunft!

Leistungsdruck

Wie keine Generation vor ihnen leiden die heutigen Jugendlichen unter der heutigen Leistungs-Gesellschaft. Heute wächst eine Generation junger Menschen heran, die ihr Leben ganz auf eine erfolgreiche berufliche Karriere, viel Geld und hohes Ansehen hin trimmt und dabei am ständig wachsenden Leistungsdruck der Gesellschaft zu zerbrechen droht. Der Druck in der Berufslehre, Schule oder beim Studium steigt von Jahr zu Jahr und viele haben das Gefühl, dass nur noch die Leistung und nicht mehr sie als Mensch für die Umgebung wichtig sind. Sie leiden darunter funktionieren zu müssen.

Eltern wünschen sich immer erfolgreichere Kinder und vermitteln dadurch einen sehr hohen Druck (Leistung, gute Noten, höhere Abschlüsse, etc.). Durch diesen Umstand wird der Fremdzwang zum Selbstzwang.

Sich gestresst zu fühlen ist zur Grundbefindlichkeit junger Menschen geworden.

Folgen

Die Folgen reichen von psychosomatischen Erkrankungen über Depression bis hin zu vermehrtem Alkohol- oder Substanz-Missbrauch. In der Gruppe von 15- bis 19-Jährigen konsumiert jeder Zweite (ca. 55%) ein oder mehrere Male pro Woche. Die Zahl, die dies bis zur Besinnungslosigkeit tun, ist in den letzten Jahren stetig angestiegen.

Junge Frauen sind laut einer Studie stärker davon betroffen.

Sie verdoppeln den Druck von Aussen, weil sie zusätzlich höhere Ansprüche an sich selbst stellen als junge Männer. Auch Berufslehren werden oft in einer solchen Phase abgebrochen!

Früherkennung und Präventionsmassnahmen

Menschen können in allen Lebensphasen von einer psychischen Erkrankung betroffen sein – gerade aber auch junge Erwachsene.

Die Früherkennung ist deshalb besonders wichtig.

Die Adoleszenz bezeichnet die Lebensphase zwischen dem 14. Altersjahr und dem 25. und ist eine besonders verletzbare Lebensphase. Daher verwundert es nicht, dass sich in dieser Phase besonders viele psychische Leiden entwickeln. In der Zeitspanne vom Kind bis hin zum jungen Erwachsenen stellen sich junge Menschen komplexen, vielen und unterschiedlichsten Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben. Die Adoleszenz ist eine der anspruchsvollsten Lebensphasen und deshalb auch anfällig für solche Erkrankungen.

Die Früherkennung im jungen Erwachsenenalter ist ein zentrales Thema, denn die meisten psychischen Krankheiten haben ihren Ursprung im Jugend- und jungen Erwachsenenalter.

Das Spektrum an psychischen Erkrankungen bei jungen Menschen ist breit und zeigt auch geschlechterspezifische Komponenten. So kommen beispielsweise Essstörungen bei jungen Frauen häufiger vor als bei jungen Männer. Auch ein depressives Verhalten als Antwort auf Überforderungsgefühle und Angststörungen können sich entwickeln. Man bedenke - «Die Schweiz hat weltweit eine der höchsten Suizidraten bei jungen Menschen. Das ist eine besorgniserregende Tatsache!»

Für junge Erwachsene sind unterstützende und Orientierung vermittelnde Erwachsene, wie etwa Eltern, Lehrer oder Lehrmeister enorm wichtig!

Was können wir tun?

Junge Erwachsene die sich in einem Lehrverhältnis, Berufsfindung oder Studium befinden und wegen einer länger dauernden Krankheit ausfallen, verursachen im Moment für Betriebe und Versicherungen (vermeintlich) keine hohen Kosten (geringer Lohn, geringe Taggeldleistungen, etc.). Dies ist wohl auch der Hauptgrund warum hier fast nie entsprechende Präventionsmassnahmen oder Unterstützung wie z.B. ein Jugendcoaching oder ein Case Management eingesetzt oder angeboten wird.

Obwohl sie die Zukunft von Morgen sind, wird nur eine Momentaufnahme von Soll und Haben betrachtet. Dabei wird vergessen, dass junge Menschen auch älter werden und zu einem späteren Zeitpunkt hohe Kosten wegen eines potentiellen Rückfalles verursachen können.

Prävention und entsprechende Unterstützung sollte demzufolge bereits bei jungen Erwachsenen (eventuell bereits bei Kinder und Jugendlichen) angeboten werden.

Nur gesunde Menschen können Leistung erbringen und dem wachsenden Leistungsdruck auch standhalten. Die Unterstützung von jungen Erwachsenen darf keine monetäre Momentaufnahme bleiben.

Es gibt doch nicht schöneres im Leben als zufriedene und lachende Menschen!

Mit unserem Jugendcoaching bieten wir Jugendlichen und jungen Erwachsenen Unterstützung in den Bereichen:

- Reintegration in den Arbeitsprozess
- Alltagsbewältigung
- Job-Finding
- Zusammenarbeit mit Angehörigen, Schulen, Ämtern und Behörden
- Suche nach Wohnraum
- Budgetplanung
- Bewältigung von Alltags- oder persönlichen- Themen
- Im Entscheidungsfindungsprozess und bei der Suche nach Lösungen
- In der Ablösephase von Eltern
- Stärken von Selbständigkeit, Eigenverantwortung und sozialer Integration
- Unterstützung / Intervention bei Krisen und Konflikten
- Vermittlung weitergehender Hilfen und Vernetzung mit Fachstellen

