

# OFFENES OHR BEI SEELISCHER NOT

Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Eltern sowie für seelische Gesundheit: Gemeinsame Hilfe und vielfältiges Angebot für Betroffene



Gemeinsam gegen seelische Not: Franziska Pausch (Beratungsstelle für seelische Gesundheit, links) und Ursula Breinbauer (Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern).

Ärger mit den Eltern, keine Freunde, der oft anstrengende Selbstfindungsprozess – Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene kämpfen in ihrer Entwicklung mit vielfältigen Problemen. Mischen sich darunter die anhaltenden Belastungen durch die Corona-Krise und den Lockdown, steigt die Belastung. Doch es gibt Ansprechpartner, die in diesen schweren Zeiten helfen. Die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern und die Beratungsstelle für seelische Gesundheit bieten Auswege.

„Wir haben ein offenes Ohr für alle, die Hilfe suchen. Für alle, die einen Ansprechpartner brauchen“, sagt Ursula Breinbauer, Dipl.-Sozialpädagogin der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern in Weiden. Das Angebot der Anlaufstelle ist vielfältig: Neben der Beratung von Eltern in Erziehungsfragen und der Unterstützung von Kindern bildet die Jugendbegleitung den Schwerpunkt. Um den Zugang für Betroffene so unkompliziert wie möglich zu gestalten, ist das Angebot niederschwellig. Das bedeutet, dass Ratsuchende entweder telefonisch oder direkt vor Ort beraten

werden können. „Auch unsere offene Sprechstunde jeden Freitag von 13 bis 15 Uhr können Jugendliche nutzen, um mit uns zu sprechen“, betont Breinbauer.

## VERTRAULICH UND PRÄVENTIV

Die Anliegen, mit denen sich Betroffene an Ursula Breinbauer und ihr Team wenden, sind umfangreich: Ärger in der Familie, Abnabelungsprobleme, Zukunftsängste, Probleme bei der Selbstfindung. „Das äußert sich oft in depressiven oder selbstverletzenden Verhalten, Angststörungen, Drogenkonsum oder auch Essstörungen. Wir helfen, hören

uns ihre Geschichten an, beraten und vermitteln gegebenenfalls“, erklärt die Dipl.-Sozialpädagogin. „Dabei unterliegen wir der Schweigepflicht. Alles ist vertraulich. Jeder hat einen gesetzlichen Anspruch auf eine Beratung.“

Auch Sozialpädagogin Franziska Pausch kennt diese Problematiken und weiß, wie wichtig schnelle Hilfe ist. In der Beratungsstelle für seelische Gesundheit, dem sozialpsychiatrischen Dienst, betreut sie junge Erwachsene, entwickelt Gruppenangebote und fördert die Aufklärung psychischer Krankheitsbilder. Genau wie in der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern ist auch das Angebot des sozialpsychiatrischen Dienstes niederschwellig. Betroffene können sich telefonisch oder vor Ort an die Mitarbeiter wenden. „Wir bieten Hilfeleistungen, um Erkrankungen vorzubeugen oder unterstützende Maßnahmen frühzeitig einleiten zu können. Zudem fördern wir eine selbstverantwortliche Lebensführung sowie die Einbindung in soziale Strukturen. Unser Angebot richtet sich an Hilfesuchende ab dem 18. Lebensjahr.“

## EFFEKTIVE ZUSAMMENARBEIT

Um Betroffenen „in jedem Alter“ ein ununterbrochenes Hilfsangebot zu gewährleisten, arbeiten die Beratungsstellen in Weiden seit 2019 eng zusammen. „Durch einen regelmäßigen Austausch gelingt die Vernetzung hervorragend“, betont Breinbauer. Oft ende die Betreuung nicht nach einigen Sitzungen, sondern sei ein langjähriger Prozess. „Da sich unser Angebot an Kinder und Jugendliche richtet und das des sozialpsychiatrischen Dienstes ab 18 Jahren ist, ist es in manchen Fällen sinnvoll,

die Betreuung zu verlagern. Zwar können zu uns auch junge Erwachsene bis Mitte 20 kommen, doch befinden sie sich bereits im Abnabelungsprozess, haben schon eine eigene Wohnung und sind in einer Ausbildung, sind Franziska Pausch und ihr Team die richtigen Ansprechpartner. Gemeinsam beraten wir über jeden Fall und entscheiden, wo die Betroffenen am besten beraten und unterstützt werden können.“ Das vorrangige Ziel sei immer, Betroffene durchgehend zu unterstützen und ihnen das Gefühl zu geben, „niemals alleine zu sein.“

## CORONA: STARKE BELASTUNG

„Die Corona-Krise hat uns vor neue Herausforderungen gestellt“, erzählt Franziska Pausch. Traurigkeit, das Alleinsein, die nagende Unsicherheit, was die Zukunft bringt – der Lockdown hat all diese Gefühle, die junge Heranwachsende zu bewältigen haben, verstärkt. „Zusätzlich belastet die Isolation und die Tatsache, dass wichtige Ansprechpartner fehlen“, weiß auch Breinbauer. „In Zeiten der Krise müssen Heranwachsende und junge Erwachsene mit drastischen Einschränkungen zurechtkommen. Schulen sind geschlossen, Kontakte zu Gleichaltrigen sind eingeschränkt. Es gibt keine Partys, keine spontanen Treffen und kaum Möglichkeiten, um sich selbst zu finden.“ Auch das Hin und Her 2020 wirke sich negativ aus. „Erst der Lockdown, dann ein kurzes Aufatmen während des Sommers, dann wieder der Lockdown. Die Jugendlichen verlieren ihre Hoffnung“, sagt Breinbauer. Herausfordernd war das Krisenjahr auch für sie und Pausch, die auch 2020 durch ihre enge Vernetzung Betroffenen ein breites Angebot ermöglichen. „Während des ersten Lockdowns waren viele Probleme für uns nicht mehr sichtbar. Wir haben einige Kontakte zu Betroffenen verloren, weil alles heruntergefahren wurde – obwohl unsere Beratungen durchgehend



## GRUNDSÄTZE

- Die Gespräche und therapeutischen Angebote der Beratungsstellen sind kostenfrei.
- Das Angebot ist niederschwellig, die Ansprechpartner unterliegen der Schweigepflicht.
- Die Beratungsstellen stehen allen offen – unabhängig von Nationalität oder Religion.

zugänglich waren, online, telefonisch oder auch persönlich.“ Ab Oktober erreichten die Beratungsstellen vermehrt Anfragen, „so viele, dass wir durchgehend beraten und helfen“, sagt die Dipl.-Sozialpädagogin. „Das ist gut. Jeder, der sich belastet fühlt, soll sich an uns wenden. Wir können helfen.“

Vor allem seien es Mädchen und junge Frauen, die Unterstützung suchen. „Der Lockdown hat viele psychische Probleme verstärkt – oder entwickelt. Das sind vor allem depressive Verstimmungen, Angst- oder Essstörungen.“ Auffallend sei, dass sich vermehrt junge Erwachsene an Breinbauer und Pausch wenden, die zuvor psychisch unauffällig waren. Die Last sei groß. „Im Moment ist für uns nicht absehbar, wie lange es dauern wird, um all die Folgen der Krise aufzuarbeiten.“ Doch so groß die Last ist, so groß sei auch das kreative Potenzial, mit dem die Betroffenen gegen den Kummer angehen. „Es ist bemerkenswert, wie viele junge Menschen diese Situation kreativ aufarbeiten. Wundervolle Gedichte, Bilder, handwerkliche Projekte. Sie drücken ihre Gefühle durch Kunst aus“, freut sich Breinbauer.

## KREATIV UND INFORMATIV

Sobald es die Corona-Situation zulässt, planen Ursula Breinbauer und Franziska Pausch eine Aktion in der Regionalbibliothek Weiden. „Wir wollen unsere Beratungsstellen und unser Angebot vorstellen“, erklärt Pausch. Im Mittelpunkt

sollen auch Erfahrungsberichte von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen stehen, die von ihren verschiedenen Lebensrealitäten erzählen. Interessierte können an den drei Nachmittagen zudem ausgestellte Bilder, poetische Werke und kreatives Kunsthandwerk bewundern, die während des Lockdowns von den Jugendlichen gestaltet wurden. „Wir werden die ganze Zeit vor Ort sein. Auch in der Regionalbibliothek gilt das niederschwellige Angebot. Wenn jemand mit uns reden will, wir werden ein offenes Ohr haben“, betonen Breinbauer und Pausch.

▼ Von Julia Hammer

## KONTAKT

### BERATUNGSSTELLE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ELTERN

#### Weiden | Neustadt/WN

Josef-Witt-Platz 1, Weiden  
Telefon: 0961 | 3917400  
E-Mail: sekretariat@beratungsstelle-weiden.de  
www.beratungsstelle-weiden.de

#### Amberg

Telefon: 09621 | 91 77 33 - 0  
E-Mail: info@beratungsstelle-amberg.de

#### Schwandorf

Telefon: 09431 | 99 70 - 10  
E-Mail: info@beratungsstelle-schwandorf.de

### BERATUNGSSTELLE FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT WEIDEN – NEUSTADT/WN – TIRSCHENREUTH

Bismarckstraße 21, Weiden  
Telefon: 0961 | 389050  
E-Mail: info@spdi-weiden.de  
www.spdi-weiden.de

Amberg | Schwandorf  
Sozialpsychiatrischer Dienst  
www.diakonie-suro.de