

Gemeinsame Fachtagung

aller Arbeitskreise der
Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Köln
in Kooperation mit
der Koordinierungsgruppe U 27

**"Vun nix kütt nix" – Junge Kölner bekommen
Hilfen!?"**

am 20. März 2018
im Dominikus-Brock-Haus
der Alexianer Köln GmbH
Kölner Str. 64, 51149 Köln-Porz.



- Programm
- Presseinformation
- Beiträge

Presseinformation

Am 20.3.2018 findet die Fachtagung "Vun nix kütt nix" - Junge Kölner bekommen Hilfen!?" statt. Fachleute aus Jugendhilfe und Psychiatrie treffen sich im Dominikus-Brock-Haus der Alexianer Köln GmbH zum Informationsaustausch.

Seit 2012 hat das Thema „Junge Menschen mit psychischen Problemen“ einen hohen Stellenwert in der Stadt Köln. Die Arbeitskreise der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Köln (PSAG) und eine Koordinierungsgruppe mit Vertretern von Jugendamt, Gesundheitsamt, JobCenter, Landschaftsverband und Leistungserbringern aus Psychiatrie und Jugendhilfe haben intensiv an dem Thema gearbeitet, in diesem Jahr werden die Ergebnisse vorgestellt: ein Gesamtkonzept, die „Handlungsempfehlungen“, ein Gesprächsleitfaden für alle, die mit jungen Menschen mit psychischen Problemen Kontakt haben, und drei neue Angebote, die in diesem Prozess geschaffen wurden: das Beratungscafe Proberaum, das Projekt Proberaum WorX und das Projekt Plan 27.

Das Beratungscafe ist eine Anlaufstelle für junge Menschen, wo sie unverbindlich Kontakt und Beratung finden können. Proberaum WorX bietet die Möglichkeit, sich auf die (Wieder-) Aufnahme einer Ausbildung oder Berufstätigkeit vorzubereiten, Plan 27 nimmt Kontakt auf zu jungen Menschen, die den Schritt zu diesen Hilfen hin noch nicht schaffen und holt sie da ab, wo sie sich befinden.

Der Leitfaden richtet sich an alle, die mit jungen Menschen zu tun haben und unsicher sind, wie sie sich verhalten sollen, wenn sie vermuten, dass ihr Gegenüber in einer Krise ist und vielleicht Unterstützung braucht.

Die Arbeitskreise der PSAG berichten von ihren aktuellen Themen in der Arbeit mit jungen Menschen, z.B. zu Themen wie sexuelle Identität, Suchtprobleme, Wohnungslosigkeit oder ambulante Hospizarbeit

Auf der Homepage der Stadt Köln findet man die „Kölner Broschüre für junge Menschen bis 27 Jahre mit psychischen Problemen“ und in Kürze auch den „Leitfaden im Umgang mit jungen Menschen bis 27 Jahre in psychischen Krisen“



Programm

der gemeinsamen Fachtagung aller Arbeitskreise der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Köln
in Kooperation mit der Koordinierungsgruppe U 27

am 20. März 2018 im Dominikus-Brock-Haus der Alexianer Köln GmbH
Kölner Str. 64, 51149 Köln-Porz.

"Vun nix kütt nix" - Junge Kölner bekommen Hilfen!?"

9:30 Uhr	Anmeldung und Stehkafee
10:00 – 10:30 Uhr	Begrüßung durch Dr. Manfred Lütz, Chefarzt des Fachkrankenhauses für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie der Alexianer Köln GmbH PSAG und Koordinierungsgruppe U 27 im Gespräch mit Dr. Anne Bunte (Amtsleiterin des Gesundheitsamtes Köln) Barbara Müller-Kautz (Sprecherin der PSAG), Norbert Teutenberg (stellvertretender Sprecher der PSAG), Olaf Wagner (Geschäftsführer JobCenter Köln), Uta Morgenroth (Koordinierungsgruppe U27), Stephan Glaremin (Amtsleiter Amt für Kinder, Jugend und Familie) Moderation: Christoph Ahlborn (Koordinierungsgruppe U27)
10:30 – 10:50 Uhr	Junge Menschen mit psychischen Problemen – Köln hat sich diesem Thema gestellt! Handlungsempfehlungen der Koordinierungsgruppe U 27 und ihre Umsetzung Thomas Peters (Koordinierungsgruppe U27)
10:50 – 11:10 Uhr	Beratungscafé Proberaum für junge Menschen mit psychischen Problemen Was geht ab? Laura Schweikhart, Matthias Worms (Beratungscafé Proberaum der Alexianer Köln GmbH)
11:10 – 11:30 Uhr	Proberaum WorX für junge Menschen mit psychischen Problemen Wieder ins Gleichgewicht kommen! Martina Griese (Jobcenter Köln)
11:30 – 11:50 Uhr	Aus der Netzwerkarbeit U 27 und Vorstellung des Leitfadens für Fachkräfte Claudia Zeitz (Alexianer Köln GmbH)
11:50 – 12:10 Uhr	Zugehende Hilfen für junge Menschen mit psychischen Problemen Plan 27 - Perspektiven entwickeln – Wege eröffnen Dorothea Stender, Uwe Armbruster (Plan 27)
12:10 – 13:00 Uhr	Mittagspause mit Flyer-Tischen
13:00 – 13:30 Uhr	Ergebnisse der Stichtagserhebungen in den psychiatrischen Fachkliniken Kölns Erwin Martini (PSAG Arbeitskreis Erwachsenenpsychiatrie)
13:30 – 14:00 Uhr	Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Köln Michael Heinrichsdorff (PSAG Arbeitskreis Psychosoziale Versorgung von Kindern und Jugendlichen)
14:00 – 14:30 Uhr	Jugend – Sucht Lebenswelten junger Menschen, die suchtaffin sind Tim Bölling-Graf von Bassewitz, Markus Theis (PSAG Arbeitskreis Sucht)
14:30 – 15:00 Uhr	Lebenssituation und psychische Gesundheit von queeren Jugendlichen Jürgen Piger (PSAG Arbeitskreis AIDS-Prävention)
15:00 – 15:15 Uhr	Statement zur Situation junger psychisch und suchtkranker wohnungsloser Menschen Carsten Ostendorf (PSAG UAK Psychisch Kranke Wohnungslose)
15.15 -15.45 Uhr	Resümee und Ausblick: Barbara Müller Kautz, Norbert Teutenberg (PSAG Köln), Matthias Albers (Gesundheitsamt der Stadt Köln)

Referentenliste:

Christoph Ahlborn, Einrichtungsleitung Haus Hermann-Josef, Stiftung Die Gute Hand

Matthias Albers, Abteilungsleitung Soziale Psychiatrie, Gesundheitsamt der Stadt Köln

Uwe Armbruster, Plan 27, AWO, „Der Sommerberg“

Tim Bölling-Graf von Bassewitz, Therapeutischer Leiter Ganztägig Ambulante Reha Sucht, Alexianer Köln GmbH

Anne Bunte, Amtsleitung, Gesundheitsamt der Stadt Köln

Stephan Glaremin, Amtsleitung, Amt für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Köln

Martina Griese; JobCenter Köln

Michael Heinrichsdorff, ehrenamtlicher Begleiter des Kinder- und Jugendhospizdienstes Köln

Manfred Lütz, Chefarzt, Alexianer Krankenhaus Köln

Erwin Martini, Sozialdienst, LVR-Klinik Köln

Uta Morgenroth, Koordinatorin Sozialpsychiatrisches Zentrum Köln-Rodenkirchen, Alexianer Köln GmbH

Barbara Müller-Kautz, Chefärztin Abteilung 1, LVR-Klinik Köln

Carsten Ostendorf, Eliashaus; Johannesbund gGmbH

Thomas Peters, Abteilungsleitung, LVR-Dezernat 7 - Soziales

Jürgen Piger, Leitung Jugendzentrum anyway

Laura Schweikhart, Beratungscafé Proberaum der Alexianer Köln GmbH

Dorothea Stender, Plan 27, Alexianer Köln GmbH

Norbert Teutenberg, SKM Köln, Sachgebietsleitung Gesundheits- und Suchthilfe

Markus Theis, SKM Köln, JUGEND SUCHT BERATUNG KÖLN Fachstelle für Sucht- und AIDS-Prävention

Olaf Wagner, Geschäftsführer JobCenter Köln

Matthias Worms, Beratungscafé Proberaum der Alexianer Köln GmbH

Claudia Zeitz, Koordination der U27 Angebote der Alexianer Köln GmbH

Stand 15.3.2018

Lebenssituation und psychische Gesundheit von queeren Jugendlichen

JÜRGEN PIGER
GESAMTLEITUNG ANYWAY E.V.
PSAG ARBEITSKREIS AIDS-PRÄVENTION



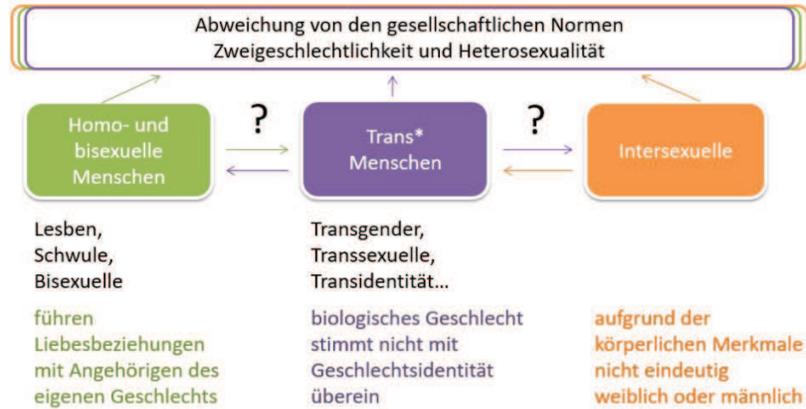
Was bedeutet „QUEER“?

Queer ist ein Synonym für lesbische, schwule, bisexuelle, trans*und inter* (lsbti*) Identitäten (also alle nicht-heterosexuellen und/oder nicht-cissexuellen Identitäten).

Also QUEER = LSBTI* (engl. LGBTI)

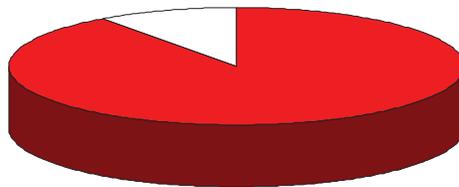
Mit lsbti* Jugendliche / queere Jugendliche werden zusammenfassend lesbische, schwule, bisexuelle, trans*und inter* Jugendliche beschrieben.

Queere Identitäten



JÜRGEN PIGER –GESAMTLEITUNG ANYWAY E.V.

Um wie viele Jugendliche geht es?



Ca. 10% aller Jugendlichen sind queer:

ihre sexuelle Orientierung unterscheidet sich von der der Mehrheitsgesellschaft, d.h. sie sind lesbisch, schwul oder bisexuell,

Oder ihre Geschlechtsidentität unterscheidet sich von der der Mehrheitsgesellschaft, d.h. sie sind trans*

JÜRGEN PIGER –GESAMTLEITUNG ANYWAY E.V.; et.al.: Writing Themselves In 3, Melbourne 2010
(Stichprobe: 3134 Jugendliche)

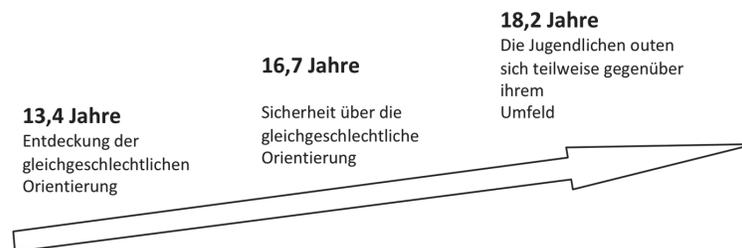
Ab wann wissen queere Jugendliche von ihrem „Anderssein“?

1. Inneres Coming-Out (LSB-Jugendliche, ohne TI*)
 - Schon immer gewusst: 10%
 - bis 10 Jahre: insgesamt 26%
 - bis 13 Jahre: insgesamt 60%
 - bis 15 Jahre: insgesamt 85%
2. Geschlechtsidentität (Trans*-Jugendliche)
 - Fast 20% der trans* Jugendlichen haben es „schon immer gewusst“

Lynne Hillier et.al.: Weiting Themselves In 3, Melbourne 2010
(Stichprobe: 3134 Isbt* Jugendliche)

JÜRGEN PIGER –GESAMTLEITUNG ANYWAY E.V.

Schwul-lesbisches Coming-Out



Meike Watzlawik, Julia Kobs, Katja Duntsch: Ich bin anders als die anderen
(Online-Befragung), TU Braunschweig; (Stichprobe: 1873 Personen [(w = 47,9%, m = 52,1%), Durchschnittsalter 19,4 Jahre])

JÜRGEN PIGER –GESAMTLEITUNG ANYWAY E.V.

Erstreaktionen

„Was ging dir durch den Kopf, als dir das erste Mal bewusst wurde, dass du dich von Jungen (oder Mädchen oder Jungen und Mädchen) sexuell angezogen fühlst?“

	Heterosex. Jugendliche	Bisexuelle Jugendliche	Lesbische / schwule Jugendliche
„Verliebtheit und Schwärmerei“	32,2 %	3,1 %	6,5 %
„Panik und Verzweiflung“	1,7 %	17,4 %	21,9 %

Meike Watzlawik, Uferlos?, Aachen, 2004
(Stichprobe: 271 Mädchen und 447 Jungen)

JÜRGEN PIGER –GESAMTLEITUNG ANYWAY E.V.

Wie verlaufen die selbst inszenierten Outings?

	positiv	negativ
Mutter	30%	33%
Vater	21%	28%
Geschwister	45%	8%
Freund*innen	73%	2%

Fischer (2013)

JÜRGEN PIGER –GESAMTLEITUNG ANYWAY E.V.

„Ich fühlte mich allein und anders als die anderen. So verschieden wie ein Kreis in einer Welt von Quadraten! Ich passte einfach nirgendwo hin. Keiner schien derartige Gefühle zu haben wie ich. Erst dachte ich die Gefühle würden weggehen, wenn ich sie ignoriere. Aber sie wurden immer nur stärker.“

(Lena, 14)

„Ich hatte echt die Vorstellung, ich sei der einzige auf der ganzen Welt, obwohl ich natürlich wusste, dass das nicht stimmt – ich war nicht unwissend auf diesem Gebiet. Aber das war so merkwürdig, wenn ich mal irgendwo unter Menschen war, dann hatte ich das Gefühl ‚Ich bin schwul und der Rest ist anders‘. Das gab mir so ein schreckliches Gefühl. Auf einmal fühlte ich mich sogar in der Familie, wo ich mich immer wohlfühlte, alleine.

(Maik, 16)

JÜRGEN PIGER –GESAMTLEITUNG ANYWAY E.V.

Was erleben queere Jugendliche in der Familie?

Familie ist neben der Schule der gefährlichste Orte für Isbt* Jugendliche

Mehr als 50% der befragten Jugendlichen berichten von Vorurteilen und Diskriminierung in der Familie

Typische Familienreaktionen auf ein Coming-out: Anzweifeln, Leugnen und Forderungen, „wieder normal zu werden“

Judith Takács: Social exclusion of young LGBT people in Europe, 2006

(Stichprobe: 754 LGBT-Jugendliche aus 37 europäischen Ländern)

Mindestens ein Elternteil reagiert negativ auf die lesbische Tochter oder den schwulen Sohn

Karin Schupp: Sie liebt sie. Er liebt ihn, Berlin, 1999

(Stichprobe: 217 lesbische, schwule und bisexuelle Jugendliche aus Berlin)

JÜRGEN PIGER –GESAMTLEITUNG ANYWAY E.V.

Was erleben queere Jugendliche in der Schule?

Homophobes Mobbing:

- Verbale Gewalt: 92%
- Böswillige Gerüchte: 76%
- Einschüchternde Blicke: 62%
- Cybermobbing: 41%
- Körperlicher Gewalt: 41%
- Gewalt gegen Eigentum: 30%

Wie häufig schreiten Lehrkräfte gegen homophobe Sprache ein?

„niemals“: 48% (der befragten queeren Schüler*innen)

Ruth Hunt and Johan Jensen: Stonewall – THE SCHOOL REPORT, 2007

(Stichprobe: 1145 lesbische, schwule, bisexuelle Jugendliche aus Sekundarschulen)

JÜRGEN PIGER –GESAMTLEITUNG ANYWAY E.V.

Was erleben queere Jugendliche in der Schule?

22 % erlebten, dass Lehrkräfte bei homophoben Sprüchen weghörten

27,2 % berichteten, dass Lehrkräfte bei Schwulenwitzen mitlachten

18 % berichteten von einer Intervention gegen Diskriminierung

Ulrich Biechele, Günter Reisbeck, Heiner Keupp: Schwule Jugendliche, Hannover, 2001

(Stichprobe: 353 junge Schwule zwischen 15 und 25)

64 % der Transmänner und 44 % der Transfrauen berichteten, in der Schule diskriminiert worden zu sein (nicht nur von Mitschüler*innen sondern auch vom Schulpersonal)

Stephen Whittle, Lewis Turner, Maryam Al-Alami: Transgender and Transsexual People's Experience of Inequality and Discrimination, Manchester Metropolitan University and Press For Change, Manchester, 2007

(Stichprobe: 872 self-identified trans people)

JÜRGEN PIGER –GESAMTLEITUNG ANYWAY E.V.

Besondere Diskriminierungssituation von Trans* Jugendlichen

- Mobbing und Gewalterfahrung an Schulen weit verbreitet, 90% fühlen sich nicht sicher bzw. 87% belästigt.
- Trans* Jugendliche melden nur zu 10% Übergriffe, homosexuelle Jugendliche bspw. zu 18%.
- Schlechtere Noten, hohe Drop-Out Raten.
- Trans*Schüler*innen eher vor Mitschüler*innen (66%) als bei Lehrer*innen (45%) „out“.
- Schwieriger Übergang ins Arbeitsleben
- Suizidversuchsrate: 34 % der Transjungen/-männer und 32 % der Transmädchen/-frauen
- Bruch von Familienbanden: (45%)
- Verzicht auf soziale Teilhabe (z.B. Sportangebot)
- Junge Trans*Personen unter obdachlosen Jugendlichen überrepräsentiert

(Benachteiligung von Trans*Personen, insbesondere im Arbeitsleben:
internationale Daten, Franzen & Sauer 2010)

JÜRGEN PIGER –GESAMTLEITUNG ANYWAY E.V.

LSBT* und psychische Gesundheit

Eine neuseeländische, repräsentative Langzeitstudie (1999), die über 21 Jahre lief, untersuchte die psychische Gesundheit von über 1000 Jugendlichen im Alter von 14-21 Jahren. Es wurde dabei festgestellt, dass die homosexuell orientierten Jugendlichen **deutlich häufiger an schweren Depressionen, Angstneurosen, Nikotinabhängigkeit, anderen Süchten** sowie verschiedenen anderen psychischen Erkrankungen litten als die heterosexuell orientierten Jugendlichen.

Auch **Selbstmordversuche** waren in der Gruppe der homosexuell orientierten Jugendlichen **deutlich häufiger**.

(Fergusson, D.M.: Is sexual orientation related to mental health problems and suicidality in young people?

Arch. Gen. Psychiatry, vol. 56, Oct. 1999, S. 876-80.)

JÜRGEN PIGER –GESAMTLEITUNG ANYWAY E.V.

LSBT* und psychische Gesundheit

Jeder **vierte schwule Jugendliche** an, **bereits fachliche, psychologische Hilfe** in Anspruch genommen zu haben (dies betrifft nur jeden 10ten heterosexuellen Jungen).

15% schwule Teenager leiden an Depressionen (im Vergleich zu 5% heterosexueller Jungen).

Die Suizidrate von lsb* Jugendlichen ist 4- bis 7-fach höher als die von heterosexuellen Jugendlichen. Die von trans* Kindern und Jugendlichen ist noch höher einzuschätzen. („Schwule Jugendliche: Ergebnisse zur Lebenssituation, sozialen und sexuellen Identität“, Studie des Niedersächsischen Ministeriums für Frauen, Arbeit und Soziales, 2001)

Essstörungen sind deutlich häufiger bei homosexuell lebenden Männern als bei heterosexuell lebenden Männern (Carlat, DJ, Camargo CA Jr., Review of bulimia nervosa in males. American Journal of Psychiatry, 1991, 148, S. 831-843.)

Lesbische und schwule Jugendliche reagieren auf anhaltende Diskriminierung alarmierend häufig mit Suchtmittelmissbrauch. („Sie liebt Sie. Er liebt ihn. - Eine Studie zur psychosozialen Situation junger Lesben, Schwuler und Bisexueller in Berlin“, Senatsverwaltung für Schule, Jugend und Sport, Berlin 1999)

JÜRGEN PIGER –GESAMTLEITUNG ANYWAY E.V.

LSBT* und psychische Gesundheit

Der international durch seine Forschungen über Homosexualität bekannt gewordene Wissenschaftler Michael Bailey kommt aufgrund seiner Studien zum Schluss: Homosexuell Lebende haben ein substantiell höheres Risiko, an bestimmten emotionalen Problemen, unter anderem Selbstmordneigung, schwere Depressionen und Angstneurosen zu erkranken.“ Bailey warnt davor, für diese emotionalen Probleme einfach eine negative Einstellung der Gesellschaft gegenüber homosexuellen Lebensstilen verantwortlich zu machen. (Bailey, J.M.: Homosexuality and mental illness. Arch. Gen. Psychiatry, 56, Oct.1999, S. 883-884.)

JÜRGEN PIGER –GESAMTLEITUNG ANYWAY E.V.

LSBT* und psychische Gesundheit

Es ist hier zu erwähnen, dass die größte aller Belastungen nicht von außen kommt, sondern von innen:

„Mit 14 habe ich versucht, mir mit Tabletten und Alkohol das Leben zu nehmen. Aus den anfänglich negativen Gefühlen meiner Orientierung gegenüber war inzwischen Selbsthass geworden (weil ich es nicht schaffte, meine Empfindungen zu unterdrücken oder zu ändern). Nachdem es mit meinem ersten (heimlichen) Freund auseinandergegangen war und ich absolut niemanden hatte, mit dem ich über die ganze Thematik sprechen konnte bzw. wollte, habe ich die Situation einfach nicht mehr ertragen.“ (Versuchsperson 262; Fischer, 2013)

JÜRGEN PIGER –GESAMTLEITUNG ANYWAY E.V.

Handlungsempfehlungen

- Das Gegenüber ist nicht immer heterosexuell!
- Geschlechtsneutrale Formulierungen nutzen
- Aussehen einer Person lässt keine Aussage über sexuelle Orientierung zu keine Aussage über geschlechtliche Identität zu
- Orientierung und Identität sind erst sicher, wenn sie Ihnen genannt wird
-
- Informieren Sie sich über LSBTIQ* Lebensweisen
- Denken Sie Isbt* Jugendliche in Ihrer Arbeit mit

JÜRGEN PIGER –GESAMTLEITUNG ANYWAY E.V.

Handlungsempfehlungen

- Aktiv eintreten und intervenieren gegen Diskriminierung
- LSBTIQ* auch ohne konkreten Anlass erwähnen
- Einladungen zu Veranstaltungen, Elternabenden, etc.
- LSBTIQ* Informationsmaterial auslegen / Plakate aufhängen
- Diskriminierende Botschaften sofort entfernen
- Kolleg*innen motivieren sich für Vielfalt und gegen Diskriminierung einzusetzen

Handlungsempfehlungen

- Kleine Signale haben große Wirkung
- Auf Outing positiv und wertschätzend reagieren
- Allein die Selbstzuschreibung zählt
- Nur in Absprache mit der*dem Jugendlichen handeln und Informationen weitergeben
- Informiert sein über weitere Beratungsangebote und Gruppen

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Jürgen Piger

anyway e.V.

Kamekestraße 14, 50672 Köln

0221.577776.66

juergen.piger@anyway-koeln.de

Beratungscafé Proberaum

Was geht ab?

Kurze Geschichte des Proberaums

- Bedarf für spezielles Angebot für junge Menschen wurde im SPZ Rodenkirchen deutlich
- Proberaum in Betrieb seit November 2013
- Die ersten drei Jahre Förderung durch die Aktion Mensch als Projekt
- Zielgruppe: junge Menschen bis 27 Jahren mit einer psychischen Erkrankung/Krise
- Beratung von Angehörigen und Profis
- Schnell wurde der große Bedarf in Köln deutlich
- Seit 2016 Weiterfinanzierung durch die Stadt Köln

Wer kommt?

- Junge Menschen zwischen 17 und 27 Jahren
- Mit Diagnose oder ohne Diagnose
- Mit langer Psychiatrie-Erfahrung – ohne jegliche Psychiatrie-Erfahrung
- Ohne Schulabschluss – mit angefangenem Studium
- Wohnen alleine – mit den Eltern – vereinzelt in Einrichtungen
- Gesicherter Lebensunterhalt – Situation völlig ungeklärt
- aus allen Stadtbezirken Kölns

Und wie viele sind das so?

Zahlen aus dem Jahr 2017:

- 218 Beratungsgespräche
- 384 Telefongespräche
- Zu jedem Angebot kommen ca. zwischen 5 und 15 TeilnehmerInnen

Was geht ab? → Jede Menge!

VON MONTAG BIS FREITAG!		VON A BIS Z!	
MO	11.00 bis 14.00 Uhr: OFFENES CAFÉ	BASICS (WECHSELNDE PROJEKTE, INFORDERN)	In regelmäßigen Abständen laden wir Experten ein, um über verschiedene Themen (z.B. Umgang mit der Erkrankung im Familien- und Freundeskreis, Medikamente...) zu informieren und zu diskutieren.
DI	12.00 bis 14.00 Uhr: GESCHMACKSACHE 14.00 bis 17.00 Uhr: OFFENES CAFÉ	FREIZEITREFF U27	Lust auf Kinobesuche, Grillen am Rhein, Konsolen- & Filmabende mit Leinwand, Spieleabende und mehr...? Jeden Donnerstag wechselnde Aktivitäten. Eigenbeitrag: zwischen 1,50 und 3,- Euro.
MI	11.30 bis 14.30 Uhr: BASICS UND OFFENES CAFÉ	GESCHMACKSACHE - Kochen im Proberaum	Wer Spaß am gemeinsamen Kochen, Planen und auch Essen in freundlicher Atmosphäre hat und in der Gruppe neue sowie traditionelle Gerichten ausprobieren möchte, ist Herzlich Willkommen. Eigenbeitrag: 2,50 Euro.
DO	15.00 bis 17.00 Uhr: OFFENES CAFÉ 17.00 bis 21.00 Uhr: FREIZEITREFF U27	OFFENES CAFÉ	Innerhalb der Öffnungszeiten besteht die Möglichkeit für Betroffene und Angehörige, sich auch ohne Termin kostenlos und natürlich streng vertraulich beraten zu lassen. Außerdem laden diverse Gesellschaftsspiele im Cafébereich, Internetzugang sowie warme & kalte Getränke zum gemütlichen Verweilen ein.
FR	12.00 bis 13.30 Uhr: PIZZA & TALK	PIZZA & TALK	Jeden Freitag backen wir im Proberaum Pizza (wöchentlich wechselnde Sorten) und unterhalten uns z.B. über aktuelle Themen und/oder Freizeittipps fürs Wochenende. Eigenbeitrag: 1,50 Euro.

Was geht ab? → Jede Menge!

.... und natürlich Beratung

Was soll das Ganze?

- Niedrigschwellige Anlaufstelle
- Raus aus der Isolation
- Raum, sich auszuprobieren
- Dinge üben, die schwer fallen
- Gute Erfahrungen machen
- Vernetzung untereinander
- Experte in eigener Sache werden

Was sind die Herausforderungen mit dieser Zielgruppe? (1)

- Sehr unterschiedliche Problemlagen, extreme Heterogenität der Gruppe
- Teilweise wenig Erfahrung mit der Erkrankung, Auseinandersetzung hat oft noch nicht stattgefunden
- Nachreifung der Persönlichkeit nötig
- Meist noch keine berufliche oder private Lebensperspektive/ -planung

Was sind die Herausforderungen mit dieser Zielgruppe? (2)

- Frühlingsgefühle – Beziehungsstress
- Teilweise hohe Unzuverlässigkeit
- Als MitarbeiterIn muss ich täglich neu überlegen, wie ich reagiere

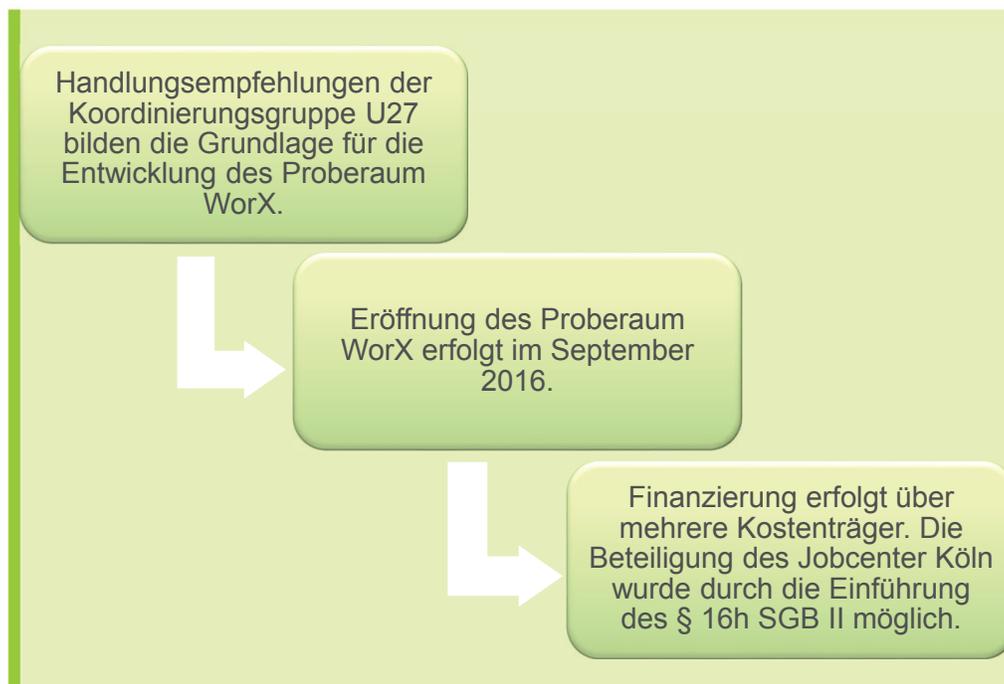
Danke für Ihre Aufmerksamkeit !



Ein Gemeinschaftsprojekt des
Jobcenter Köln und der Alexianer Köln GmbH
mit Unterstützung der Kämpgen-Stiftung.



Wieder ins Gleichgewicht kommen – Woher stammt das Angebot?



Was müssen Interessenten/innen mitbringen?

- Alter unter 25 Jahre
- Wunsch, den Alltag besser bewältigen zu können
- Wunsch, im Proberaum WorX eine neue Perspektive zu entwickeln

Welche Zugangswege gibt es? (Beispiele)

- Klinikaufenthalt bei den Alexianern
- Proberaum
- Institutsambulanz
- Jobcenter Köln
- Maßnahme-Träger
- Beratungsangebote



- Zugang unabhängig von Leistungsbezug
- Individuelles Angebot
- Nachfassend, Kontakt haltend, verbindlich
- Durchlässigkeit in andere Angebote
- Vernetzung (z.B. mit Fallmanagern/innen im Jobcenter)
- Viel Zeit für Beratung

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Proberaum WorX

Claudia Zeitz
Ringstraße 49-55
50996 Köln

Tel.: (0221) 28 07 00 55 oder
Tel.: (0177) 2911903

proberaum.koeln@alexianer.de
www.spz-rodenkirchen.de

Jobcenter Köln

Martina Griese
Pohligstraße 3
50969 Köln

Tel.: (0221) 94 29 – 86 76

martina.griese@jobcenter-ge.de
www.jobcenterkoeln.de

SO ERREICHEN SIE UNS:

Ringstraße 49 – 55, 50996 Köln



Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Haltestelle Rodenkirchen Bahnhof, Linien 16,
17 und die Busse 130, 131, 135, von der
Haltestelle 10 Minuten Fußweg



Plan 27

Individuelle Hilfe für junge Menschen
mit psychischen Problemen bis 27 Jahre

Perspektiven entwickeln – Wege eröffnen



Stadt Köln

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

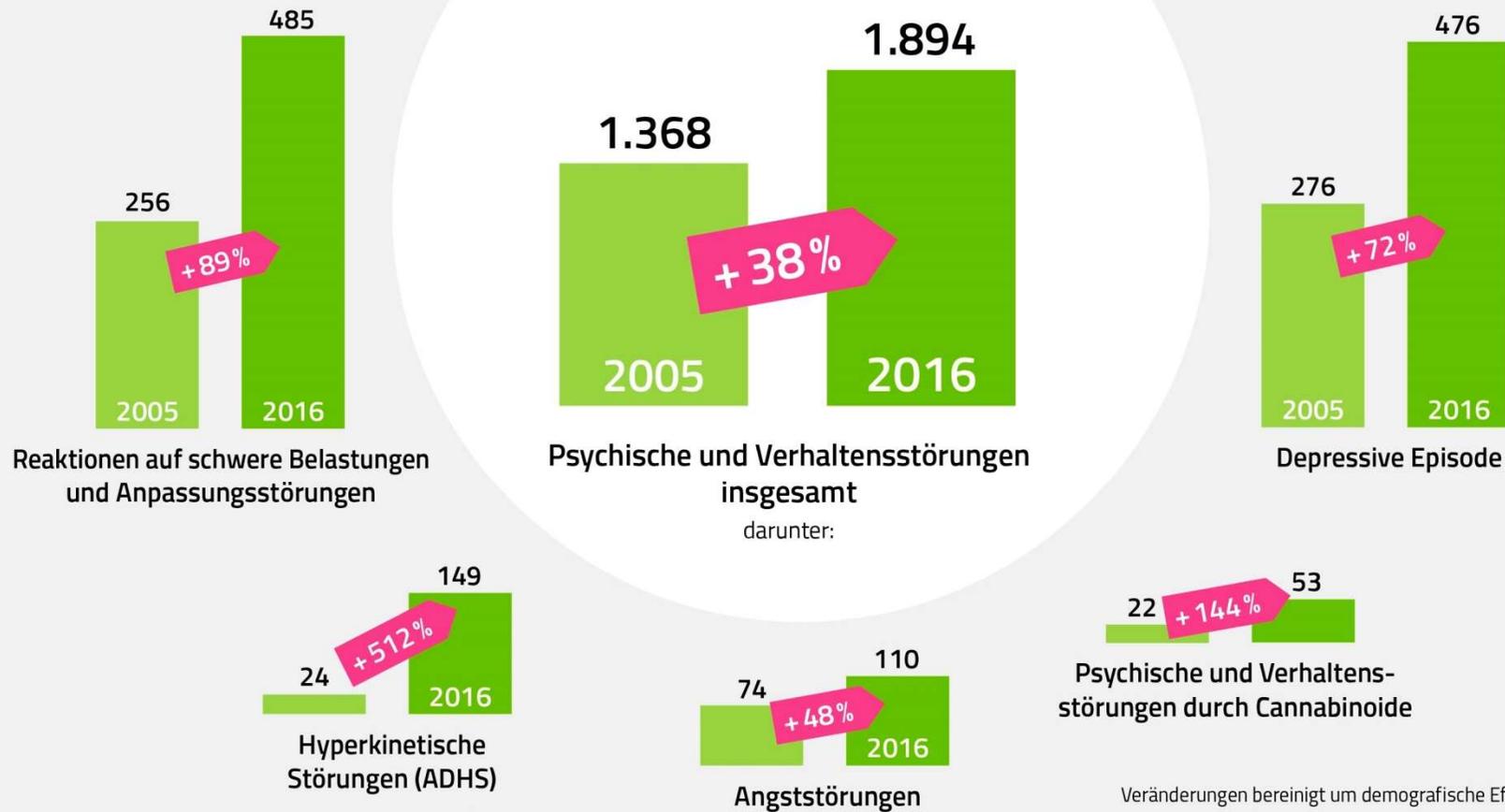


Ministerium für Arbeit,
Integration und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



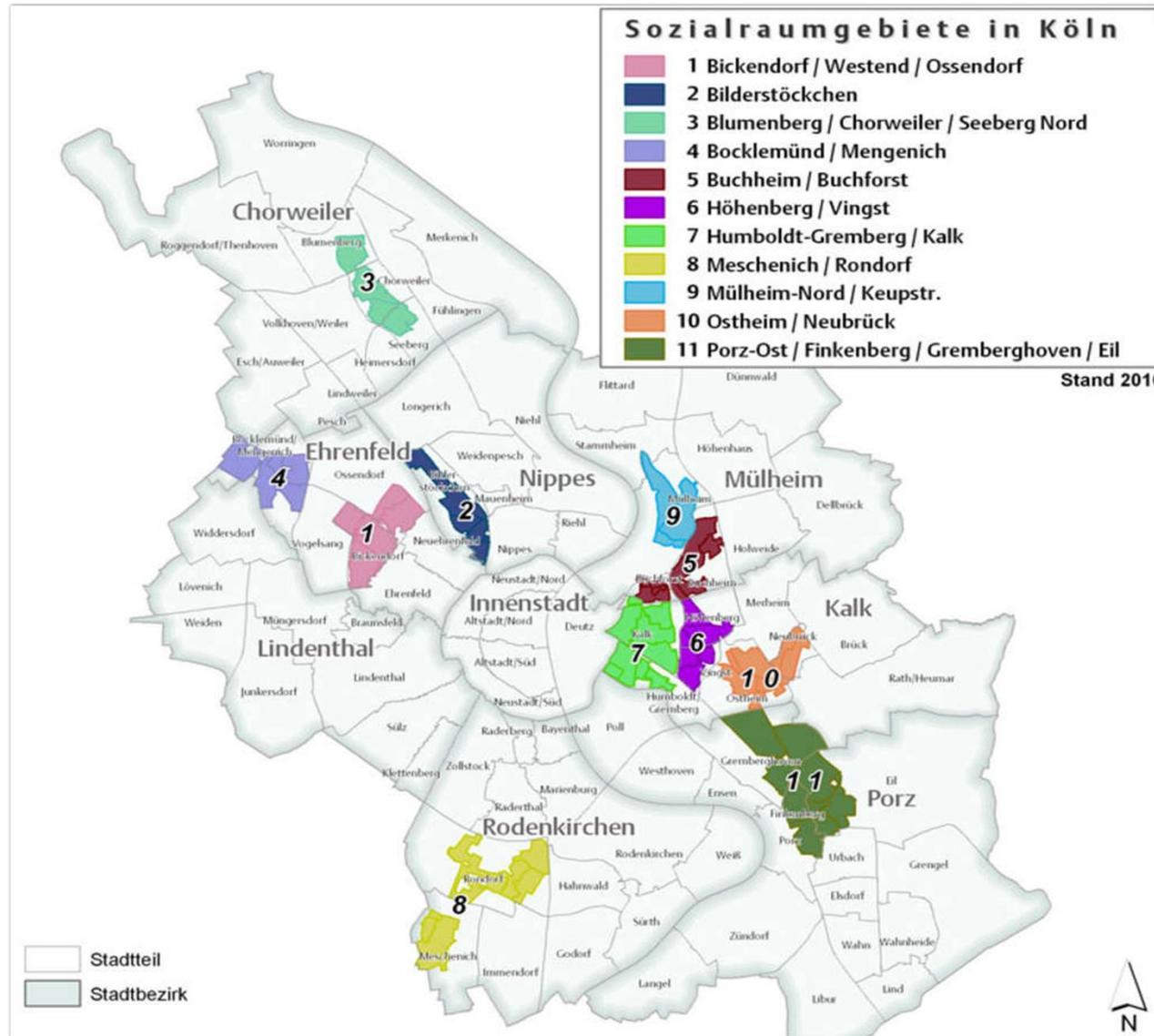
Psychische Erkrankungen junger Erwachsener

Diagnosen bei 18- bis 25-Jährigen in den Jahren 2005 und 2016,
in Tausend



Veränderungen bereinigt um demografische Effekte

Quelle: BARMER-Arztreport 2018



Quelle: IV/2 Integrierte Jugendhilfe- und Schulentwicklungsplanung, 15 Amt für Stadtentwicklung und Statistik

Zugehende Hilfe zur Überleitung ins Regelsystem und Entwicklung einer beruflichen Perspektive für junge Menschen (1.0.16)



Was wird gemacht?

Intensiv abholende Hilfsangebote für junge Menschen, die psychische Probleme haben oder in eine psychische Krise geraten sind



Wie wird es gemacht?

Vertrauensvollen Kontakt herstellen
 ↔
 Hilfe im Bereich Tagesstrukturierung, Beschäftigung, Ausbildung
 ↔
 Beim Zugang zum gesundheitlichen Versorgungssystem helfen



Was ist das Ziel?

Alltagskompetenzen stärken, Betroffene langfristig in das Regelsystem einbinden; Übergänge in die einzelnen Bildungssysteme begleiten

vorwiegende Problemlagen

- Soziale Isolation
- Keine schulische und/oder berufliche Perspektive
- keine tragende Tagesstruktur
- Keine Einbindung in die Regelversorgung
- Gravierende familiäre Konflikte
- Überforderung mit dem Aufbau einer selbständigen Lebensführung

Was zeichnet Plan 27 aus?

Niedrigschwelliger Zugang

Zugehender, aufsuchender Ansatz

Keine starre Zeitvorgabe pro Klient

Hohe Toleranz bzgl. Ausfallzeiten

Schließt die Lücke zwischen den Hilfesystemen Jugendhilfe und Eingliederungshilfe

Abgrenzung zu BeWo: keine Diagnose erforderlich, es können auch Klienten unterstützt werden, die noch im Haushalt der Eltern leben, aber (noch) keinen Auszugswunsch haben.

Erfolgte Anbindungen

Berufliche Reha	Medizinische Reha	Berufspraxis-Klasse des Joseph-Dumont-Berufskollegs	Ambulanz der Psychiatrie Merheim	Kompetenz-agentur	Praxis für Verhaltenstherapie	Ambulant betreutes Wohnen
Resodienste Jobcenter	Jugendwerkstatt Hansaring	„Work4You“ Don-Bosco-Club	Schuldnerhilfe Köln	Ambulanter Pflegedienst	„Proberaum“ Alexianer Köln	U30-Freizeitgruppe SPZ Kalk
Joblotsen	Station 18 der LVR Klinik in Merheim	Facharztpraxis für Psychiatrie	Yoga-Kurs der VHS Köln	Trauma-Ambulanz	Tagesklinik	Gesetzliche Betreuung
Insomnie-Sprechstunde	FETZ	Offroad Kids	Tagesstätte im SPZ Kalk Der „Sommerberg“	Sucht-Ambulanz LVR-Klinik Merheim	Institutsambulanz Rodenkirchen	Wohnbereich der Alexianer
		Proberaum WorX Alexianer	Grundsicherung, Sozialhilfe	Fachstelle Wohnen, Stadt Köln		

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Wir beantworten gerne Ihre
Fragen...**



Stadt Köln

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,
Integration und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Leitfaden im Umgang mit jungen Menschen bis 27 Jahre in psychischen Krisen



Leitfaden im Umgang mit jungen Menschen bis 27 Jahre in psychischen Krisen

Inhaltsverzeichnis:

1. Welche Zielgruppe steht im Vordergrund?
Um wen geht es genau? Seite 6
2. Welche Verhaltensweisen können in diesem Kontext häufig
beobachtet werden? Seite 8
3. Was kann in akuten Krisensituationen helfen? Seite 10
4. Welche Handlungsoptionen stehen grundsätzlich zur
Verfügung? Seite 13
5. Welche Informationen können noch von Interesse sein? Seite 14



Die Oberbürgermeisterin

Gesundheitsamt
Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Gestaltung
Zentrale Dienste der Stadt Köln

Druck
LVR-Druckerei
Integrationsabteilung
Ottoplatz 2, 50679 Köln

Liebe Leserinnen und Leser,

der vorliegende Leitfaden möchte Fachkräften Informationen und Anregungen an die Hand geben, die Kontakt zu jungen Menschen mit psychischen Problemen, gegebenenfalls noch nicht diagnostizierten psychischen Erkrankungen oder seelischen Behinderungen haben. Dies können beispielsweise Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sein, die in der Jugendhilfe, in Schulen sowie in den Freizeit-, Arbeits- und Bildungseinrichtungen tätig sind.

Der Leitfaden soll Antworten auf verschiedene Fragestellungen liefern und der praxisnahen Unterstützung dienen. Er wurde vom „Netzwerk psychosozialer Angebote U 27-Köln“ in Zusammenarbeit mit der „Koordinierungsgruppe für junge Menschen mit psychischen Problemen U 27“, bestehend aus Vertreterinnen und Vertretern des Amtes für Kinder, Jugend und Familie, der Alexianer Köln GmbH, des Gesundheitsamtes, des Jobcenters Köln, des Landschaftsverbandes Rheinland, der LVR-Klinik Köln und der Stiftung Die Gute Hand.

Die Koordinierungsgruppe U 27 entwickelte bereits in 2014 eine Sammlung von Adressen und Hintergrundinformationen, die unter dem Titel „Kölner Broschüre für junge Menschen bis 27 Jahre mit psychischen Problemen“ online auf den Seiten der Stadt Köln (www.stadt.koeln) bzw. auf dem Internetportal der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Köln (www.psychiatrie-koeln.de) zu finden ist und von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten gleichermaßen genutzt wird.

Der Leitfaden ist auf der Grundlage vieler Gespräche mit betroffenen jungen Menschen, ihren Angehörigen sowie zahlreichen Fachleuten entstanden und soll die „Kölner Broschüre für junge Menschen bis 27 Jahre mit psychischen Problemen“ um Aspekte des Umgangs mit jungen Menschen bis 27 Jahre in psychischen Krisen ergänzen.

Änderungs- und Ergänzungsvorschläge zu diesem Wegweiser senden Sie bitte an:

Gesundheitsamt der Stadt Köln
Psychiatrie- und Suchtkoordination,
Gesundheitsberichterstattung und -aufklärung
Neumarkt 15 – 21
50667 Köln
53-Gesundheitskoordination@stadt-koeln.de

1. Welche Zielgruppe steht im Vordergrund? Um wen geht es genau?

Sie haben Kontakt zu einem jungen Menschen und Ihnen fällt etwas auf, das Sie vielleicht noch nicht sofort einordnen können. Dabei ist es unerheblich, ob Sie die Person bereits länger kennen oder ihr zum ersten Mal begegnen. Vielleicht beobachten Sie oder können den Äußerungen entnehmen, dass Ihr Gegenüber

- sich nicht konzentrieren kann, um einem Gespräch zu folgen.
- immer wieder gedanklich abdriftet und von großer Unruhe getrieben wird.
- sich von anderen zurückgezogen hat.
- nicht mehr leistungsfähig ist.
- sehr niedergeschlagen und antriebsarm wirkt.
- sich in letzter Zeit verändert hat (zum Beispiel vormals gesprächig und jetzt unzugänglich).
- ein impulsives Verhalten zeigt.
- sich selbst verletzt.
- Todeswünsche formuliert.

In diesen und anderen Situationen möchte Ihnen dieser Leitfaden mögliche Optionen aufzeigen und Hilfestellungen geben. Das Gefühl – es könnte etwas nicht stimmen – ist ein wichtiger Hinweis, dem nachgegangen werden sollte, um die Chancen einer möglichst frühzeitigen Unterstützung nutzen zu können.

Die Lebenssituationen dieser jungen Menschen sind oftmals sehr komplex und werden von ganz unterschiedlichen Faktoren beeinflusst. Die Betroffenen empfinden nicht selten eine Perspektivlosigkeit und nehmen möglicherweise selbst wahr, dass sie an Grenzen stoßen und Probleme für sie unüberwindbar erscheinen.

Vielleicht haben Sie bereits mit jungen Menschen Kontakt gehabt,

- die ihre schulische Laufbahn ohne Zukunftsplanung enden lassen.
- die seit ihrem – teilweise Jahre zurückliegenden – Abschluss oder Abbruch der Schule keine klare Lebensperspektive entwickeln konnten.
- die im Haushalt ihrer Herkunftsfamilie oder ohne festen Wohnsitz bei Bekannten leben und keine gezielten Aktivitäten zur Verselbstständigung in Angriff nehmen.
- die unter immer stärker werdenden familiären Konflikten leiden.
- die aus einer Einrichtung der stationären Jugendhilfe in die Obdachlosigkeit entlassen werden mussten, ohne dass eine Perspektive erarbeitet werden konnte.
- die an beruflichen Maßnahmen teilgenommen haben und diese nicht durchhalten konnten.
- die nicht genau wissen, wie sie ihre Ziele in den unterschiedlichen Lebensbereichen verwirklichen können.
- die eine Ausbildung begonnen oder abgeschlossen haben, danach oder während dessen jedoch (immer wieder) in eine psychische Krise geraten sind.

Diese Lebenssituationen können Ihnen in der Praxis beispielhaft begegnen. Darüber hinaus fallen Ihnen vielleicht weitere Phänomene und Verhaltensweisen auf, die bei jungen Menschen mit psychischen Problemen zusätzlich auftreten und letztendlich zum Beispiel zu einem Schulabbruch, Obdachlosigkeit, psychischen Krisen und Erkrankungen führen können.

2. Welche Verhaltensweisen können in diesem Kontext häufig beobachtet werden?

Junge Menschen auf dem Weg ins Erwachsenenalter durchlaufen eine für sie schwierige Lebensphase. Körperliche Veränderungen werden als belastend und notwendige Entwicklungsschritte als große Hürde erlebt. Manche junge Menschen meistern diese Herausforderungen, andere reagieren mit Rückzug und Abwehr, nehmen Drogen oder trinken Alkohol, um dem Druck zu entgehen und sich in eine eigene Welt zu flüchten.

Die folgenden Fallbeispiele beschreiben drei junge Menschen in unterschiedlichen Situationen mit Verhaltensweisen, die eine Lebensplanung noch zusätzlich beeinflussen.

Daniel ist gerade 18 Jahre alt geworden und hat kaum soziale Kontakte. Seine alten Freunde aus der Schule sieht er nicht mehr, da er nur ungern das Haus verlässt. Meist spielt er bis tief in die Nacht Computerspiele und wacht dann erst am Nachmittag auf. Seine Eltern drängen ihn ständig, wieder in die Schule zu gehen oder sich einen Ausbildungsplatz zu suchen, doch Daniel kann sich zu nichts aufraffen. Er findet immer wieder Gründe, die ihn daran hindern, etwas in Angriff zu nehmen. Gleichzeitig scheint er mit seiner Situation sehr unzufrieden zu sein. Das Gefühl verschwindet aber schnell, wenn er Cannabis raucht und laute Musik hört.

Nadine, 21 Jahre, hat erneut die Ausbildung zur Friseurin abgebrochen, weil sie im ersten Lehrjahr in ihren Augen „niedere Dienste“ wie den Boden fegen, Handtücher waschen und Kaffee kochen übernehmen musste. Sie sieht ganz klar die Schuld bei ihrer Chefin, die ihr Talent nicht richtig gefördert hat. Bisher konnte sie immer wieder Menschen finden, die sich für ihre Interessen einspannen ließen. Daher ist sie zuversichtlich, dass sie – nach den drei Ausbildungsabbrüchen – wieder eine neue Stelle finden wird. Nadines Gedanken kreisen sehr um sich selbst und sie fühlt sich in vielen Momenten abgelehnt, einsam oder nicht verstanden. Manchmal hält sie den inneren Druck nicht mehr aus und verletzt sich mit einer Rasierklinge. Ihre letzte Chefin hatte die Spuren an ihren Armen entdeckt und wollte mit ihr eine Beratungsstelle oder einen Therapeuten aufsuchen. Als sie nicht locker ließ, ist Nadine mit den Worten: „... wer braucht denn schon so was!“ einfach gegangen.

Carsten ist 24 Jahre alt. Er besucht ein Berufskolleg und hat sich am Anfang dort auch gut einlebt. Jetzt sieht er immer wieder, dass seine Mitschüler hinter seinem Rücken über ihn lachen. Er glaubt, dass sie ständig Handyfilme von ihm drehen, um diese mit fiesem Kommentaren ins Netz zustellen. Carsten kann sich in der Schule gar nicht mehr konzentrieren und muss ständig den Klassenraum für ein paar Minuten verlassen. Dann kontrolliert er den Schulhof, da er glaubt, Jugendliche aus seiner Straße würden ihm draußen auflauern. Wenn die Lehrer ihn ansprechen, sagt er meist das, was ihm gerade durch den Kopf geht und in keinem Zusammenhang mit der Gesprächssituation steht.

3. Was kann in akuten Krisensituationen helfen?

Im Folgenden werden Situationen beschrieben aus denen sich möglicherweise Handlungsbedarfe ergeben können.

- Sie treffen auf einen jungen Menschen, der Ihnen gegenüber sehr gereizt auftritt und scheinbar von innerer Unruhe getrieben wird. Er oder Sie fühlt sich vielleicht sogar verfolgt, äußert, Stimmen zu hören oder beschreibt Ihnen, dass andere Menschen sich ständig über ihn/ über sie lustig machen. Im Kontakt stellen Sie fest, dass die Gedanken Ihres Gegenübers langsamer oder rasend schnell werden und nur eine bedingte Bereitschaft/Fähigkeit besteht, sich auf ein Gespräch einzulassen. Es kommt sogar vor, dass ein Gespräch mit Ihnen unvermittelt abgebrochen und der Raum verlassen wird. Sie haben das Gefühl, den jungen Menschen gar nicht mehr erreichen zu können und jegliche Realitätsüberprüfung scheitert bzw. löst eher Angst und Verunsicherung aus.
 - Diese Hinweise lassen vermuten, dass eine psychotische Störung vorliegen könnte und professionelle medizinische Hilfe sinnvoll wäre.
- Sie treffen auf einen jungen Menschen, der Ihnen mit einer extrem gedrückten Stimmung begegnet. Ihnen wird berichtet, dass er/sie den Alltag nicht bewältigen und die sonst so geschätzten Aktivitäten nicht mehr durchführen kann. Eine ausgeprägte Müdigkeit nach jeder kleinsten Anstrengung wird Ihnen geschildert. Des Weiteren erfahren Sie, dass Ihr Gegenüber unter Appetitlosigkeit leidet, häufig die ganze Nacht wach liegt und den versäumten Schlaf erst am Tag nachholen kann. Im Gespräch bemerken Sie, dass der junge Mensch kaum Freude empfindet und sich nutzlos vorkommt. Er oder Sie spricht mit Ihnen über Schuldgefühle oder Gedanken zur eigenen Wertlosigkeit. Die gedrückte Stimmung ändert sich während Ihres Kontaktes nur wenig

bis gar nicht oder wird sogar noch schlimmer. Sie können regelrecht spüren, dass der junge Mensch dringend Unterstützung benötigt.

- Diese Hinweise lassen vermuten, dass eine depressive Störung vorliegen könnte und professionelle medizinische Hilfe sinnvoll wäre.

- Sie treffen auf einen jungen Menschen, der das Gespräch mit Ihnen auf Themen wie Tod oder Sterben fokussiert. Vielleicht werden auch in etwas flapsiger oder spaßiger Art und Weise Kommentare wie „... da kann ich mir doch gleich einen Strick nehmen“ geäußert. Die Ernsthaftigkeit und Entschlossenheit solcher oder ähnlicher Reaktionen sind in der Situation für Sie nur schwer einschätzbar und es bleibt ein Rest von Unsicherheit übrig. Sollten Sie allerdings mit konkreten Aussagen wie „... ich kann mir genau vorstellen, wie ich mir das Leben nehmen will“ oder aber auch „... ich würde mich am liebsten von einer Brücke stürzen“ konfrontiert werden, sind Anhaltspunkte gegeben, die auf eine akute Krise schließen lassen.

Wenn Ihnen die aufgeführten Beschreibungsmerkmale im Kontakt mit jungen Menschen begegnen, können folgende Strategien helfen:

- Zunächst einmal sollten Sie in der Situation Ruhe bewahren.
- Bleiben Sie möglichst im Kontakt mit der Person.
- Zeigen Sie Verständnis für die persönliche Situation des jungen Menschen.
- Fragen Sie bei einem depressiven jungen Menschen, ob es in der Vergangenheit bestimmte Handlungen oder andere Dinge gab, die ihm/die ihr geholfen haben und zeigen Sie Verständnis, dass zurzeit alles sehr viel Kraft kostet.
- Bei auftretender Unruhe kann das Setting verändert und beispielsweise das enge Büro verlassen werden. Schlagen Sie alternativ einen gemeinsamen Spaziergang vor.
- Bei Reizüberflutung ist es gut, die Person in eine wohlwollende und reizärmere Umgebung zu bringen. Sorgen Sie für eine entspannte Situation und gehen Sie möglichst auf die Symptome ein.

- Bei paranoiden Menschen, die sich verfolgt fühlen und/oder Stimmen hören, nützt ein Realitätsabgleich nicht sehr viel, denn Sie werden die Person damit nicht erreichen. Zeigen Sie auch hier Verständnis zum Beispiel für seine/ihre Ängste – auch das kann beruhigend wirken.
- Bei suizidalen Äußerungen sollten Sie Ihre Befürchtungen offen äußern und rückmelden, dass Sie sich Sorgen machen.

Haben Sie den Eindruck, dass eine massive Gefährdung für den jungen Menschen oder für eine andere Person besteht, ist ein unmittelbares Handeln angezeigt und über den Notruf 112 Hilfe zu holen.

4. Welche Handlungsoptionen stehen grundsätzlich zur Verfügung?

Wenn Sie die in Punkt 2 aufgeführten Beobachtungen und Äußerungen feststellen oder die in Punkt 3 beschriebenen Verhaltensweisen erkennen, haben Sie je nach Situation mehrere Handlungsoptionen. Sie können beispielsweise

- einen Kollegen oder eine Kollegin beratend hinzuziehen und mögliche weitere Vorgehensweisen besprechen.
- das nächste Gespräch zusammen mit einem Kollegen oder einer Kollegin führen.
- Informationen bei Fachleuten aus dem psychiatrischen Bereich einholen und sich beraten lassen. Dies ist auch anonym möglich, ohne Nennung des Namens der betroffenen Person (siehe hierzu unter Punkt 5). Scheuen Sie sich nicht, einen kollegialen Rat einzuholen, der Ihnen in der Situation sicher weiterhelfen kann.
- dem jungen Menschen anbieten, gemeinsam telefonischen Kontakt zu einer psychiatrisch ausgerichteten Stelle aufzunehmen und einen Termin zu vereinbaren. Vielleicht ist es Ihnen auch möglich, ihn/sie zu begleiten oder eine Begleitung durch eine Vertrauensperson zu organisieren.
- vorschlagen, dass der junge Mensch (gegebenenfalls auch mit den Eltern) eine Beratungsstelle aufsucht (zum Beispiel Beratungscafé Proberaum) oder die Online-Beratung nutzt (siehe unter Punkt 5).

Sollte der junge Mensch – ganz gleich was Sie vorschlagen – jede Hilfe ablehnen, dann nehmen Sie Kontakt zu den Fachleuten aus dem psychiatrischen Bereich auf (siehe unter Punkt 5) und überlegen mit ihnen gemeinsam, wie es weitergehen könnte.

5. Welche Informationen können noch von Interesse sein?

Sämtliche Angebote finden Sie in der „Kölner Broschüre für junge Menschen bis 27 Jahre mit psychischen Problemen“. Sie ist online unter anderem auf dem Internetportal der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Köln (www.psychiatrie-koeln.de) zu finden. Aus diesem Grund werden nachfolgend nur einige Angebote benannt, die Betroffene, Angehörige und Fachleute bei psychiatrischen Problemen von jungen Menschen beraten können:

Beratung für junge Leute bis 27 Jahre und ihre Angehörigen bei psychischen Krisen und psychischen Erkrankungen

Das Beratungscafé „Proberaum“ der Alexianer Köln GmbH bietet für junge Leute mit psychischen Problemen und ihre Angehörigen aus ganz Köln Beratung und offene Angebote an.
Adamstraße 27, 50996 Köln
Telefon 0221/170 50 78 21
proberaum.koeln@alexianer.de

Beratung für Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren

Die Kinder- und Jugendpsychiatrische Beratungsstelle im Gesundheitsamt beantwortet psychiatrische oder psychotherapeutische Fragen beispielsweise über Erkrankungen und Therapiemöglichkeiten.
Neumarkt 15 – 21, 50667 Köln
Telefon 0221/221 - 2 73 82 oder - 2 47 05
KJP-Beratungsstelle@stadt-koeln.de

Beratung für erwachsene Menschen über 18 Jahre bei psychischen Krisen und psychischen Erkrankungen

Der Sozialpsychiatrische Dienst des Gesundheitsamtes unterstützt bei Fragen zu psychischen Erkrankungen oder Suchterkrankungen.
Neumarkt 15 – 21, 50667 Köln
Telefon 0221/221 - 2 47 10
sozialpsychiatrischerdienst@stadt-koeln.de

Online-Beratung

www.jugendnotmail.de

... bietet anonyme und kostenlose Online-Beratung durch qualifizierte Experten an: www.jugendnotmail.de

Online-Beratung des Caritasverbandes

... berät kompetent, vertraulich, kostenfrei und schnell per Mail und vermittelt bei Bedarf ein persönliches Gespräch mit einer Beraterin/einem Berater.

Online-Beratung für suizidgefährdete Jugendliche

www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/u25/

Beratung für Kinder und Jugendliche

www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinderjugendelternfamilie/

Online-Beratung bei Behinderung und psychischen Erkrankungen

www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/behinderungundpsychischeerkrankung/