HAND-METHODE

HINSCHAUEN

AUSTAUSCHEN

NACHFRAGEN

DRANBLEIBEN

Für Fachpersonen, die mit Jugendlichen in Kontakt stehen

GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

VOILA

Im Rahmen deiner beruflichen Tätigkeit hast du regelmässig mit Jugendlichen zu tun. Du bist überzeugt, dass es den allermeisten gut geht, aber manchmal beunruhigen dich die Aussagen oder das Verhalten einzelner Jugendlicher. Du würdest gerne handeln, deine Zweifel beseitigen, weisst jedoch nicht, wo anfangen.

Diese Broschüre bietet dir Orientierung, damit du mit deinen Fragen nicht allein bleibst. Die hier vorgestellte «HAND»-Methode hilft dir, zu erkennen, wenn sich Jugendliche in verletzlichen Situationen befinden, und sie gegebenenfalls zu unterstützen.

Es ist wichtig, nicht darauf zu warten, dass die Jugendlichen um Hilfe bitten. Meistens suchen sie alleine nach Lösungen, ohne sich Unterstützung von aussen zu holen.

Die Jugend wird häufig mit dem Begriff «Krise» in Verbindung gebracht. Es handelt sich um eine Krise auf mehreren Ebenen: biologische und psychische Veränderungen, die mit der Pubertät einhergehen, die Veränderung des Verhältnisses zur Familie und zur Welt sowie die verstärkte Identitätsbildung. Diese Krise ist ein normaler Prozess, der jedoch gewisse Risiken birgt. Je nach Person und Umfeld ist sie mehr oder weniger lang und schwierig.

Die Jugend ist eine Phase voller Herausforderungen, in der es jungen Menschen

aber paradoxerweise sehr schwerfällt, um Hilfe zu bitten. Laut Pierre-André Michaud, Professor an der Universität Lausanne und Spezialist für die Gesundheit von Jugendlichen, steht die Ablösung von Erwachsenen im Mittelpunkt dieser Entwicklungsphase. Aus diesem Grund versuchen Jugendliche ihre Probleme in der Regel ohne Hilfe zu lösen (Michaud Pierre-André 2004)[1].

Es ist also selten, dass die*der Jugendliche von sich aus ausdrücklich um Hilfe bittet. Es sind viel mehr verschiedene Anzeichen, die auf einen Unterstützungsbedarf hinweisen. Erwachsene sollten diese Hinweise als Warnsignale der Jugendlichen in verletzlichen Situationen deuten und wissen, wie sie angemessen darauf reagieren können.

Man spricht von einer Person in einer «verletzlichen» Situation, wenn persönliche oder kontextuelle Risikofaktoren nicht durch vorhandene Schutzfaktoren ausgeglichen werden können. Dadurch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, später mit Schwierigkeiten konfrontiert zu sein.

Beispiele für Risikofaktoren

- ungünstige sozioökonomische Verhältnisse
- fehlende Sozialkompetenzen
- Substanzkonsum
- Angststörungen

Beispiele für Schutzfaktoren

- Familie, Freundeskreis und soziale Strukturen
- wirtschaftliche Teilhabe
- Problemlösungsfähigkeit
- allgemeine Lebenszufriedenheit

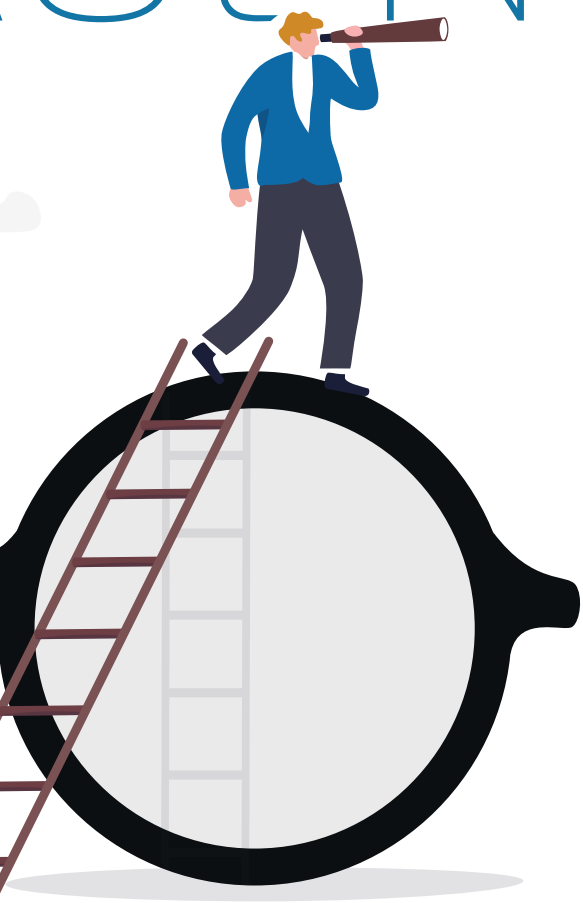
Es muss betont werden, dass nicht alle Jugendlichen in einer verletzlichen Situation zwangsläufig problematische Verhaltensweisen entwickeln. Das Schicksal der*des Jugendlichen wird nicht durch die verletzliche Situation allein bestimmt, denn diese ist dynamisch: Sie verändert sich je nach den Lebenserfahrungen und der erhaltenen Unterstützung.

1. Michaud Pierre-André (2004), Résilience à l'adolescence, un concept en (10) question(s) : https://www.revmed.ch/view/793581/6342082/RMS_2504_2248.pdf (auf Französisch)

HINSCHA

Beobachtungen in einer Krisensituation oder wiederholte Anzeichen dafür, dass es einer*einem Jugendlichen nicht gut geht, sollten nicht ignoriert werden. Dasselbe gilt für deine eigenen Gefühle! Schau hin, vertraue auf deine Wahrnehmung und sprich mit deinen Kolleg*innen darüber.

UEN



Krisensituationen (Beleidigungen, Rauschzustände, Gewaltakte, exzessive Nutzung von Bildschirmen usw.) können auf eine mögliche Situation der Verletzlichkeit der*des betroffenen Jugendlichen hinweisen.

In den meisten Fällen ist die Verletzlichkeit junger Menschen jedoch nicht so direkt und offensichtlich zu erkennen. Sie zeigt sich vielmehr durch subtile Zeichen und Äusserungen, die leicht übersehen oder falsch interpretiert werden können.

Zu diesen Anzeichen gehören Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, sozialer Rückzug, Absenzen in der Schule, schlechte Schulleistungen, ein ungesundes Essverhalten oder wiederholte körperliche Beschwerden.

Der Austausch mit deinen Kolleg*innen, die ebenfalls mit der*dem betroffenen Jugendlichen in Kontakt stehen, ist eine einfache Möglichkeit, deine Beobachtungen zu überprüfen. So kannst du Befürchtungen entweder bestätigen oder entkräften.

AUSTAUS

Es ist wichtig, mit den Fragen und Befürchtungen nicht allein zu bleiben, sondern sie mit Kolleg*innen zu teilen. Wer seine Sorgen im Zusammenhang mit einer*einem Jugendlichen teilt, ermutigt auch andere Erwachsene dazu.

Ein gemeinsamer Austausch hilft, Indizien miteinander zu verknüpfen. So kann eine potenzielle Situation der Verletzlichkeit erkannt werden. Es hilft auch dabei, sich auf einen Dialog mit der*dem Jugendlichen vorzubereiten – ausgehend von Fakten. Gleichzeitig können Zweifel ausgeräumt werden, was dir selbst mehr Ruhe verschaffen kann.

SCHEN

Wenn du ein ausreichendes Vertrauensverhältnis zu der*dem Jugendlichen hast, kannst du deine Beobachtungen durch ein Gespräch ergänzen. Dadurch erhältst du möglicherweise Einblick in Schwierigkeiten wie Depressionen, die selten durch äussere Anzeichen erkennbar sind.

HFRAGEN

Der Dialog ist wichtig. Dabei soll es um die verschiedenen Veränderungen gehen, die du beobachtet hast.

Die Botschaft soll lauten: „Du bist mir wichtig und ich mache mir Sorgen, weil ich den Eindruck habe, dass es dir nicht gut geht." Sprich darüber, was dir aufgefallen ist und wie du die Situation wahrnimmst. Achte darauf, immer aus deiner Perspektive zu sprechen, und beschränke dich darauf, die beobachteten Veränderungen zu beschreiben. Verwende die Ich-Form: „Ich mache mir Sorgen, dass ...", „Ich habe den Eindruck, dass ...", „Ich habe bemerkt, dass ...", „Das stört mich ..." (Sucht Schweiz)[2].

Diese Herangehensweise kann die*den Jugendliche*n dazu motivieren, über ihr* sein Verhalten nachzudenken. Vermeide Aufforderungen („Du solltest ...", „Du hättest ... sollen") und schätze das, was sie*er erzählt („Danke, dass du mit mir darüber sprichst."). Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sie*er sich dir gegenüber öffnet, Sorgen teilt und dir vielleicht sogar etwas anvertraut.

2. Sucht Schweiz (2019), Schützen Sie Ihre Gesundheit!:
https://shop.addictionsuisse.ch/de/menschen-mit-migrationshintergrund/116-schuetzen-sie-ihre-gesundheit.html

Wenn sich die Hinweise auf eine Situation der Verletzlichkeit verdichten, solltest du selbstbewusst handeln und nach Unterstützungsmöglichkeiten suchen. In den meisten Fällen reicht eine kleine Hilfestellung aus, beispielsweise der Hinweis auf eine zuverlässige Informationsquelle oder die Begleitung zu einer Fachstelle. Dabei ist wichtig, Optionen anzubieten und gemeinsam mit der*dem Jugendlichen herauszufinden, welches Vorgehen am besten passt.

Wenn der Verdacht besteht, dass die körperliche, psychische oder sexuelle Unversehrtheit der*des Jugendlichen gefährdet ist und die Situation nicht allein durch dich gelöst werden kann, musst du dies melden. Als Fachperson, die regelmässig mit Minderjährigen in Kontakt steht, bist du gesetzlich dazu verpflichtet (Art. 314d ZGB), deine Vorgesetzten oder die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) zu informieren.

Der Konsum von Cannabis, Alkohol oder anderen psychoaktiven Substanzen stellt allerdings nicht automatisch eine Gefährdung dar, die eine Meldung erfordert. Das Jugendalter ist eine Zeit des Experimentierens, aber manchmal kann ein solcher Konsum ernsthaftere Probleme verbergen (schwere familiäre Probleme, sexueller Missbrauch usw.). Wenn Zweifel über den Hintergrund des Konsums bestehen, solltest du die*den Jugendliche*n an eine Fachperson verweisen, die eine professionelle Einschätzung vornehmen kann (siehe Adressen auf der Rückseite der Broschüre).

DRANBL

EIBEN

Die HAND-Methode ist Teil *der Früherkennung und Frühintervention (F+F)*

- F+F hat zum Ziel, erste Anzeichen und Indikatoren auf Probleme möglichst früh wahrzunehmen und den Handlungsbedarf zu klären, damit geeignete Massnahmen ergriffen und die Betroffenen unterstützt werden können.
- Der Ansatz kann zur Bewältigung gesellschaftlicher und gesundheitlicher Probleme wie Risikoverhalten oder -konsum, Sucht und Störungen der psychischen Gesundheit bei Menschen aller Altersstufen herangezogen werden.
- Angelehnt an das Salutogenese-Modell zielt F+F darauf ab, die Ressourcen und die Handlungsfähigkeit der Betroffenen zu fördern, Risikofaktoren zu verringern und ein gesundheitsförderliches Umfeld zu stärken. F+F berücksichtigt die Gesundheitsdeterminanten, d. h. die Gesamtheit der persönlichen, sozialen, wirtschaftlichen und umweltbedingten Faktoren, die die Lebenserwartung in guter Gesundheit für Einzelpersonen und Bevölkerungsgruppen bestimmen.

Neue harmonisierte Definition F+F (BAG 2022)

SUCHTFACHSTELLEN

CH safezone.ch
AG Suchthilfe AGS
AI/AR/SG Blaues Kreuz St. Gallen – Appenzell
BE Berner Gesundheit
BL/BS Suchthilfe Region Basel
FR REPER
GL bts Glarus
GR Blaues Kreuz Graubünden
LU Klick Fachstelle Sucht Region Luzern
NW Sozialamt Kanton Nidwalden
OW Sozialamt Kanton Obwalden
SH VJPS Verein für Jugendfragen, Prävention und Suchthilfe
SO Perspektive Region Solothurn-Grenchen | Suchthilfe Ost
SZ APP Schwyz | Gesundheit Schwyz
TG Perspektive Thurgau
UR Kontakt Uri
VS Sucht Wallis
ZG Suchtberatung Kanton Zug | Tria Plus
ZH Suchtfachstelle Zürich

Fachstellen in anderen Bereichen
psy-gesundheit.ch | Sexuelle Gesundheit Schweiz | selbsthilfeschweiz.ch

IMPRESSUM

Autorin Plattform für Jugendliche GREA
Redaktion GREA
Übersetzung SAJV, Programm Voilà
Grafik SDJ.DESIGN, Sabine de Jonckheere
Druck Bundesamt für Bauten und Logistik (BBL)
Datum September2025

Adresse für Bestellung: http://www.bundespublikationen.admin.ch
Bestellnummer: 316.309.d

Diese Broschüre wurde von der Plattform für Jugendliche und junge Erwachsene GREA mit finanzieller Unterstützung des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) erstellt und vom Programm Voilà der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Jugendverbände (SAJV) auf Deutsch übersetzt.

VOILA
GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG