

SOZIALE ARBEIT: WIE UMGEHEN MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN BEI JUGENDLICHEN?

13. Dezember 2021 Erstellt von Nicole Börner, Referentin PariFID



Psychische Belastungen können sehr verschieden sein und oft sprechen Menschen nicht offen darüber. Wie in der Sozialarbeit Tätige die Betroffenen dennoch gut unterstützen können, war Thema im Fachgespräch mit der Psychologin Corinna Klinger vom Mosaik Leipzig e.V.

Da sind etwa junge Menschen, die eine gefährliche Flucht aus Kriegsgebieten überstanden, vielleicht sogar Familienangehörige verloren haben. In Deutschland angekommen, möchten sie eine Ausbildung beginnen. Sozialarbeiter*innen sind dann manchmal ratlos, wenn die gerade angetretene Berufsausbildung einfach nicht durchgeholt werden kann. Die Jugendlichen kommen zu spät oder wollen überhaupt nicht zur Berufsschule gehen. Das Lernen und die Hausaufgaben fallen sehr schwer. Neben sprachlichen Barrieren oder allgemeinen Lernschwierigkeiten können auch psychische Belastungen den Einstieg ins Berufsleben erschweren.

Corinna Klinger, Psychologin im Psychosozialen Zentrum Leipzig, erklärt: „Wenn Menschen sehr schnell erschöpfen, ist das oft ein Zeichen für massive Stresssituationen. Daher sollte sensibel herausgefunden werden, was den Stress verursacht. Das können zum Teil auch für Außenstehende wenig nachvollziehbare Dinge wie der Weg in die Berufsschule, der umfangreiche Lernstoff, der lange Unterrichtstag, Sorgen um Angehörige oder aber Konflikte in der Ausbildungsklasse sein.“

Nun gilt es, ohne Wertung zu schauen, welche Unterstützungsleistungen möglich und im konkreten Fall hilfreich sind. Dabei stünden die Fachkräfte nicht allein, ermutigt die Psychologin und sagt: „Beispielsweise können Ergotherapie und Physiotherapie den jungen Menschen Entspannungs- und Stärkungsmöglichkeiten erschließen. Eine Lernbegleitung kann den Lernprozess selbst unterstützen. Erziehungsbeistandschaft oder Kinder- und Jugendpsychotherapie können mithelfen,

psychische Belastungen zu bewältigen.“ Sie verweist darauf, dass bei geflüchteten Menschen zu klären sei, welche Leistungen finanziert werden. Sind die Jugendlichen bereits 18 Jahre, helfen auch die Psychosozialen Zentren in Sachsen weiter, die es in Dresden, Chemnitz und Leipzig gibt.

Was Sozialarbeiter*innen außerdem tun können, ist Sensibilisierungsarbeit zu leisten. So können sie das Gespräch mit Ausbilder*innen oder Berufsschulen suchen und auf die besonderen Lebenslagen von Jugendlichen mit Fluchtgeschichte hinweisen. Gleichzeitig können sie Bereitschaft zur gemeinsamen Lösungssuche mit den Ausbilder*innen und den Jugendlichen signalisieren, sollte es doch mal Probleme geben.

Insgesamt ist es bei psychische Belastungen wichtig, Stressoren ausfindig zu machen und diese bestenfalls abzubauen oder aber zu lernen, mit ihnen umzugehen. Das ist nicht immer möglich. Daher brauchen Menschen auch Inseln der Stärkung. Für manche sind das Gesellschaft und Unterhaltung. Manche Menschen brauchen dagegen Orte und Zeiten für Ruhe und Entspannung. Auch hier können Sozialarbeiter*innen helfen, diese Wege gemeinsam zu finden. Daher ist es sinnvoll, mit den Jugendlichen zu klären, welche Situationen, Handlungen oder Worte sie besonders beunruhigen und von Unterstützenden am besten ganz vermieden werden sollten, um keinen zusätzlichen Stress zu erzeugen.

Sozialarbeiter*innen sollten sich bewusst machen, dass psychische Belastungen sehr individuell sind. Was der eine nicht mal wahrnimmt, kann die andere stark unter Druck setzen. Was dem einen dabei hilft, Stressoren abzubauen, kann bei anderen nutzlos oder gar stresssteigernd wirken. Die bereits erwähnte Unterstützung durch psychologische Fachkräfte kann daher sowohl für die Betroffenen als auch die Sozialarbeiter*innen eine wichtige Stütze sein. Im Idealfall sind Teams interdisziplinär aufgestellt.

Sie arbeiten in der Kinder- und Jugendhilfe und haben Fragen zu psychischen Belastungen bei Jugendlichen?

Fragen zu jungen Geflüchteten über 18 Jahre kann u.a. das [Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete Leipzig](#) beantworten:

Tel.: 0341 - 41 45 360

E-Mail: psz@mosaik-leipzig.de

Weitere Kontakte zu entsprechenden Stellen vermittelt Ihnen Doreen Voigt, Referentin des Paritätischen Sachsen für Sucht und Sozialpsychiatrie

Tel.: 0341 - 961 746 2

E-Mail: [doreen.voigt\(at\)parisax.de](mailto:doreen.voigt(at)parisax.de)

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



© 2026 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen