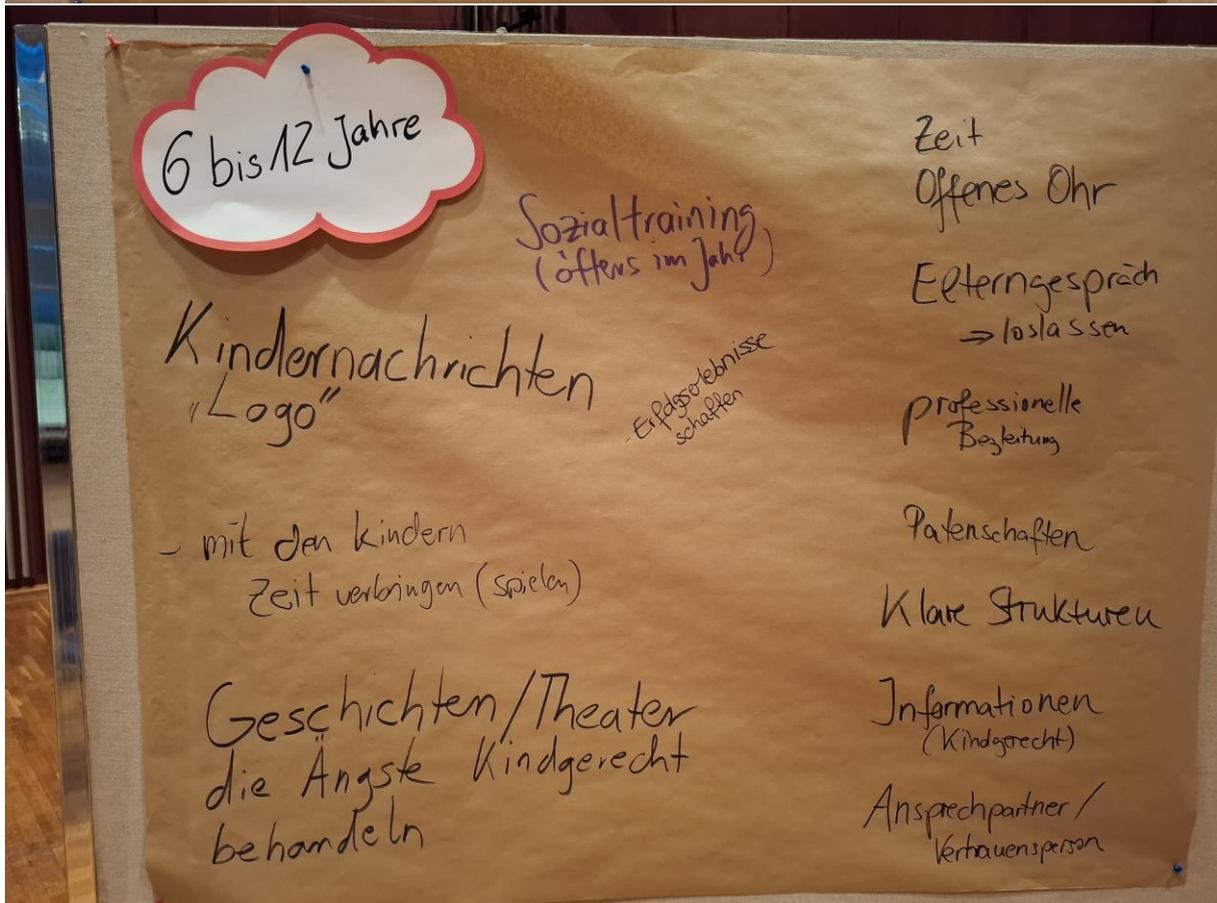
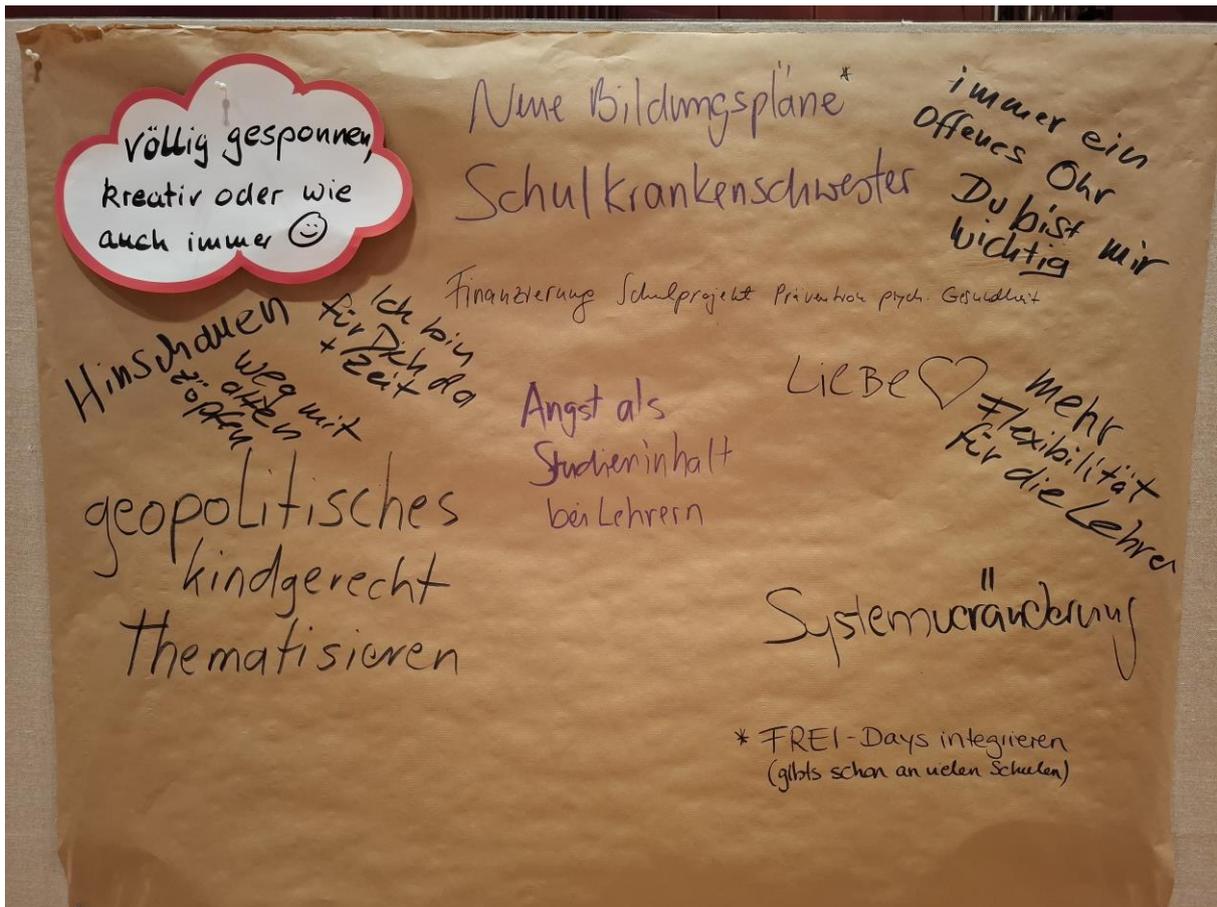


D – Zukunftsängste



Lebenskompetent ist wer...

- ... sich selbst kennt und mag
- ... empathisch ist
- ... kritisch und kreativ denkt
- ... kommunizieren und Beziehungen herbeiführen kann
- ... durchdachte Entscheidungen trifft
- ... erfolgreich Probleme löst
- ... Gefühle und Stress bewältigen kann

(WHO)

(Zukunfts) Ängste

- 6 bis 8 Jahre
 - ↳ übernatürliche Dinge
 - ↳ Donner & Blitz
 - ↳ Alleinsein
 - ↳ Dinge, die durch Filme & Fernsehen ausgelöst werden
- 9 bis 12 Jahre
 - ↳ Prüfungen
 - ↳ soziale Ängste
- 12 bis 18 Jahre
 - ↳ Zurückweisung durch Gleichaltrige
- ↳ 18 Jahre
 - ↳ globale Ängste
 - ↳ politische & ökonomische Krisen



(Zukunfts) Ängste

- Angst ist (vielleicht) das wichtigste Gefühl, das wir haben ⇒ schützt uns vor Gefahren
- Angst ist ein Signal, dass im Laufe der Entwicklung anstehende Entwicklungsschritte bewältigt werden müssen
- Angst & dadurch ausgelöste Stressreaktionen sind Auslöser für notwendige Anpassungsreaktionen
- In der individuellen Entwicklung dienen Ängste der Aktivierung vorhandener & der Ausbildung neuer Bewältigungsstrategien



übergreifend

Vernetzung

Begegnung u. Ermutigen
Hilfestellung → gute Gespräche

FEHLER
=
HELPER

Good News-
Konsumieren

Vernetzung
Hilfe bekannt machen

Begegnungs-
räume
↳ Unterstufe
↳ Mittelstufe
↳ Oberstufe

Schulung
der Bezugspersonen

12 bis 18+ Jahre

Zeitfenster
↳ Austausch
↳ Zeit für Schutzgüter

Therapie-
angebote

Wegweiser
↳ Kontakte
↳ Hilfsangebote

Gute Beziehungs-
arbeit

"Team Building"
Aktionen

Vertrauen Bauen

Jugendsprache
nutzen

ernst nehmen

"Ich schaffe es (noch)"
"Ich bin selbstwirksam"
Situations schaffen
(+begleiten)

Informationen über psych. Erkrankungen/
Gepädult

