

Wahnsinnig jung

Junge Erwachsene zwischen
Pädagogik und Psychiatrie

Wilfried Huck



Wilfried Huck

Wahnsinnig jung

Junge Erwachsene zwischen Pädagogik und Psychiatrie

Psychiatrie
Verlag 



Dr. Wilfried Huck ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Familien- und Traumatherapeut. Seit seiner Berentung 2013 ist er Honorarkraft in der LWL Klinik für Erwachsenenpsychiatrie in Gütersloh und am Aufbau eines Zentrums für Familienmedizin beteiligt.

Wilfried Huck

Wahnsinnig jung

Junge Erwachsene zwischen
Pädagogik und Psychiatrie

Psychiatrie
Verlag 

Wilfried Huck
Wahnsinnig jung
Junge Erwachsene zwischen Pädagogik und Psychiatrie
1. Auflage 2015

ISBN-Print: 978-3-86739-627-9

ISBN-PDF: 978-3-86739-871-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

 Die Downloadmaterialien zu diesem Buch finden Sie unter
www.psychiatrie-verlag.de/buecher/detail/book-detail/wahnsinnig-jung.html

Weitere Bücher zum Umgang mit psychischen Störungen
und ihrer Behandlung unter www.psychiatrie-verlag.de

© Psychiatrie Verlag GmbH, Köln 2015
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf ohne Zustimmung
des Verlags vervielfältigt, digitalisiert oder verbreitet werden.
Lektorat: Katrin Klünter
Umschlagkonzeption: GRAFIKSCHMITZ, Köln,
unter Verwendung eines Fotos von zukerka / shutterstock.com
Illustrationen: Michaela Ruhfus, Soest
Typografiekonzeption und Satz: Iga Bielejec, Nierstein
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Ulm



Vorwort	10
Einführung	13
Zum Konzept der Emerging Adulthood	14
Die Situation junger Erwachsener in der Psychiatrie	26
Wandel von Krankheitsbildern	27
Aktueller Stand der Versorgung	29
Zentrale Aufgaben der Psychiatrie bei der Versorgung junger Erwachsener	31
Nachreifung und Autonomieförderung	32
Therapeutische und pädagogische Maßnahmen	35
Exkurs: Vom Wert der Gruppenarbeit	52
Umgang mit Medikamenten	55
Case- und Caremanagement	64
Exkurs: Das multiprofessionelle Behandlungsteam	65
Probleme erkennen und Ressourcen schaffen	72
Behandlungs- und Begleitungsplan	76
Motivationsstrategien	77
Exkurs: Der richtige Einsatz von Sanktionen und Belohnungen	93
Die Einbindung von Bezugspersonen	96
Exkurs: Ablauf von Familiengesprächen	102
Durchführung der Maßnahmen	105
Umgang mit Krisen	106
Das richtige Setting	113

Maßnahmen kontrollieren	117
Die Beendigung der Behandlung und Nachsorge	119
Exkurs: Rückfallmanagement	121
Besondere Phänomene und Krankheitsbilder bei jungen Erwachsenen	126
Bindungsstörungen	126
Medienkonsum und Mediensucht	132
Exkurs: Das neue Phänomen Stalking mit seinen verschiedenen Formen	148
Drogenkonsum und Neuro-Enhancement	151
Vielversprechende Behandlungsansätze	158
Das Safewards-Modell	158
Exkurs: Umgang mit aggressiven jungen Erwachsenen	163
Systemtherapeutische Methoden in der psychiatrischen Akutversorgung	167
Mediation als Hilfe in einem strittigen Ablösungsprozess	169
Die Einbeziehung eines Reflecting Teams	171
Das Integrierte Versorgungsmodell	172
Die Mentalisierungsbasierte Psychotherapie	176
Traumatherapeutische und -pädagogische Ansätze	179
Exkurs: Umgang mit migrationspezifischen Problemen	190
Teilhabe an Bildung und Beruf	195
Zur Zusammenarbeit von Psychiatrie und Jobcentern	196
Hilfsangebote für junge Erwachsene	197
Bausteine für eine gelingende Vernetzung der Versorgungssysteme	200

DOWNLOADMATERIALIEN

Fragen

Fragen zur Ermittlung des Reifestatus

Fragen zur Lebensbewältigung

Fragen zur Identitätsbildung

Fragen zur alltäglichen Identitätsarbeit

Fragen zur Selbstständigkeit

Fragen zur Selbstbestimmung

Fragen zur Sexualität

Fragen zum »Erfolgsrezept«

Fragen zur Einnahme von Psychopharmaka

Fragen zur Motivation

Fragen zum Therapieziel

Fragen zur Beeinträchtigung durch das Problem

Fragen zu Bewältigungsstrategien

Fragen zur Lebensgeschichte

Fragen an junge Illusionisten

Fragen an junge Vermeider

Fragen an junge Optimisten

Fragen zum Entscheidungsprozess

Fragen an Drehtürpatienten

Fragen zu einem lösungsorientierten Suiziddiskurs

Fragen für das Abschlussgespräch

Futur-II-Fragen zur Mediensucht

Fragen zum Medienkonsum

Wegweisende Fragen für den »Onlinedschungel«

Fragen zur Medikamenteneinnahme

Fragen zum weiteren Vorgehen

Fragen an junge unbegleitete Flüchtlinge

Übungen

Übung Progressive Muskelentspannung

Übung Achtsamkeit beim Atmen

Übung Körpergefühl entwickeln

Übung Zusammenarbeit als Team

Übung Lebensplan erstellen

Übung Empathie aufbauen

Übung Lob annehmen

Übung »Sowohl-als-auch-Denkweise« entwickeln

Übung Denkschleifen auflösen

Übung Sicherer innerer Ort

Bildmotive

Rapid Cycling und Multitasking

Leiter-Bild

Das dreiteilige Gehirn

Flashback-Bild

Skizze des therapeutischen Prozesses

Wenn-dann-Bild

Topf mit Deckel

Rahmenbild

Dokumentationsschema

↓ Die Downloadmaterialien zu diesem Buch finden Sie unter
www.psychiatrie-verlag.de/buecher/detail/book-detail/wahnsinnig-jung.html

Vorwort

Dieses Buch wendet sich an Fachkräfte, die mit psychisch erkrankten jungen Erwachsenen arbeiten. Das kann innerhalb der ambulanten sowie stationären Therapie und Nachsorge im psychiatrischen Kontext, des betreuten Wohnens und therapeutischer Wohngemeinschaften, der Jugendhilfe und Schulen ebenso wie des Arbeitsvermittlungsprozesses und berufsbegleitender Maßnahmen sein. Das Buch stellt konkrete Handlungsmöglichkeiten für die Alltagspraxis dar. Es orientiert sich dabei an Erfahrungen aus Fortbildungen und Supervisionen und an Fragen, die von Kolleginnen und Kollegen immer wieder gestellt werden. Ein ausschließlich psychopathologischer und störungsspezifischer Blick ist mit der Gefahr einer oberflächlichen »Symptomkorrektur« verbunden. Dagegen ist mir wichtig, das familiäre Umfeld und alle Institutionen einzubeziehen, die mit jungen Erwachsenen zu tun haben. Daraus ergibt sich ein an der Praxis orientiertes lösungsbezogenes Behandlungskonzept.

Junge Erwachsene geraten nicht selten zwischen die »Räder« des medizinischen Systems, weil die Behandlungskonzepte der verschiedenen psychiatrischen Einrichtungen nicht aufeinander abgestimmt sind und selten Vernetzungsstrukturen bestehen. Zwischen den Fachbereichen der Kinder- und Jugendpsychiatrie und der Erwachsenenpsychiatrie gibt es deutliche Unterschiede. In der Jugendpsychiatrie stehen Fürsorge, Führung und Anleitung im Vordergrund, weshalb auch mehr Personal zur Verfügung gestellt wird. Im Erwachsenenbereich wird von den Patientinnen und Patienten Eigenverantwortung gefordert. Etwa 8 Prozent der jungen Erwachsenen gehen von der Kinder- und Jugendpsychiatrie in die Erwachsenenpsychiatrie. Dieser Schritt ist in der Regel mit einem Diagnosenwechsel verbunden. Daher plädiere ich für eine »gelebte« Vernetzung der am Behandlungsprozess beteiligten Institutionen. Statt des bisherigen Dialogmodells werden verstärkt Fallkonferenzen unter Einschluss der jungen Erwachsenen mit allen Bezugspersonen in den Vordergrund gestellt. Dabei sind verbindliche Absprachen, die gemeinsame Entwicklung eines Behandlungskonzepts und Aushandlung eines fördernden »Rahmens«, ohne neue Abhängigkeiten zu erzeugen,

besonders wichtig. Dies erfordert im Behandlungskonzept einen »Shift« von der »psychiatrischen Krankenpflege« zur »psychiatrischen Pädagogik«.

In diesem Zusammenhang spielt die systemische Therapie eine besondere Rolle. Jeder Mensch ist in ein soziales Umfeld eingebettet, mit dem er in ständiger Wechselwirkung steht. Der systemische Ansatz geht davon aus, dass die Mitglieder des sozialen Umfelds an der Entwicklung gestörter und unangepasster Verhaltensweisen eines Einzelnen beteiligt sind. Darum werden Familienmitglieder und relevante Bezugspersonen in das Behandlungsgespräch einbezogen. Ohne eine Änderung ihrer Einstellungen und ihres Verhaltens gegenüber den psychisch erkrankten Patientinnen und Patienten ist voraussichtlich kein wesentlicher Therapieerfolg zu erwarten. Da auch in diesem Buch der systemische Ansatz vertreten wird, empfehle ich den Leserinnen und Lesern, sich mit dem Behandlungskonzept vertraut zu machen (u. a. SCHWEITZER, SCHLIPPE 2009).

Des Weiteren gehe ich auf meine Bedenken hinsichtlich des vermehrten Einsatzes von Psychopharmaka bei jungen Erwachsenen ein. Mit Interesse habe ich in Fortbildungsveranstaltungen zum Thema »Behandlungskonzepte für junge Erwachsene« erfahren, dass viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der verschiedenen Berufsgruppen innerhalb der Erwachsenenpsychiatrie und Jugendhilfe innovative Ideen haben und durchaus bereit sind, sich auf psychisch erkrankte junge Erwachsene einzulassen.

Zunächst stelle ich die heutige Lebenswelt und die vielfältigen Themen dar, mit denen sich junge Erwachsene während ihrer Entwicklung auseinandersetzen müssen, um Verständnis für diese besondere Entwicklungsphase zu schaffen. Hieraus leiten sich wiederum wichtige Themen für die psychiatrische Praxis ab. Das Buch gibt Tipps, wie die psychotherapeutische und pädagogische Behandlung sowie die ambulante Betreuung verbessert, die Psychoedukation effektiver gestaltet und verschiedene Skilltrainings auf die Bedürfnisse der jungen Patientengruppe abgestimmt werden können. Beispiele aus der Praxis zeigen, welche Problemlagen häufig vorkommen und wie professionell Helfende mit ihnen umgehen können. Hilfreiche Fragen, die den jungen Erwachsenen während der Behandlung gestellt werden können, sind in Fragekästen hervorgehoben. Der sich daraus ergebende Fragenkatalog sowie die im Text vorgestellten Übungen und Arbeitsmaterialien können unter www.

psychiatrie-verlag.de/buecher/detail/book-detail/wahnsinnig-jung.html heruntergeladen werden.

So hoffe ich, dass dieses Buch dazu beiträgt, die Versorgungssituation junger Erwachsener zu verbessern und eine Brücke zu schlagen zwischen Erwachsenen- und Jugendpsychiatrie und den verschiedenen Professionen, die dort arbeiten. Das Buch möge zu einem Nach- und Umdenken anregen und hilfreiche Tipps vermitteln, die leicht in bestehende Behandlungskonzepte integriert werden können. Es würde mich freuen, mit Leserinnen und Lesern dieses Buches in einen Erfahrungsaustausch zu treten, wobei auch kritische Hinweise gern entgegengenommen werden (E-Mail: Wilfried.Huck@t-online.de).

Wilfried Huck

PS: Das Buch wäre nicht zustande gekommen, ohne die tatkräftige Unterstützung anderer Professionen. Mein besonderer Dank gilt Michael Löhr, Professor an der Fachhochschule der Diakonie in Bielefeld, Ellen Postel, Stationsleiterin der LWL-Klinik in Warstein, sowie Martin Baierl für ihre fachlichen Tipps. Auch möchte ich mich von ganzem Herzen bei Klaus Dehnert für seine Korrekturhilfen bedanken. Katrin Klünter und Karin Koch vom Psychiatrie Verlag danke ich für ihre Arbeit am Manuskript.

Einführung

Die heutige Lebenssituation junger Erwachsener ist durch veränderte Denkweisen, neuartige Krisen und Ringen um Identität gekennzeichnet. Dabei hat sich ihre Entwicklungszeit stark verlängert, denn das Jugendalter beginnt heute deutlich früher und zieht sich weit in das Erwachsenenalter hinein. Ein eindeutiges Ende ist nicht zu erkennen. Die moderne Lebenswelt setzt die jungen Erwachsenen unter erheblichen Druck. Konsumzwänge und ein intensives Zeitregime erfordern viel Selbstkontrolle und Selbstbeobachtung. Vor allem in der Arbeitswelt ist Zeit kostbar und knapp geworden. Junge Erwachsene müssen sich Wissen aneignen, das über ihr eigenes Fachgebiet hinausgeht, um den Wandel von Produktionsstrukturen, Konsummustern und Institutionen verstehen und mitgestalten zu können.

In den letzten Jahren kam es zu zeitlichen Verschiebungen in objektiven Markern des Erwachsenenalters. Berufsbeginn und Gründung einer eigenen Familie finden später statt, denn viele junge Erwachsene sind noch nicht dazu bereit, sich diesen Herausforderungen zu stellen. Nur 25 Prozent der 18- bis 30-Jährigen betrachten sich als erwachsen (ARNETT 2004). Nicht nur länger dauernde Ausbildungszeiten und Unsicherheiten am Arbeitsmarkt führen zu diesem neuen Phänomen, sondern auch eine zu lange elterliche Unterstützung und unsichere Bindungen (SEIFFGE-KRENKE 2012). Solche entstehen beispielsweise, wenn Eltern unaufmerksam ihrem Kind gegenüber sind, wenig mit ihm sprechen oder seine Bedürfnisse ignorieren. Eine Selbstreflexionskultur kann unter diesen Umständen kaum entwickelt werden. Junge Erwachsene sind sich ihrer Fehler nicht bewusst, können nicht aus ihnen lernen und kennen ihre Stärken und Schwächen nicht, weshalb sie sich in der immer komplexer werdenden Welt nur bedingt autonom orientieren können.

Um sich von ihren Eltern und ihrer Umwelt abzugrenzen, entwickeln sie andere Sichtweisen, Wertevorstellungen und Ziele. Doch sie verfügen noch nicht über ausreichend lebenspraktische Erfahrungen – sie haben Schwierigkeiten, mit Geld umzugehen, überschätzen ihre Fähigkeiten und haben zu hohe Erwartungen an sich und andere. Ihre Wünsche lassen sich oft nicht mit der Wirklichkeit vereinen. Klaus HURRELMANN (2012)

nennt die heutigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen »Ego-Taktiker«, die ihr Leben in struktureller Unsicherheit führen. Da unklar ist, ob sie nach ihrer Ausbildung einen Job finden und finanziell abgesichert sind, sind sie stets auf ihren eigenen Vorteil bedacht. Sie versuchen, sich so viele Optionen wie möglich offenzuhalten, um auf Rückschläge reagieren zu können.

Zum Konzept der Emerging Adulthood

Der von Jeffrey ARNETT (2004) in die Entwicklungspsychologie eingeführte Begriff »Emerging Adulthood« bezeichnet den Lebensabschnitt im Alter von 18 bis 25 Jahren und findet zunehmende Aufmerksamkeit in der soziologischen und entwicklungspsychologischen Forschung. Er beschreibt die verlängerte Entwicklungszeit junger Erwachsener und löst das Konzept der pathologisch prolongierten Adoleszenz von Peter BLOS (1954) ab. Das Konzept der Emerging Adulthood kennzeichnet fünf Merkmale, die es als eigenständige Entwicklungsperiode abgrenzen.

■ Phasen der Emerging Adulthood (nach ARNETT 2004)

- **Phase der Exploration von Identität** Wer und was will ich sein?
- **Phase der Instabilität** Ausprobieren verschiedener Lebensstile
- **Phase des Selbstfokus** ohne Zwänge von Ehe und Kindern
- **Phase des »In-between-Seins«** noch unvollständige Verantwortungsübernahme
- **Phase des Glaubens** an Möglichkeiten und neue Chancen ■

Der Begriff »Emerging Adulthood« umfasst auch die widersprüchlichen Anforderungen bei der biologischen, emotionalen und mentalen Reifeentwicklung. In einer Zeit gesellschaftlicher Umbrüche kommen zunehmend komplexere Entwicklungsaufgaben auf die jungen Menschen zu. Die Identitätsbildung wird durch gegensätzliche Botschaften wie »Werde selbstständig, aber nur zu den gegebenen Bedingungen« erschwert. Während dieses Lebensabschnitts sind folgende Hürden zu beobachten:

Eintritt in den Beruf Junge Erwachsene treten heute zu schlechteren Bedingungen in das Erwerbsleben ein. Die »Generation Praktikum« hat das Gefühl, sich in einem »Permanenzmodus« ohne Perspektive zu befinden.