

NETZWERKTREFFEN SCHULE-WIRTSCHAFT IM NÖRDLICHEN OSNABRÜCKER LAND

MAßARBEIT

JUGEND IM SPIEGEL DER GESELLSCHAFT:
Mentale Gesundheit in der Polykrise und ein Praxiskonzept für den Übergang Schule–Beruf

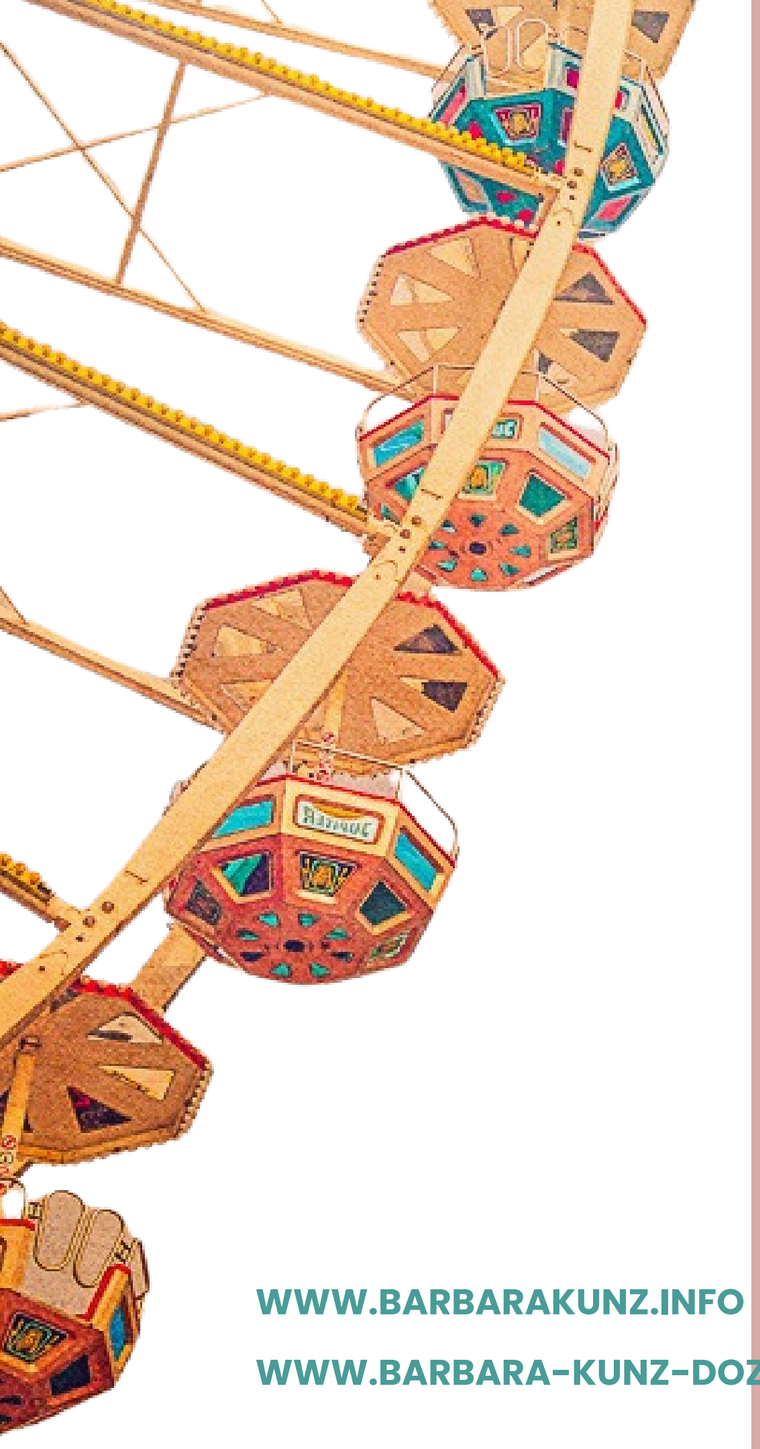
MONTAG, 26.10.2026

Barbara Kunz
PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
Kinder | Jugendliche | Junge Erwachsene

WWW.BARBARAKUNZ.INFO

WWW.BARBARA-KUNZ-DOZENTIN.COM


Guten Tag!
www.barbarakunz.info



NETZWERKTREFFEN
SCHULE-WIRTSCHAFT

MAßARBEIT

Bitte Scannen Sie den QR code für Ihr persönliches digitales Workbook zum Workshop:

WWW.BARBARAKUNZ.INFO

WWW.BARBARA-KUNZ-DOZENTIN.COM

Barbara Kunz
PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
Kinder | Jugendliche | Junge Erwachsene

Stellenausschreibungen- Gegenüberstellung



❌ abschreckend & schwammig

Creative Spark Digital Agency • Vollzeit

Dynamischer Allrounder (m/w/d) gesucht!

📍 Köln (Vor Ort)

Deine Mission:

• Du legst ein hervorragendes Fingerspitzengefühl an den Tag, bist ein wahrer Multitasker und behältst im bunten Agentur-Chaos stets den Überblick.

Was dich auszeichnet:

• Du liest gerne zwischen den Zeilen, lebst eine ausgeprägte Hands-on-Mentalität und fühlst dich in einem schnelllebigen, agilen Umfeld wohl.
• Du bist extrem belastbar, spontan und liebst es, wenn kein Tag wie der andere ist.

Wir bieten:

• Flache Hierarchien, ein familiäres Miteinander und die Möglichkeit, einfach mal zu machen, worauf du Lust hast.

Stellenausschreibungen- Gegenüberstellung



✅ klar, strukturiert & präzise

Marketing Pro Solutions GmbH • Vollzeit

Sachbearbeiter / Assistenz im Marketing (m/w/d)

📍 Hybrid (bis zu 80% Homeoffice)

Deine konkreten Aufgaben:

- Eigenständiges Erstellen von wöchentlichen Reportings in Excel anhand fester Vorlagen.
- Korrekturlesen und Rechtschreibprüfung von deutschen Texten vor der Veröffentlichung.
- Beantwortung von Kundenanfragen per E-Mail nach einem vorgegebenen Leitfaden.

Das bringst du mit:

- Sicherer Umgang mit Microsoft Excel und Microsoft Word.
- Sehr gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift (C2-Niveau).
- Strukturierte und fokussierte Arbeitsweise bei wiederkehrenden Aufgaben.

Was dich bei uns erwartet:

- **Klarheit:** Präzise Einarbeitung mit schriftlichen Checklisten und festen Ansprechpartnern.
- **Ruhe:** Ein eigener, ruhiger Arbeitsplatz (optional bis zu 80 % Homeoffice).
- **Vorhersehbarkeit:** Feste Arbeitszeiten (Montag bis Freitag, 8:00 – 16:30 Uhr) ohne unangekündigte Überstunden.

Richtungsweisend für unser Leben: Schulabschluß und Berufseinstieg

Schulabschluss und Berufswahl legt den Grundstock für

- den späteren Tätigkeitsbereich,
- Beschäftigungsperspektiven,
- berufliche und persönliche Entwicklungsmöglichkeiten,
- die finanzielle Situation und
- persönliche Erfüllung und Zufriedenheit



Das Problem:

Temporäre psychische Instabilität während Pubertät und Adoleszenz kann langfristig zu Exklusion aus Beruf und Arbeit führen!

Häufigkeit psychischer Störungen



Etwa jedes fünfte Kind oder jeder fünfte Jugendliche unter 18 Jahren ist von psychischen Problemen betroffen.

Das aktuelle Weltgeschehen belastet uns alle.

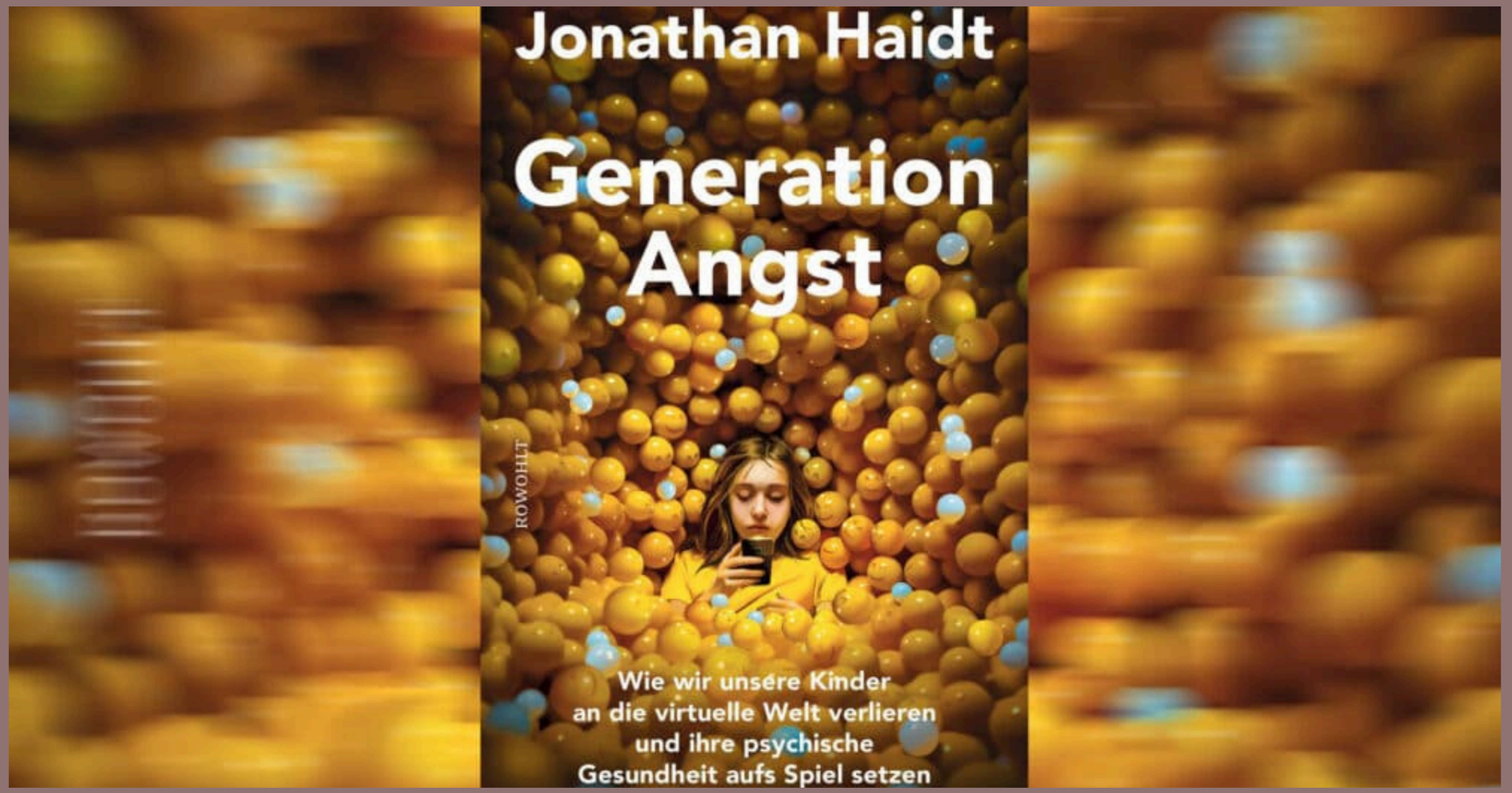
Viele Menschen haben keinen Zugang zu therapeutischer Unterstützung
oder müssen lange auf einen freien Platz warten.

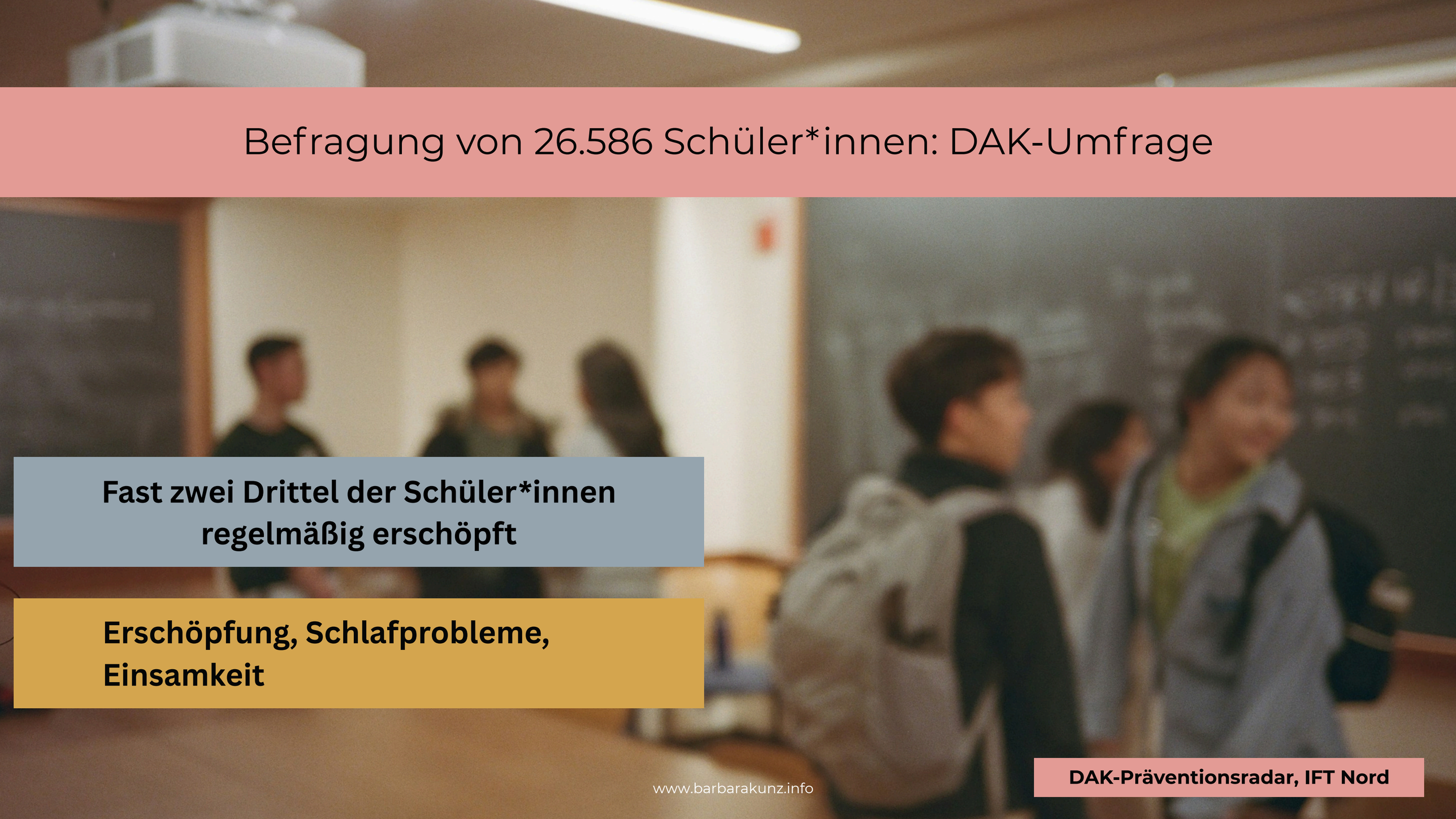
Was können wir in dieser Situation tun?

Wo können wir unterstützen?



Buchempfehlung





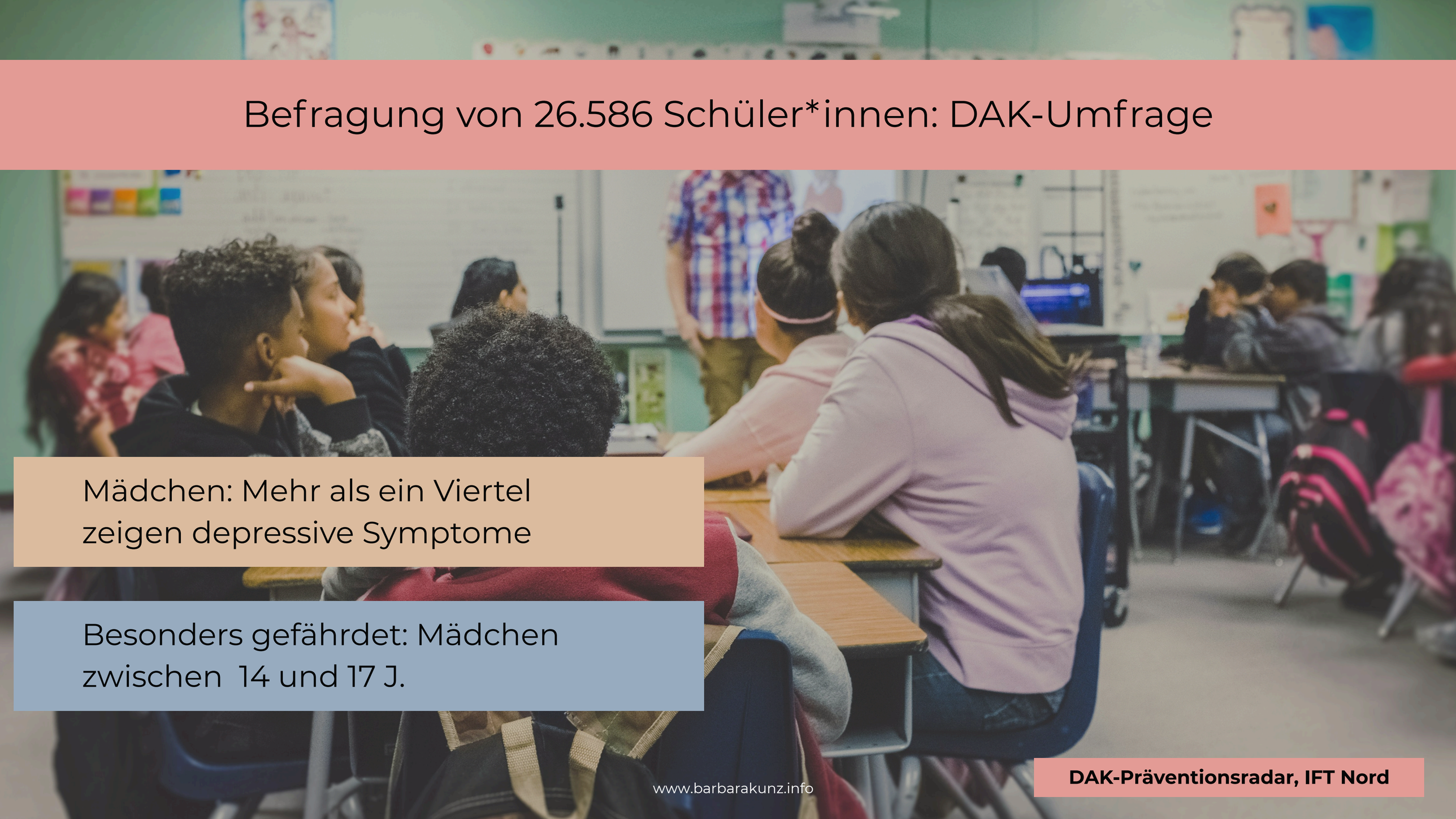
Befragung von 26.586 Schüler*innen: DAK-Umfrage

Fast zwei Drittel der Schüler*innen regelmäßig erschöpft

Erschöpfung, Schlafprobleme, Einsamkeit

DAK-Präventionsradar, IFT Nord

Befragung von 26.586 Schüler*innen: DAK-Umfrage



Mädchen: Mehr als ein Viertel zeigen depressive Symptome

Besonders gefährdet: Mädchen zwischen 14 und 17 J.

DAK-Präventionsradar, IFT Nord

Befragung von 26.586 Schüler*innen: DAK-Umfrage

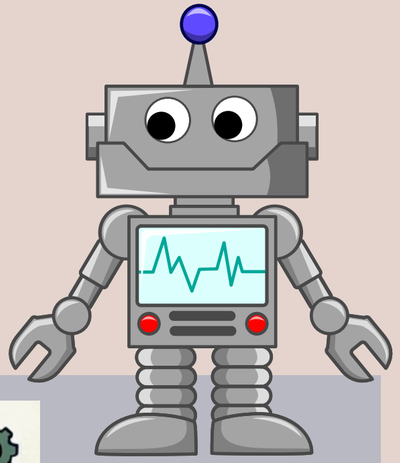


Sorgen aufgrund: Krisen in der Welt, zu hoher Medienkonsum

Niedrige Gesundheitskompetenz

DAK-Präventionsradar, IFT Nord

Lebenswelten von Jugendlichen 2026





Originalquelle: Shell Jugendstudie 2024
www.barbarakunz.info

Shell-Studie

Junge Menschen 2024: besorgt - und trotzdem zuversichtlich

81 % Krieg in Europa

67 % wirtschaftliche Lage / wachsende Armut

64 % wachsende Feindseligkeit zwischen Menschen

63 % Klimawandel

Und gleichzeitig ...

- **pragmatisch**
- **zukunftsorientiert**
- **mehrheitlich zuversichtlich**

Etwa 52 % der jungen Menschen in Deutschland blicken pragmatisch, weltoffen und optimistisch auf ihre persönliche Zukunft.

56 % schauen optimistisch auf die Zukunft der Gesellschaft - so viele wie seit 2002 nicht mehr.

Psychische Belastung und Zuversicht schließen sich nicht aus.

Ausbildungsreport des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB)

Schwerpunkt 2026: Mentale Gesundheit

Mit 50,6 Prozent gab die Hälfte der Befragten an, psychische Belastungen zu erleben. Mentale Gesundheit hänge dabei eng mit der Qualität der Ausbildung zusammen.

Eine verlässliche Betreuung kann bei psychischer Bealstung einen deutlichen Unterschied machen: Sind Ausbilder*innen gut erreichbar, fühlen sich nur 8,5 Prozent hoch belastet - bei seltener oder fehlender Erreichbarkeit sind es 36 Prozent.



Wer junge Menschen ausbildet oder unterrichtet, sollte möglichst Belastungen erkennen und wissen, wie Unterstützung möglich ist.

WDR-/1LIVE-Befragung „Arbeitgeber der Zukunft 2026/27“

(veröffentlicht am 18. August 2026)

Befragt wurden bundesweit 2.086 Menschen zwischen 14 und 34 Jahren. Hier zeigt sich sehr klar:

Was macht einen guten Arbeitsplatz für junge Menschen aus?

48 %
angemessene Vergütung & Benefits

48 %
positive Unternehmenskultur & gutes Betriebsklima

44 %
Arbeitsplatzsicherheit

38 %
Work-Life-Balance

30 %

der jungen Erwerbstätigen/Auszubildenden gehen **mindestens einmal im Monat** mit einem **unguten Gefühl zur Arbeit**

Ein Arbeitsplatz ist nicht nur Arbeitsort - er ist auch psychosoziales Umfeld.

DIE ZEIT:
“Warum manche im Job so unglücklich sind - und andere nicht”

(Artikel vom 13. August 2026)

Warum macht derselbe Job die einen zufrieden - die anderen nicht?

Arbeitsbedingungen

- **Führung & Kolleg:innen**
- **Sinn & Autonomie**
- **individuelle Voraussetzungen**

Merkmale psychischer Störungen

Psychische Störungen zeichnen sich typischerweise durch folgende Eigenschaften aus:

- Sie sind nur schwer willentlich zu beeinflussen.
- Sie dauern oft über längere Zeit an.
- Sie verursachen erhebliches Leid.
- Sie beeinträchtigen das tägliche Leben, etwa in der Familie, in der Schule oder Ausbildung.

Erhebliche krankheitswertige Abweichungen im Erleben und/oder Verhalten können sich in folgenden Bereichen zeigen:

- **Denken**
- **Fühlen**
- **Handeln**

Wie erkenne ich, ob Probleme behandlungsbedürftig sind?

“normal”

- Gelegentliche Drogenerfahrungen
- Sexuelle Erkundungen mit Gleichaltrigen, Schüchternheit oder Unsicherheit
- wechselnde Interessen
- Konflikte über Musik, Werte etc., Provokation der Eltern durch übertriebenes Verhalten
- Gefühle von Unzufriedenheit und Langeweile

krisenartig

- Häufiger Drogenmissbrauch Einfluss auf die Identität und die Regulation von Emotionen
- Promiskuitive sexuelle Kontakte / Fehlen stabiler Beziehungen
- Schulabsentismus, fehlendes Interesse an Aktivitäten
- extreme Ablehnung der Eltern, Kampf gegen grundlegende gesellschaftliche Werte, wirres Denken, Suizidgedanken
- Angst und Unfähigkeit, das Leben zu genießen, Depressionssymptome

Jugend im Wandel der Gesellschaft

„Unsere Generation ist verloren,
wenn das unerhörte Tun unserer
jüngeren Generation so weitergeht“

Jugend im Wandel der Gesellschaft

„Unsere Generation ist verloren, wenn
das unerhörte Tun unserer jüngeren
Generation so weitergeht“

Inschrift auf einer 4000 Jahre alten Tafel,
Ausgrabungsarbeiten in Süd-Babylon

Definition/ Allgemeines Adoleszenz

- Beginn des Jugendalters ist markiert durch das Eintreten der Geschlechtsreife (Pubertät).
- Länge der Jugendphase ist abhängig von der Komplexität der Gesellschaft.
- Die Abgrenzung zwischen Jugend und frühem Erwachsenenalter ist anhand von Rollenübergängen und Kriterien sozialer Reife markiert.

Vgl. Trautmann-Voigt, 2013, Örter, 2002

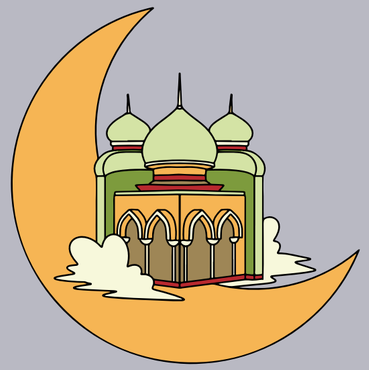


„Initiationsriten in verschiedenen Kulturen"











- Judentum: Bar/Bat Mitzwa (religiöse Mündigkeit).
- Christentum: Firmung, Erstkommunion, Konfirmation.
- Weltlich: Jugendweihe.
- Islam: Bismillahi-Zeremonie und Beschneidung
- Mexiko: Die Quinceañera

Moderne Rituale sind z.B. gemeinsame Reisen, symbolische Geschenke (Uhr/Schlüssel)

Psychische und soziale Entwicklungsaufgaben in der Adoleszenz

- Loslösung von Eltern
- Individuation
- Erwerb einer stabilen Geschlechtsidentität einschließlich eines Sexualverhaltens bzw. intimer Beziehungen
- Schulische und berufliche Qualifikation
- Aufbau zuverlässiger Sozialkontakte zu einzelnen und zu Gruppen
- Finden einer ideologischen und wertnormatischen Position mit Entwurf einer persönlichen Zukunftsvorstellung



Vgl. Delfos, 2014, Meyer-Enders, 2012, Örter, 2002

Kognitive Veränderungen

Quelle: Geo, 2008







Die verschiedenen Hirnregionen, die für unterschiedliche Aufgaben zuständig sind, reifen nicht im Gleichtakt – einige sind früher »erwachsen«, andere später. Daraus erklärt sich die Konfusion im Kopf

Häufige Copingstile bei Jugendlichen

Bei „Bedrohung des inneren Gleichgewichtes“ reagieren Jugendliche häufig mit:

- Rückzug in emotionale Isolation und Passivität
- Reaktionsbildung: Genaues Gegenteil dessen, wonach man sich sehnt
- Flucht vor Wirklichkeit
- Rationalisieren
- Projektionen/Verschiebung





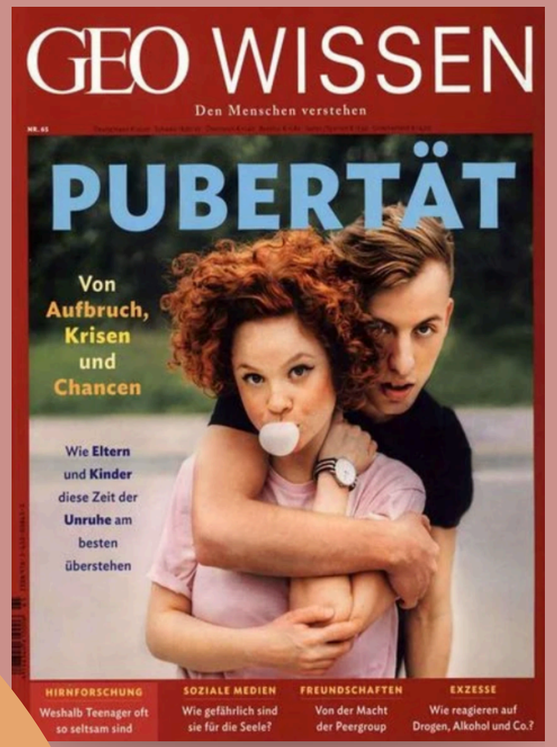
Zusammenfassung

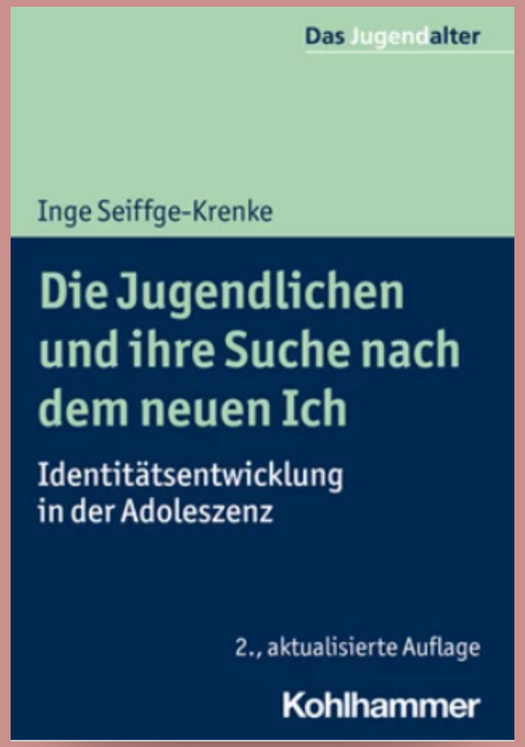
- Ab Pubertät muss der Erwachsene Verantwortung mit dem Jugendlichen teilen
- Jugendliche/r empfindet unbedingte Notwendigkeit der Gleichwertigkeit
- Jugendliche können jedoch die Gleichwertigkeit, die sie sich wünschen erst gegen Ende der Adoleszenz vollkommen umsetzen
- Wichtig, mit Vorwegnahmen von Inhalten sparsam umzugehen





Buchempfehlungen

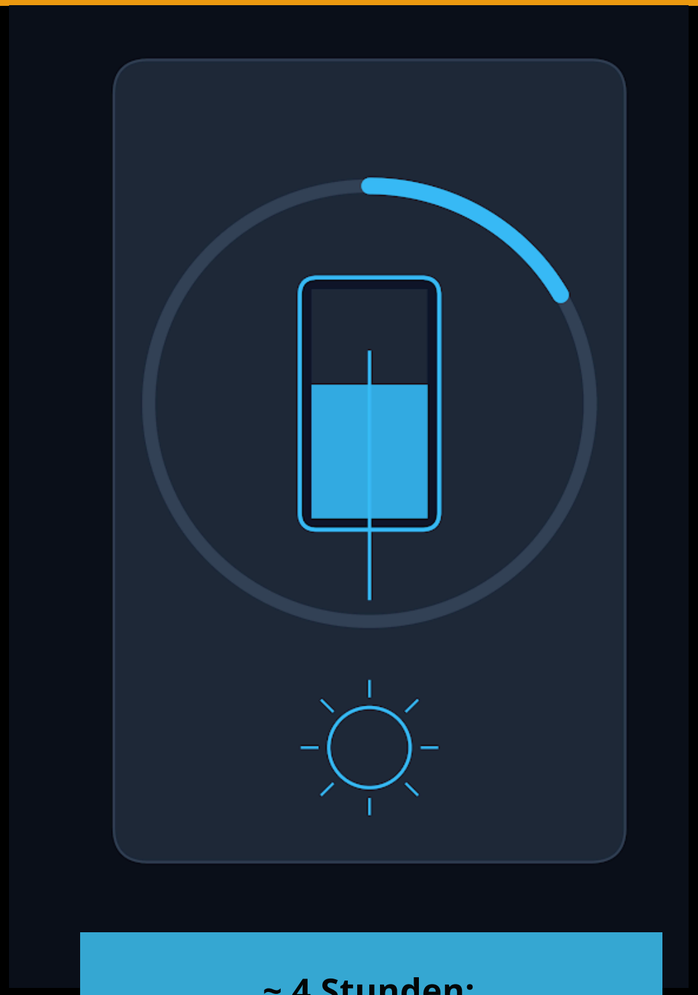






Wie digital ist die Jugend 2026?

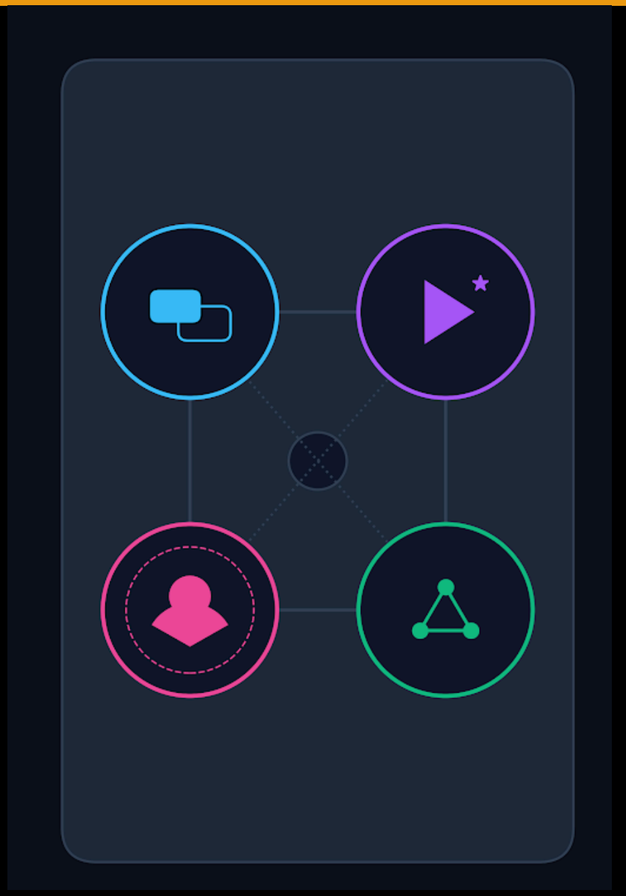
Die digitale Welt ist längst Lebenswelt



~ 4 Stunden: durchschnittliche tägliche Smartphone-Bildschirmzeit.



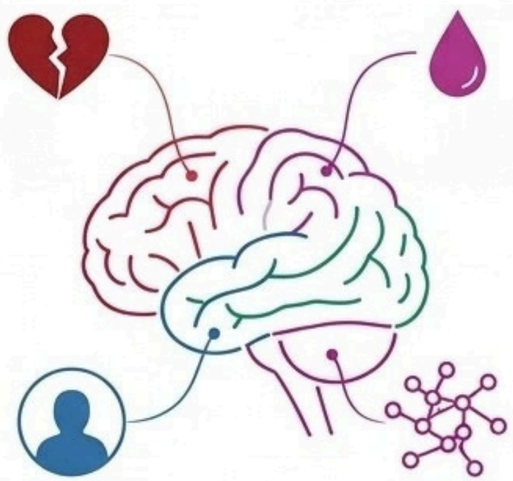
Rund 30 % berichten, morgens häufig müde zu sein, weil sie ihr Smartphone abends zu spät weglegen.



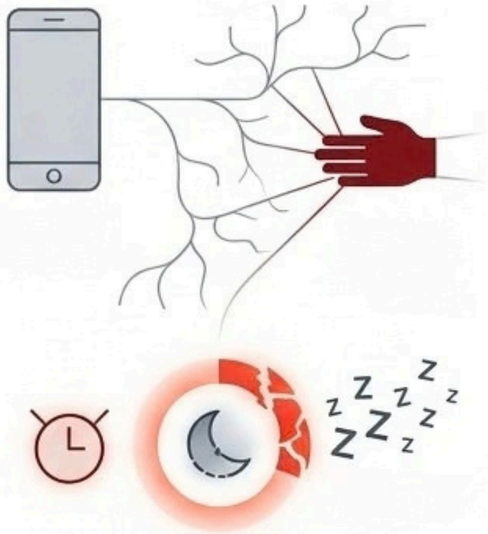
Kommunikation · Unterhaltung · Identität · Zugehörigkeit

Was bedeutet das für die psychische Gesundheit?

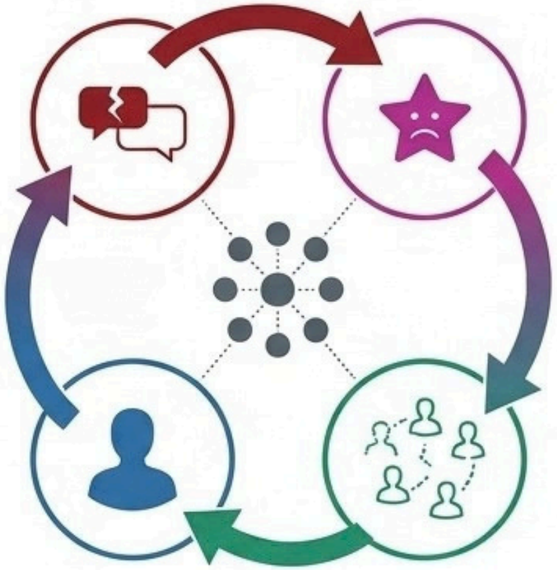
Ein Wechselspiel, keine Einbahnstraße



Psychische Belastungen: Ängste, depressive Symptome, Einsamkeit, ADHS



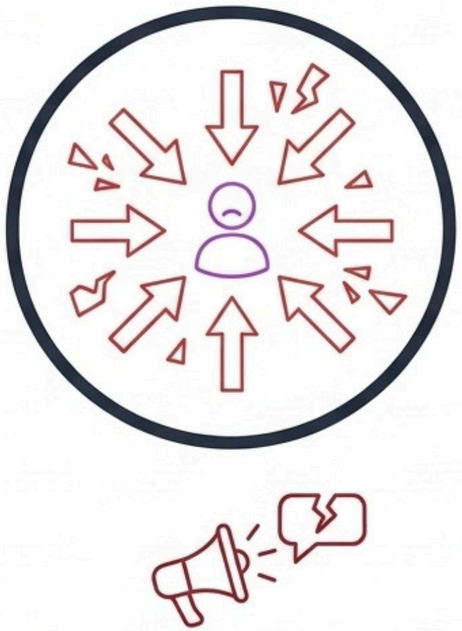
Problematische Mediennutzung: Kontrollverlust, Rückzug, Schlafmangel



Mögliche wechselseitige Verstärkung: ein statistischer Zusammenhang beweist keine Ursache

Welche Gefahren lauern im Netz?

Wenn die digitale Welt belastet



Cybermobbing - Beleidigung, Ausgrenzung und Bloßstellung



Cybergrooming - gezielte sexuelle Kontaktanbahnung durch Erwachsene.

Sextortion - Erpressung mit intimen Bildern



Problematische Inhalte - etwa zu Selbstverletzung, Essstörungen und unrealistischen Körperideale

Medienkompetenz: Begleiten statt nur begrenzen
Neugierig bleiben. Grenzen setzen. Im Gespräch bleiben.

 Das Kind/die Jugendlichen verstehen	„Was begeistert dich an deinen Spielen oder Apps?“
 Inhalte gemeinsam beurteilen	„Was schaust du an – und was macht das mit dir?“
 Gefühle & Bedürfnisse erkennen	„Wann helfen dir Medien – und wann nutzt du sie, um Sorgen zu vergessen?“
 Gesunde Grenzen vereinbaren	„Bleiben genug Zeit für Schlaf, Freunde, Bewegung und Familie?“
 Offen im Gespräch bleiben	„Wenn online etwas Unangenehmes passiert: Zu wem kannst du gehen?“

www.barbarakunz.info

So viel Selbstständigkeit wie möglich - so viel Schutz wie nötig.

Nicht nur Bildschirmzeit: Was Kinder digital gewinnen können

Soziale Verbundenheit



Freundschaften pflegen, Gemeinschaft erleben und Unterstützung finden.

Lernen und Neugier



Wissen entdecken, Interessen vertiefen und neue Fähigkeiten entwickeln.

Kreativität und Selbstwirksamkeit



Musik, Videos oder Spiele gestalten und eigene Ideen umsetzen.

Identität und Teilhabe



Gleichgesinnte finden, Perspektiven kennenlernen und sich beteiligen.

Entscheidend ist nicht nur, wie lange, sondern auch, was, warum und mit wem Kinder/Jugendliche Medien nutzen.

www.barbarakunz.info



„Alle menschlichen Handlungen sind ein Versuch, Bedürfnisse zu erfüllen."

Marshall Rosenberg

Was heißt „bedürfnisorientiert”?



Bedürfnisse, Gefühle und Emotionsregulation

Stress und Feinfühligkeit?



“I’m sorry for the things I said when I was hungry”

Psychische Störungsbilder



ADHS



Angst



Sucht/Konsum



Depression



Essstörungen

Nicht diagnostizieren, sondern wahrnehmen, ansprechen, unterstützen und weitervermitteln.


biologische Faktoren
psychische Faktoren
soziale Faktoren



Ein Symptom – viele mögliche Ursachen

Körper · Ernährung · Entwicklung · Psyche · Umwelt

Symptom ≠ Ursache

Suizidalität

Wichtig für Eltern, Lehrkräfte, Ärzt*innen:

- Immer ernst nehmen!
- Mit den Jugendlichen ins Gespräch kommen.
- Gegebenenfalls die Eltern kontaktieren
- Möglicherweise den sozialpsychiatrischen Dienst oder das Jugendamt hinzuziehen.
- Im Notfall Notruf 112 wählen.
- Beratung für Fachkräfte durch das Jugendamt oder die medizinische Kinderschutzhotline (0800 19 210 00) in Anspruch nehmen.



Suizidalität

Podcat-Empfehlung zum Thema:

https://www.wuerdezentrum.de/podcast



Panikstörung (F41.0)

Psychodynamische Überlegungen
teils auch Folge von traumatischen Erlebnissen- im Behandlungsfokus steht dann das Traumaerleben
möglicherweise begleitende kinder- und jugendpsychiatrische Behandlung; auch mögliche medikamentöse Behandlung

Techniken: z.B. 5-4-3-2-1
<u>weitere Skills in moderner Psychotherapie:</u>
Verbindung der Methoden



Spezielle Störungsbilder KJP
Angststörungen



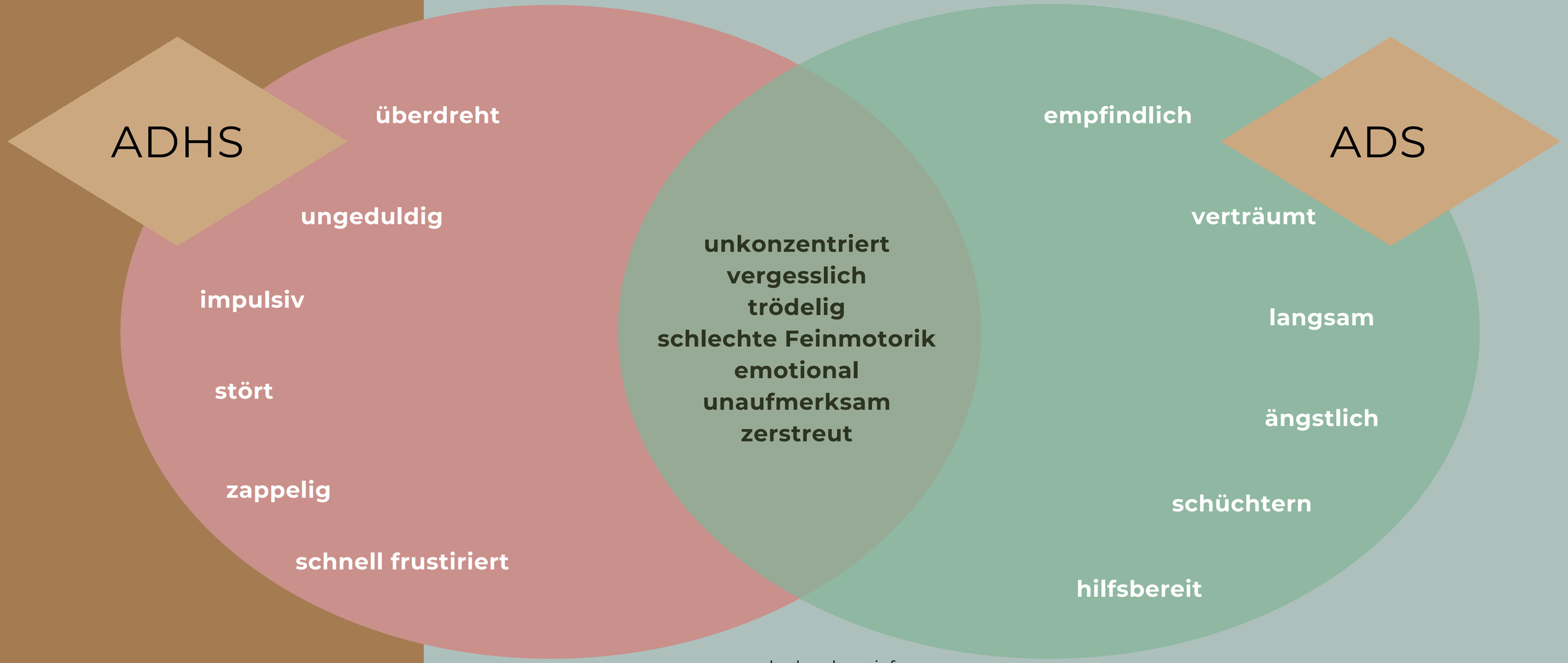
Sonderform von Trennungsangst und generalisierter Angst:

Schulphobie = Pseudophobie, da meist nicht die Vermeidung im Vordergrund steht, sondern die dringende Angewiesenheit auf Schutz und Sicherheit, also die Anwesenheit einer realen Person, die vermisst wird.



Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörungen

ADHS / ADS - Gemeinsamkeiten & Unterschiede

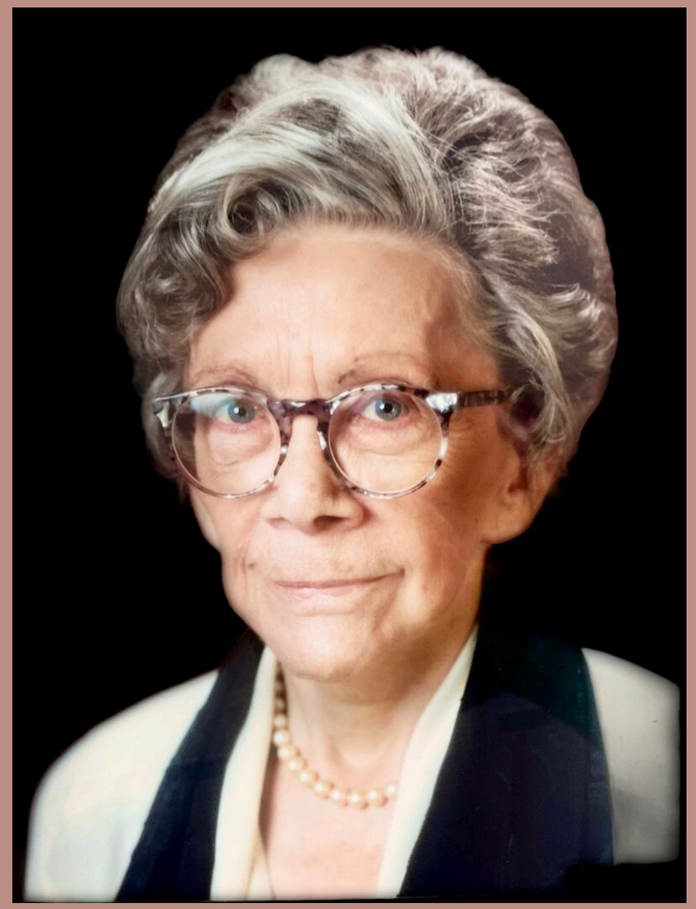


Annemarie Dührssen Psychogene Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen

a) *Allgemeine motorische Unruhe*

Der vergangene Krieg hat mit der jetzigen Kindergeneration ein Riesenexperiment gestartet. Wohl selten sind die Entwicklungsbedingungen der Kinder so unruhig und ungeordnet gewesen wie in den vergangenen zehn oder gar fünfzehn Jahren. Ausbombung, Evakuierung, Dienstverpflichtung der Mütter, Flüchtlingselend im Treck, langjährige Wohnungsnot ist nur den wenigsten Kindern erspart geblieben. Die Quittung auf dieses Unglück ist nicht ausgeblieben. Jeder Lehrer klagt über die nicht zu bändigende Wildheit und motorische Unruhe der prozentual stark hervortretenden sogenannten „Störer". Die Hoffnung, daß man mit einfachen, billigen, leicht zu handhabenden Maßnahmen diese so störend unruhigen Kinder zur Ruhe bringen möchte, wird immer wieder ausgesprochen. Daß diese Hoffnung kaum verwirklicht werden kann, leuchtet von selber ein, wenn man nur einen kurzen Augenblick der Bemühung darauf verwendet, die Kinderschicksale solcher „Störer" wirklich zu überdenken.

1. Auflage 1954



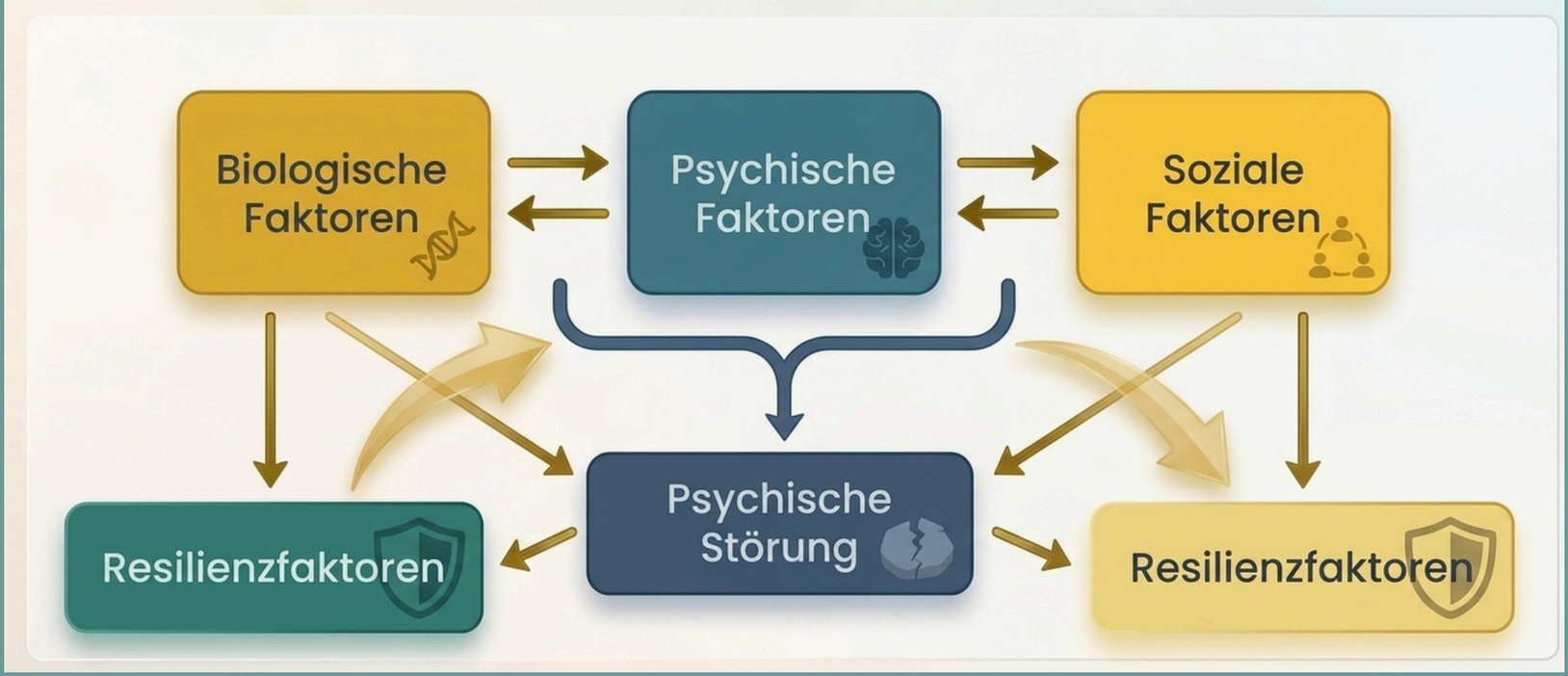
Langeroog-Studie; Annemarie Dührssen, 1954

Festgestellt wurden „nervöse Störungen“, übergroße Schreckhaftigkeit, motorische Unruhe, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Schlaf- und Sprachstörungen (Radebold, 2005, S.47), Symptome, welche dem heute so häufig diagnostizierten ADHS außerordentlich geähnelt haben, vor dem Hintergrund von **Trennungstraumata und Vaterlosigkeit.**



BIO-PSYCHO-SOZIALES MODELL

- Erklärungsmodell für psychische Störungen und ihre Behandlung: biopsychosoziales Modell
  - Biologische Faktoren: z.B. Genetik
  - Psychische Faktoren: z.B. negativer Denkstil („ich schaffe nichts“)
  - Soziale Faktoren: z.B. Verlust einer liebevollen Beziehung, Arbeitslosigkeit



EMPFEHLUNG ZUM THEMA RESILIENZTRAINING

Dr. Stefanie Barkallah

Resilienztraining für Menschen,
die gelassener leben wollen.

Wenn du alles schaffst, außer dich selbst.

www.drstefaniebarkallah.com

@dr.barkallah

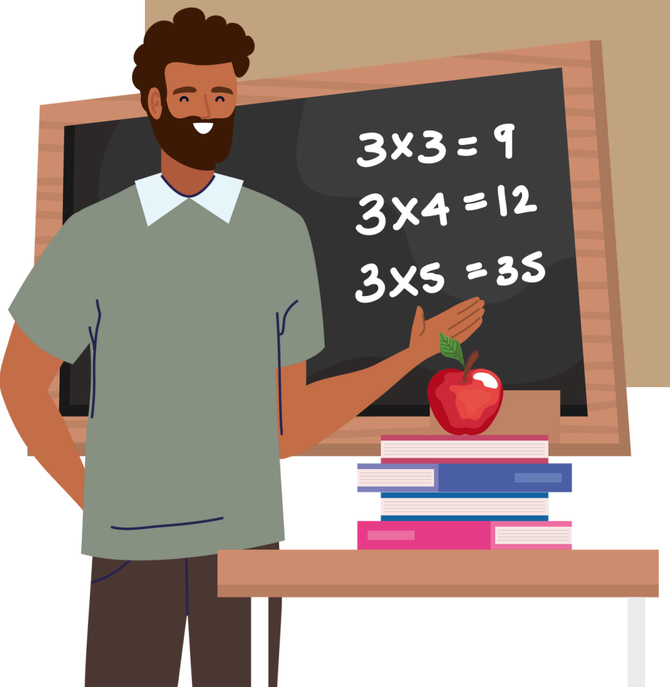


KONKRETE HANDLUNGSANSÄTZE FÜR SCHULE UND BETRIEB

Wahrnehmen – Ansprechen – Unterstützen – Weitervermitteln

Zusätzlich:

Gute Übergänge, klare Zuständigkeiten, erreichbare Bezugspersonen, gute Führung, Feedback und Kooperation.





Oft die erste Tür, die sich öffnet.

Arbeitgeber*innen & Ausbildung



Professionelle Intuition: „Ich merke, hier stimmt etwas nicht.“

Professionelle Intuition ist keine Magie, sondern blitzschnelle, nicht-analytische Mustererkennung auf Basis von Erfahrung, Fachwissen und Mikrosignalen (Blick, Tonfall, Pausen).

Erfahrung & Wissen: Frühere “Fälle” bilden den Vergleichsraum & strukturieren die Wahrnehmung.

Mikrosignale & Beziehung: Wahrnehmungen entstehen direkt im konkreten Kontakt mit Kind und Familie oder Schule & Berufsalltag.

Reflexion: Intuition liefert Hypothesen, keine Beweise – sie muss stets geprüft werden.



www.barbarakunz.info

Die Verbindung: Empathie + Intuition + Überprüfung

Eine mögliche zentrale These für Kinderärzt:innen:

Gute professionelle Wahrnehmung heißt vielleicht nicht, sofort zu wissen, was los ist - sondern früh zu bemerken, dass etwas bedeutsam sein könnte, und neugierig genug zu bleiben, es zu überprüfen.

1. Ich nehme etwas wahr.

2.Ich bilde eine vorläufige Hypothese.

3.Ich antworte darauf.

4.Ich beobachte die Reaktion meines Gegenübers.

5.Ich korrigiere mein Verständnis.

Psychoedukation



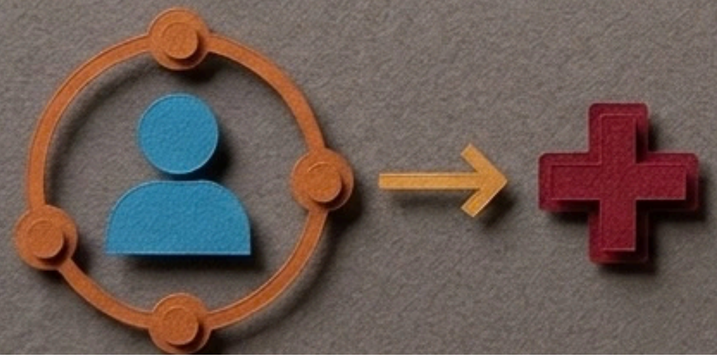
Belastungen erkennen

Auch bei wiederkehrenden Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafproblemen oder Erschöpfung nach psychosozialen Belastungen fragen.



Psychoedukation anbieten

Stressreaktionen erklären, Beschwerden ernst nehmen und normale Belastungsreaktionen von Hinweisen auf eine psychische Störung unterscheiden.



Ressourcen und Versorgung aktivieren

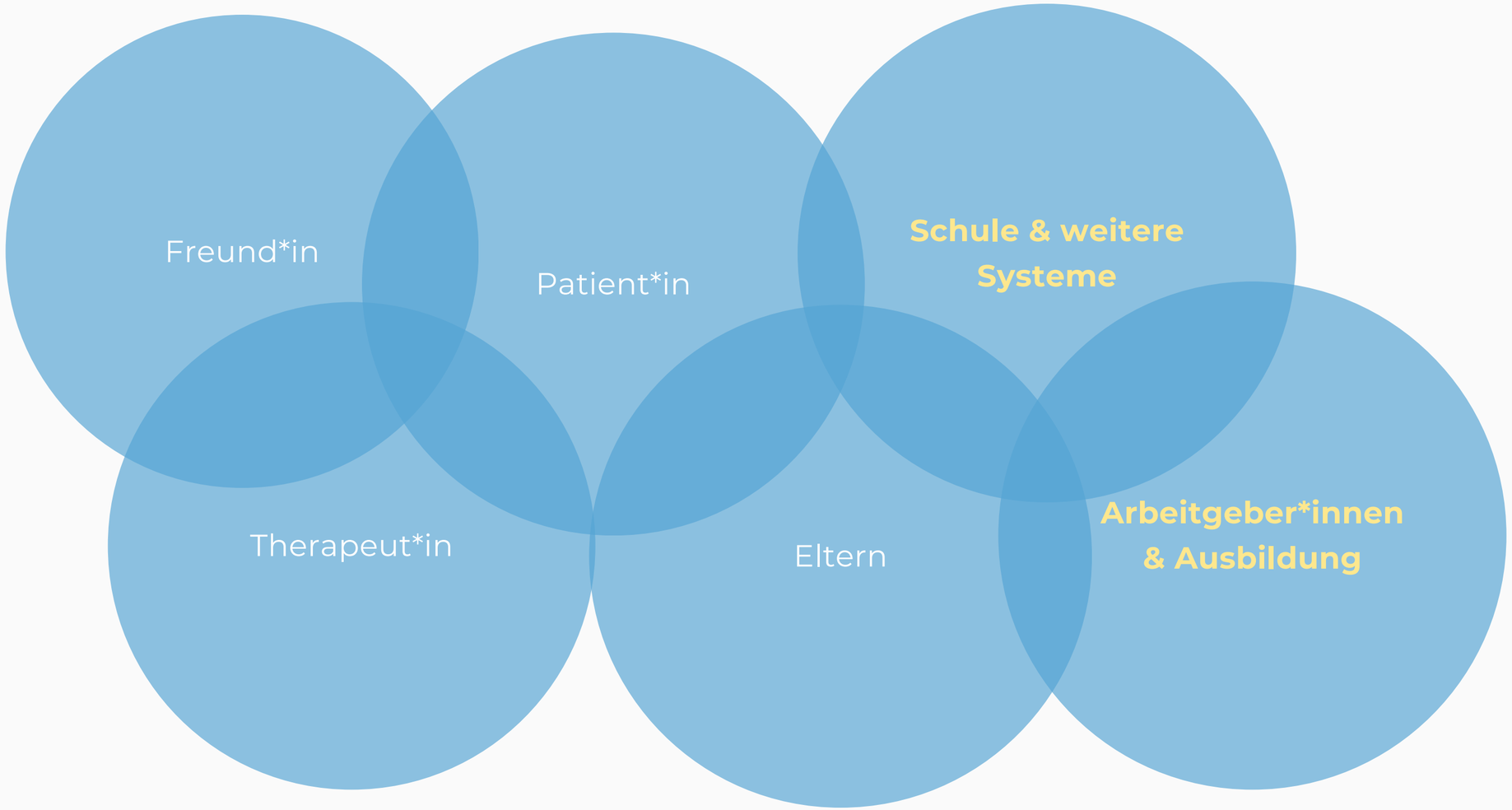
Familiäre und soziale Schutzfaktoren stärken; bei anhaltender Symptomatik, erheblicher Beeinträchtigung oder Warnzeichen weiterführende Diagnostik und Behandlung veranlassen.

Was kann bei psychischen Problemen unterstützen?

- Psychische Störungen können therapeutisch & medizinisch behandelt werden. Je früher sie erkannt werden, desto besser lässt sich ein langfristig ungünstiger Verlauf vermeiden.
- Vernetzung, Weiterempfehlung...
- Psychoedukation!

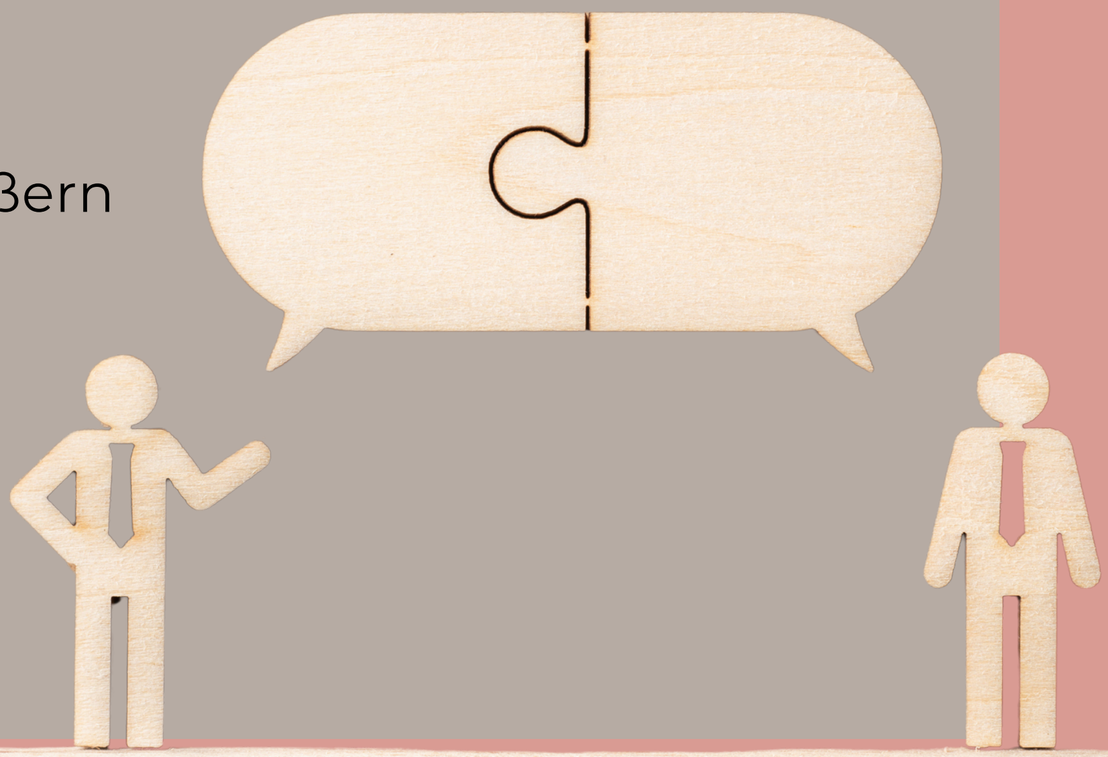
www.achtung-kinderseele.org

Weitere “Systeme” in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie



Delfos: Kommunikation mit Jugendlichen

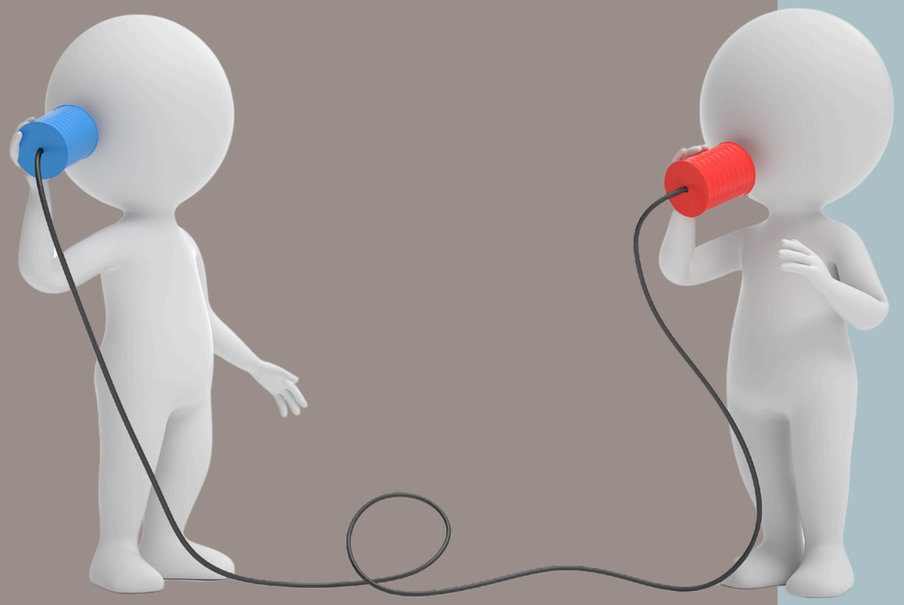
- „Gehirn einschalten“ (siehe Delfos)
- Erzählen anregen
- Zielgerichtet weiterfragen
- Wertschätzung für Denkprozesse äußern
- Bereitschaft zum Lernen zeigen
- Techniken wie Sokratische Methode
- „Am Erleben entlang“…. wie bei allen Patienten



Vgl. Delfos

Delfos: Kommunikation mit Jugendlichen

- Das Gesprächsziel verdeutlichen
- Den Jugendlichen wissen lassen, welche Absichten man verfolgt
- Den Jugendlichen wissen lassen, dass er schweigen darf
- „Du schweigst, wenn das heißt, dass du darüber nicht reden willst, ist das natürlich ok- du hast bestimmt einen Grund dafür.“



Vgl. Naar-King, Souarez, 2012

Beispiele

- „Zweiseitiges Spiegeln“
- Beispiel: „Einerseits rauchst Du wirklich gerne, andererseits kostet es Dich Geld und Kondition.“
- Wichtig: mit der für die Veränderung positiven Seite aufhören



Vgl. Naar-King, Souarez, 2012

Wichtige Gedanken & Praxisempfehlung für Schule & Betrieb

- Nehmen Sie fachliche Hilfe von Fachärzten und Fachärztinnen für Kinder- und
- Jugendpsychiatrie und -psychotherapie in Anspruch!
- Seelische Störungen können ärztlich behandelt werden.
- Je eher sie erkannt werden, desto besser kann ein langfristiger Krankheitsverlauf vermieden werden.
- Informieren Sie sich über Hilfsangebote, z.B. auf: **www.achtung-kinderseele.org**



Verschiedene Anlaufstellen

- SPZ
- Psychiatischen Praxen
- Psychotherapie Praxen
- Kliniken
- Beratungsstellen (Online-Beratung)
- Jugendamt/Jugendhilfe
- Schulpsychologischer Dienst
- TELEFONSEELSORGE
- **https://www.barbarakunz.info/infos-und-anlaufstellen**



Online-Hilfsportale

www.hilfe-portal-missbrauch.de

www.washilft.org

www.zartbitter.de

www.kidkit.de/beratung



FALLWERKSTATT / GRUPPENARBEIT



20. NETZWERKTREFFEN
SCHULE-WIRTSCHAFT

MAßARBEIT

Bitte Scannen Sie den QR code für Ihr persönliches digitales Workbook zum Workshop:

WWW.BARBARAKUNZ.INFO

WWW.BARBARA-KUNZ-DOZENTIN.COM

Barbara Kunz

PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
Kinder | Jugendliche | Junge Erwachsene

Fallbeispiel Marie



MARIE, 16 JAHRE

Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel – 2. Ausbildungsjahr



- **Im Betrieb sehr zuverlässig**, fleißig und beliebt; im Kundenkontakt freundlich und verbindlich.
- **Hohe Ansprüche an sich selbst**, ausgeprägter Perfektionismus und starke Selbstzweifel.
- **Bei Fehlern oder Kritik reagiert sie teilweise sehr emotional**, beginnt schnell zu weinen und sagt: „Ich bin einfach nicht gut genug."
- **Ausgeprägte Prüfungsangst:** Schlafprobleme, Zittern und wiederkehrende Gedanken, die Ausbildung abzubrechen – trotz guter Leistungen.
- **Biografisch stark belastet:** wenig verlässliche familiäre Unterstützung, zwischenzeitlich Wohngruppe, aktuell eigene Wohnung mit ambulant betreutem Wohnen (BEWO).

MARIE, 16 JAHRE

Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel – 2. Ausbildungsjahr



- **Mehrere traumatische Erfahrungen seit der Kindheit**; frühere Selbstverletzungen. Seit über zwei Jahren keine Selbstverletzung mehr.
- **Frühere Essstörung;** aktuell regelmäßiges Essen, aber weiterhin Untergewicht und dadurch phasenweise schnelle Erschöpfbarkeit.
- **Sichtbare Narben an den Armen:** Kürzlich wurde sie von einer Kundin darauf angesprochen. Die Situation war ihr sehr unangenehm; seitdem versucht sie, die Narben stärker zu verdecken.



Wie können Schule und Betrieb Marie unterstützen, ohne sie zu bevormunden oder auf ihre Vorgeschichte zu reduzieren?

- Wie gehen wir mit sichtbaren Narben im Kundenkontakt um?
- Wie unterstützen wir bei Prüfungsangst und starkem Perfektionismus?
- Wo liegt die Grenze zwischen hilfreicher Unterstützung und Überforderung der eigenen Rolle?

Besprechung der Gruppenarbeiten





Fallbeispiel Tom

TOM, 17 JAHRE

Tom, 17 Jahre – Ausbildung zum Kfz-Mechatroniker



- **Tom hat die mittlere Reife und wollte ursprünglich Abitur machen** und studieren. Er interessiert sich besonders für Physik, Technik und Naturwissenschaften. Wegen anhaltender Schwierigkeiten mit Konzentration, Organisation und schulischem Druck entscheidet er sich nach der 10. Klasse bewusst für eine praktische Ausbildung.

- **Bei Tom besteht eine ADHS-Diagnose.** Er nimmt Methylphenidat und ist psychiatrisch sowie psychotherapeutisch angebunden.

- **Der Start in die Ausbildung ist zunächst etwas holprig:** Tom kommt schon zum Vorstellungsgespräch verspätet, wirkt häufig unruhig und vergisst gelegentlich Absprachen. Nach einem Gespräch mit dem Ausbildungsleiter nimmt er erneut therapeutische und psychiatrische Unterstützung in Anspruch; auch die Medikation wird angepasst.

- **Danach entwickelt er sich sehr positiv.** Über mehrere Wochen arbeitet er zuverlässig und engagiert. Der Ausbildungsleiter bezeichnet ihn sogar als „einen der besten Auszubildenden seit Langem“.

TOM, 17 JAHRE

Tom, 17 Jahre – Ausbildung zum Kfz-Mechatroniker



Seit etwa zwei Wochen verändert sich die Situation erneut:

- Tom kommt wiederholt zu spät.
- Er wirkt fahrig, erschöpft und deutlich belastet.
- Seine Konzentration nimmt ab.
- Er schläft kaum.
- Privat erlebt er gerade eine Trennung. Tom lebt inzwischen bei seinem Vater.
- Gleichzeitig heiratet sein Vater erneut; dessen Partnerin erwartet ein Kind. Die familiäre Veränderung betrifft damit auch Toms unmittelbares Zuhause.
- Tom sagt, dass er aktuell weder Alkohol trinke noch Cannabis konsumiere, aber großen Druck verspüre und Angst habe, wieder zu konsumieren.

AUSFÜHRLICHERE ANAMNESE



- Eltern beide Akademiker, hohe schulische Erwartungen
- Trennung der Eltern im Alter von etwa acht Jahren mit langem, konflikthaftem „Rosenkrieg“
- seitdem immer wieder psychotherapeutische Behandlung mit Unterbrechungen
- zwei ältere Geschwister, die studieren bzw. studiert haben
- über längere Zeit hoher schulischer Druck
- phasenweise Cannabiskonsum und sehr ausgeprägter Medienkonsum
- teilweise schwierige Peer-Groups
- seit etwa dem 16. Lebensjahr insgesamt deutlich stabiler
- aktuell guter Freundeskreis
- mittlerweile wieder gutes Verhältnis zu beiden Eltern; aktuell lebt Tom bei seinem Vater
- psychiatrische Anbindung und Behandlung mit Methylphenidat



Wie würden Sie jetzt in Ihrer jeweiligen Rolle mit Tom weiter vorgehen?

Was ist hilfreich?

Was liegt in Ihrer Verantwortung?

Wo braucht es Vernetzung - und welche betrieblichen bzw. schulischen Strukturen können unterstützen?

Fallbeispiel Marie



VERLAUF



Fallbeispiel Marie



ZUSÄTZLICH NOCH GRUPPENTHERAPIE-KOMBINATIONSBEHANDLUNG





Fallbeispiel Tom

Aktuelle Buchempfehlung



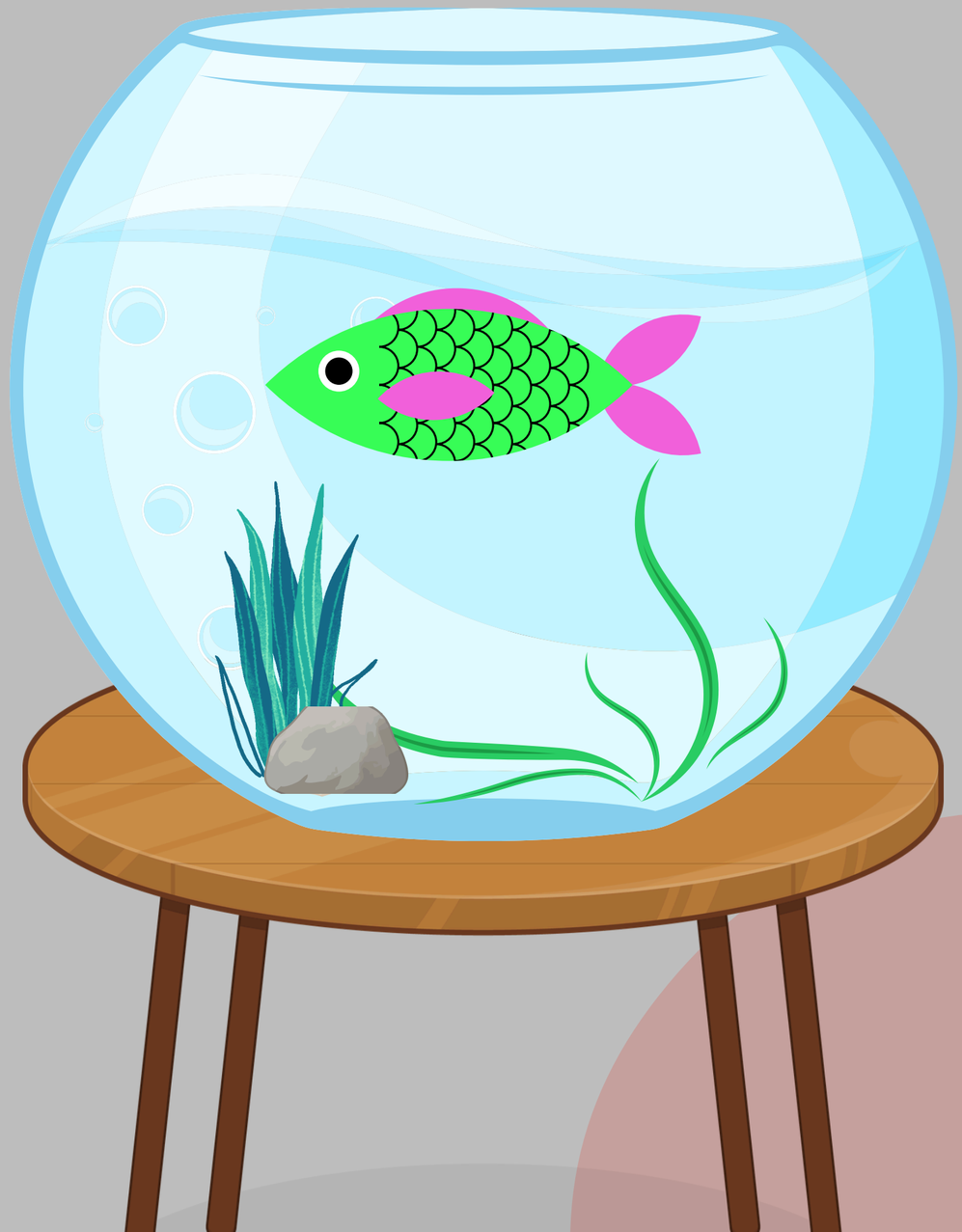
„Wenn alle pessimistisch werden, wirkt der Realist wie ein Optimist”

-Aladin Mafaalani-



Satzimpuls:

„Eine Sache, die ich nach heute in meiner Schule oder meinem Betrieb konkret anstoßen möchte, ist …“





NETZWERKTREFFEN
SCHULE-WIRTSCHAFT

MAßARBEIT

VIELEN DANK.

WWW.BARBARAKUNZ.INFO

WWW.BARBARA-KUNZ-DOZENTIN.COM

Barbara Kunz
PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
Kinder | Jugendliche | Junge Erwachsene

Achtsamkeitsübung/Gruppenübung



Frage/Übung (in Kleingruppen):

Erzählen Sie sich je 3 Min. ein Erlebnis aus Ihrem Leben, bei denen Sie sich sehr inspiriert/zufrieden und/oder lebendig gefühlt haben.

Die Zuhörenden dürfen während des Erzählens höchstens nicken, bitte zunächst nichts verbalisieren.

Ein Fallbeispiel der besonderen Art...



NDR SESAMSTRAßE



Ernie

Schlafstörung / ADHS
Probleme beim Einschlafen
Konzentrationsschwäche und Ruhelosigkeit kurze Aufmerksamkeitsspanne



Bert

Asperger Syndrom
Zieht es vor, allein zu sein
will nicht gestört werden
zeigt keine Freude an Humor
ungewöhnliche Besessenheit (Tauben, Büroklammern)
Hat Schwierigkeiten, mit Zorn umzugehen

NDR SESAMSTRAßE



Bibo

Schizophrenie
Häufige Wahnvorstellungen und Halluzinationen
zeigt Symptome der Depression
hat imaginäre Freunde



Snuffy

Depression
Schwaches Selbstbewusstsein
träge, antriebslos
traurig und bedrückt
narkoleptisch

NDR SESAMSTRAßE



Elmo

Narzisstische Persönlichkeitsstörung
sehr starkes Selbstbewusstsein
spricht in dritter Person (dissoziative Identitätsstörung)
glaubt, dass sich die Welt um ihn drehe (Emo's Welt)
egoistisch



Krümelmonster

Esssucht
geringe Selbstkontrolle
Zwangsesser
die Angewohnheit, Dinge mit wenig Nährwert zu essen



Grobi

Größenwahn
wahnhaft
überhöhtes Selbstbewusstsein
glaubt, er habe Superkräfte



Oscar

Messie-Syndrom
Sammelt Dinge, die keinen Wert haben (z. B. Müll)
hat Angst, sein Zuhause zu verlassen (Agoraphobie)
sehr schlechte Hygiene



Graf Zahl

Zwangsneurose
Muss alles um sich herum zählen

www.barbarakunz.info

Literatur

Bundesgesundheitsblatt (2014):KiGGS-Studie. Psychische Auffälligkeiten und psychosoziale Beeinträchtigungen bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren in Deutschland. Springer, Berlin-Heidelberg.

Deutscher Bundestag – Wissenschaftliche Dienste (2009): Medien- und Computerspielsucht.

Heinemann, Evelyn & Hopf, Hans (2015): Psychische Störung in Kindheit und Jugend. Kohlhammer, Stuttgart.

Remschmidt (2008): Kinder- und Jugendpsychiatrie. Eine praktische Einführung. Thieme, Stuttgart-New York.

Seiffge-Krenke, Inge (2007): Psychoanalytische und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie mit Jugendlichen. Klett-Cotta, Stuttgart.

Buchempfehlungen für Psychoedukation

Quellen zu den Fallstudien

Shell Jugendstudie 2024:
https://www.shell.de/ueber-uns/initiativen/shell-jugendstudie-2024.html

Shell – Informationsmaterial / Infografiken: https://www.shell.de/ueber-uns/initiativen/shell-jugendstudie-2024/informationsmaterial-2024.html

DGB Schwerpunkt 2026: Mentale Gesundheit
https://www.dgb.de/fileadmin/download_center/Studien/Ausbildungsreport_2026_Mentale_Gesundheit.pdf

WDR-/1LIVE-Befragung „Arbeitgeber der Zukunft 2026/27“
https://www1.wdr.de/nrw/1live-jobstudie-gehalt-work-life-balance-studie-100.html

DIE ZEIT: “Warum manche im Job so unglücklich sind - und andere nicht”
https://www.zeit.de/arbeit/2026-07/zufriedenheit-beruf-job-arbeitsumfeld-genetik

EY-Jobstudie 2025 – Motivation & Zufriedenheit: https://www.ey.com/de_de/newsroom/2025/07/ey-jobstudie-2025-motivation-zufriedenheit

EY-Jobstudie 2025 – Wechselbereitschaft / Unternehmenskultur:
https://www.ey.com/de_de/newsroom/2025/09/ey-jobstudie-2025-karriere-wechselbereitschaft