

MENTALE GESUNDHEIT



Schwäbisch**Hall**

Dieses Projekt ist aus dem
Jugendforum 2021 zum Thema
„Seelische Gesundheit von
Jugendlichen“ entstanden.

Beteiligte: Leonie, Luisa, Mia, Lukas, Robin

Bildnachweis: Titel: Pixabay (RosZie)

+

i

SUIZID

WUT

**DEPRES-
SION**

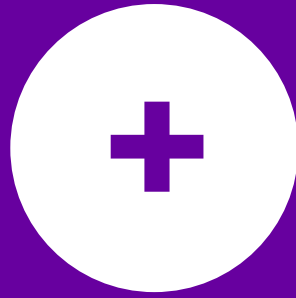
**ESSSTÖR-
UNG**

**SCHUL-
ANGST**

**SOZIALE
ÄNGSTE**

PANIK

**DRANG
SICH SELBST
ZU VER-
LETZEN**



Wie kann ich anderen helfen

Die oberste Regel beim Helfen ist Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Viele, die schon mal mit dem Flugzeug geflogen sind, kennen die Sicherheitseinweisungen an Bord.

„Bei Druckabfall in der Kabine fallen automatisch Sauerstoffmasken von der Decke. Setzen Sie sich zuerst selbst die Maske auf, dann helfen sie andern.“

Wer zuerst versucht, allen anderen zu helfen und sich selbst vergisst, wird schnell merken, dass die eigenen Kräfte irgendwann erschöpft sind.

Also die wichtigste Frage zuerst:

Wie geht es dir?

Fühlst du dich dazu in der Lage zu helfen?

**Sitzt deine eigene Sauerstoffmaske?
Ja? Gut!**

Nützliche Infos zum Umgang mit einem depressiven Freund oder einer depressiven Freundin findest du hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=2VRRx7Mtep8>

Aktuell ist das Video leider nur auf Englisch verfügbar. Falls du verstehen möchtest, wie dein*e Freund*in denkt und fühlt, schau dir hier den ersten Teil des Videos an:

<https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE>

Wenn du nicht mehr weiter weißt, dann wende dich bitte an deine Eltern oder Fachpersonen.



Gut zu Wissen



Wie finde ich eigentlich eine * n Therapeuten * in?



Was passiert, wenn ich im Ernstfall den Krankenwagen rufe?



Verschiedene Therapieformen

Gut zu Wissen

Wie finde ich eigentlich eine * n Therapeuten * in?

- Am besten gehst du zu deinem (Kinder-) Arzt/Ärztin und erzählst ihm, wie es dir geht. Alternativ kannst du auch mit deinem/ deiner Schulsozialarbeiter*in sprechen. Beides erfordert Vertrauen, du erzählst nur das, womit du dich wohl fühlst. Du darfst Grenzen setzen. Falls therapeutische Unterstützung notwendig ist, wirst du eine Liste mit Therapeut*innen in deiner Umgebung bekommen und bei der Suche unterstützt.
- Du kannst natürlich auch selbst danach suchen: <https://www.arztsuche-bw.de/>

(Tipp: Arztgruppe „alle“ und Fachgebiet „Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie“ und deine PLZ).

- Danach nimmst du das Telefon in die Hand und rufst alle an, von denen du denkst, dass sie dir helfen/zu dir passen könnten. Vielen Therapeut*innen kannst du auch eine E-Mail schreiben, falls dir das leichter fällt.

TIPP: Schau dir im Vorfeld die Websites an, dann hast du schon einmal einen ersten Eindruck gewonnen und dir fällt die Auswahl leichter. Vielleicht kann auch jemand aus dem Freundeskreis eine/einen Therapeut*in empfehlen oder du findest eine/einen, der/die seine/ihre Praxis ganz in der Nähe hat. Auch hier musst du nicht deine ganze Lebensgeschichte preisgeben. Erzähle nur das, womit du dich auch wohl fühlst. Lasse dich dabei, wenn möglich, von deinen Eltern unterstützen.

- Wenn du niemanden findest, kann dich deine Krankenkasse unterstützen.

- Im Normalfall wird dir ein erstes Kennenlerngespräch angeboten. Nimm das unbedingt wahr, fühle dich aber nicht verpflichtet, danach auch eine Therapie zu beginnen. Zwischen dir und deinem/deiner Therapeut*in muss eine Beziehung möglich sein. Das Kennenlernen dient nicht nur dazu, dass der/die Therapeut*in dich kennen lernt, sondern auch du sollst den/die Therapeut*in kennen lernen.
- Du darfst auf mehreren Wartelisten stehen! Es ist immer gut verschiedene Eisen im Feuer zu haben. Therapieplätze sind leider rar, oft muss man mehrere Monate warten.
- **Wichtig zu wissen:**
In Deutschland kannst du ab 16 Jahren ohne das Wissen deiner Eltern eine Therapie beginnen. Wenn du gesetzlich versichert bist, benötigst du nur deine Krankenkassenkarte.

- Die Therapie ist kostenlos, wenn der/die Therapeut*in eine Kassenzulassung hat (das kannst du einfach fragen).
- Wenn es beim Erstgespräch passt, erklärt dir dein*e Therapeut*in das weitere Vorgehen. Wenn es nicht passt, suchst du weiter, bis es passt.



Gut zu Wissen

Was passiert, wenn ich im Ernstfall den Krankenwagen rufe?

- Wenn es dir so schlecht geht, dass dein Leben in Gefahr ist, kannst du jederzeit einen Krankenwagen rufen. **112**
- Der Rettungswagen wird schnellstmöglich zu dir kommen. Die Sanitäter*innen sind geschult und nehmen dich ernst.
- Wahrscheinlich wirst du ins *Klinikum am Weissenhof* in Weinsberg oder ins Diak in Schwäbisch Hall gebracht. In diesem Fall werden deine Eltern darüber informiert. Die Hauptsache ist, dass du in Sicherheit bist!

- Dort angekommen wirst du begleitet, ernst genommen und nicht allein gelassen. Zur Sicherheit werden dir alle Gegenstände abgenommen, mit denen du dich oder andere verletzen könntest. Die Klinik ist ein sicherer Ort, an dem sich um dich gekümmert wird.

Dieser Weg hat schon vielen jungen Menschen das Leben gerettet.



- **Ambulant** *Die „klassische“ Therapie*
Hier vereinbarst du mit deinem/deiner Therapeut*in Termine, zu denen du dann in regelmäßigen Abständen gehst.
- **Teilstationär** *Intensiver als Ambulant*
Ein Beispiel ist die Tagesklinik in Schwäbisch Hall. Du gehst morgens in die Klinik, dort verbringst du den Tag mit Einzel-, Gruppentherapie und weiteren Angeboten. Außerdem besuchst du die Klinikschule. Nachmittags gehst du wieder nach Hause und an den Wochenenden hast du „frei“.
- **Stationär**
Hier verbringst du mehrere Wochen in einer Klinik oder Einrichtung, ziehst quasi zeitweise dort ein und besuchst die Klinikschule. Das ist die intensivste Form der Therapie.

Antidepressiva

Manchmal werden neben der Therapie auch vorübergehend **Antidepressiva** zur Unterstützung eingesetzt. Man geht davon aus, dass die Funktion deines Gehirns ein entscheidender Faktor bei Depressionen ist. Antidepressiva werden eingesetzt, um die Funktionsfähigkeit des Gehirns zu verbessern. Häufig werden sogenannte *Selektive Serotonin Wiederaufnahmehemmer* (SSRI) eingesetzt. Sie sollen v.A. die Konzentration des Neurotransmitters „Serotonin“ im Gehirn erhöhen, indem das Molekül, das Serotonin wieder aus dem Synaptischen Spalt abtransportiert, blockiert wird. Daher auch der Name.



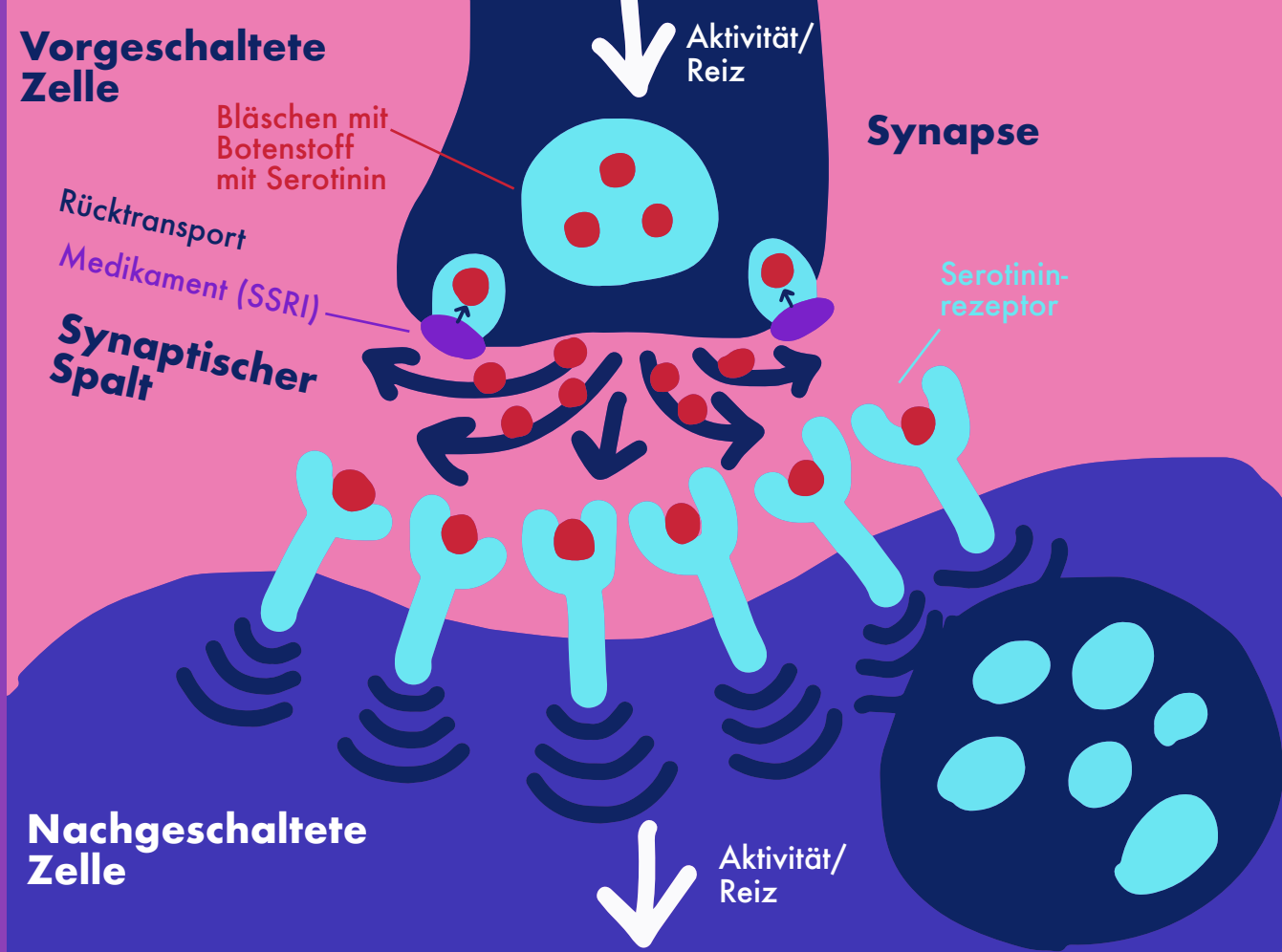


Abb.: Beispiel für die Wirkung von Antidepressiva: SSRI hemmen den Rücktransport der Botenstoffe und erhöhen so die Verfügbarkeit im synaptischen Spalt.

Unser Gehirn ist sehr komplex. Unterschiedliche Personen werden unterschiedliche Erfahrungen mit unterschiedlichen Antidepressiva machen. Bei dem einen schlägt ein SSRI Medikament gut an, bei einem anderen wieder nicht. Der eine verträgt trizyklische Antidepressiva gut, der nächste wieder nicht. Für die Einstellung des Medikaments ist ein enger Austausch und ehrliche Rückmeldung gegenüber deinem behandelnden Arzt oder Psychiater*in wichtig. Du musst keine Angst vor einer medikamentösen Behandlung haben.

Depression

Wissenswertes:

Wir fühlen uns in unserem Leben alle manchmal schlecht und wertlos. Das bedeutet nicht automatisch, dass du an einer Depression leidest. Wahrscheinlich kannst du selbst schon ganz gut einschätzen, ob du einfach nur schlecht drauf bist oder mehr dahintersteckt. Entscheidend ist, wie oft und wie lange diese Gefühle von Traurigkeit und Wertlosigkeit anhalten und ob auch noch positive Empfindungen möglich sind.

Schau dir das Video unten an, vielleicht erkennst du dich in einigen Punkten wieder. Wenn das der Fall ist, dann sprich mit Familie und Freunden über deine Situation. Du bist nicht alleine und bei weitem nicht der/die Einzige.

Es wird vermutet, dass ca. jeder 10te im Alter zwischen 12 und 17 Jahren an einer Depression erkrankt. In einer Klasse mit 30 Schüler*innen sind das schon 3 Personen.



Ich hatte einen schwarzen Hund



Unten findest du nochmal eine Grafik mit den Kriterien einer Depression. Wichtig ist aber, dich nicht selbst zu diagnostizieren oder zu therapieren, das können nur Ärzte und Therapeuten*innen! Auch Selbsttests und Checklisten im Internet sind keine medizinische Diagnostik.

Wenn du bei dir aber Anzeichen einer Depression erkennst, solltest du dir Hilfe holen.

Kriterien einer Depression

(Oliver Stumpf/pool-x.de)

Mindestens **5 Hauptsymptome**,
davon mindestens **1 Hauptsymptom**
über mehr als **2 Wochen** können
ein Hinweis auf
eine Depression
sein.



Hilfreich für Betroffene und alle, die helfen wollen, ist die Homepage <https://www.ich-bin-alles.de> des LMU Klinikum München.

Wer sich mit Informationen und hilfreichen Tipps berieseln lassen will, hört sich den Podcast „Ich bin alles“ auf Spotify, I-Tunes oder der Homepage an.

TIPPS ZUR SELBSTHILFE:

#1 Nimm dir bewusst Zeit für dich. Erstelle eine Liste mit allen Dingen, die dir Spaß machen. Lesen, singen, Fahrrad fahren, Yoga, sich mit Freunden treffen usw. Nimm dir für jeden Tag eine Aktivität aus deiner Liste und führe sie aus.

#2 Informiere dich, Wissen ist Macht. Eine Depression ist eine Krankheit und eine Krankheit zu verstehen hilft oft dabei, mit ihr umzugehen. Manchmal wirkt es fast so, als wolle der Kopf einen überlisten, nur das Negative zu sehen. Wenn man weiß, wie eine Depression funktioniert, kann man solche Symptome schneller erkennen und besser reagieren.

Hier ein Video mit einigen Informationen:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y6dGQ86EPgl>

- #3** Genügend Bewegung und gesunde Ernährung. Alles im Körper hängt miteinander zusammen und eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung hält erwiesenermaßen deinen Körper und auch Geist fit und gesund.
- #4** Sei dir deiner Stärken bewusst. Ich kann mir vorstellen, du denkst jetzt: „Ich habe keine“. Aber das stimmt nicht! Wir alle haben Stärken. Sei dir deiner Stärken bewusst und schreibe eine Liste mit Dingen, die du an dir magst oder die du gut kannst. Beschreibe dabei so präzise wie möglich.
- #5** Es ist wichtig, wie es dir geht! Du darfst dich zumuten und darüber sprechen. Mit deinen Eltern, Großeltern, deinen Geschwistern, Freund*innen, Lehrer*innen, Schulsozialarbeiter*innen, Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen.
- #6** Noch mehr Tipps findest du hier:

<https://www.frnd.de/hilfe/hilf-dir-selbst/>

Essstörung

Es gibt verschiedene Arten von Essstörungen. Die wohl bekannteste ist die Anorexie (Magersucht), an der ca. 10% der Betroffenen sogar sterben. Diese ist oft ein Wettkampf mit sich selbst, um möglichst schnell möglichst viel abzunehmen.

Man denkt, dass alles besser wird, dass man schöner wird und sich alle Probleme in der Luft auflösen. Aber die Probleme lösen sich nicht auf. Wenn man die Kontrolle verliert und beim Essen nur noch an die Kalorien denken kann.

Wenn man sich vor jedem Bissen ekelt und dann ins Bad flüchtet, um sich zu übergeben. Wenn Essen von einem Problem ablenken soll und dann selbst zum Problem wird. Aber auch die Bulimie und die Binge-Eating-Störung gehören zu den Essstörungen. Allen gemein ist, dass die Betroffenen keine Kontrolle mehr über ihr eigenes Essverhalten haben.

Essstörungen sind sehr ernst zu nehmende Krankheiten, die unbedingt behandelt werden müssen. Wenn eine Person ihr Essverhalten übermäßig stark einschränkt, kontrolliert oder die Kontrolle über das Essverhalten verliert, spricht man von einer Essstörung.

Es gibt verschiedene Formen von
Essstörungen, unter anderem:

- **Magersucht** (*Anorexia nervosa*)
- **Bulimie** (*Bulimia nervosa*, *Essbrech-Sucht*)
- **Binge-Eating-Störung** (*Esssucht*)

Es sind auch Mischformen möglich

MÖGLICHE URSACHEN:

- Diäten
- Rollenerwartungen
- Belastung und Stress
- Gesellschaftlicher Druck (*social Media*)
- Verlust von Angehörigen
- Traumatische Erlebnisse (*sex. Missbrauch, Belästigung, etc.*)

Bitte nimm dir einen Moment Zeit für dich.

Horche in dich hinein und überlege, wie du

zum Thema Essen stehst.

Wie geht es dir?

Hast du heute gefrühstückt?

Hast du dir etwas für die Mittagspause eingepackt?

Kennst du jemanden mit einer Essstörung oder bist du selbst betroffen?

Dieser Link hilft dir dein eigenes Körperbild und dein Essverhalten besser einzuschätzen.

<https://www.anad.de/essstoerungen/selbsttest/>

Unter diesen Adressen findest du kostenlose Beratung, auch wenn du selbst nicht betroffen bist:

<https://www.bzga-essstoerungen.de/>

<https://www.anad-dialog.de/startseite.html>

<https://www.hilfe.dasklemmbrett.de>

Magersucht

SYMPTOME:

- Gestörtes Selbstbild und Körperempfinden
- Panische Angst vor Gewichtszunahme
- Vermeidung von Essen
- Verstecken des Körpers
- Sucht nach dem Hungergefühl
- Exzessiver Sport

FOLGEN:

- Mangelerscheinungen durch Unterversorgung von Nährstoffen. (z.B. frieren, Herzrhythmusstörungen, Müdigkeit)
- Unfruchtbarkeit, ausbleiben der Monatsblutungen
- Oft entwickeln sich Depressionen, Zwangs-, oder Angststörungen
- Hautveränderungen und Haarausfall

BEHANDLUNG:

ambulante oder stationäre Verhaltenstherapie

Bulimie

SYMPTOME:

1. Heißhungerattacken
2. Vermeidung des Essens
3. Absichtliches Erbrechen

FOLGEN:

- Zahnschäden
- Mangelernährung
- Gastritis
- Magenschleimhautentzündung oder Entzündung der Speiseröhre
- Herzrhythmusstörungen
- Nierenschäden
- Osteoporose (*Knochenschwund*)

BEHANDLUNG:

- Antidepressiva
- Ambulante oder stationäre Therapie

Binge-Eating- Störung

SYMPTOME:

- Regelmäßige und unkontrollierbare Essanfälle bei denen oft sehr schnell große Mengen Kalorien verzehrt werden
- Häufiges heimliches Essen
- Gefühle von Schuld und Scham nach einem Essanfall
- Oft Verbunden mit Traumata und/oder einem Geühlschaos
- Mögliche Folgen sind Depressionen, erhöhtes Suizidrisiko, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ II, erhöhtes Krebsrisiko

BEHANDLUNG:

Die Heilungschancen durch ambulante oder stationäre Therapie sind sehr gut.

Ca. die Hälfte der Patienten lebt danach symptomfrei, bei der anderen Hälfte verbessert sich zumindest die Symptomatik. Die Rückfallquote liegt bei unter 10%.



Panik

„Niemand von uns ist komplett frei von Angst. Und das ist auch gut so, denn Angst ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Gefahrensituationen und kann uns in vielen Momenten das Leben retten, weil sie uns vorsichtig sein lässt und handlungsfähig macht. Zum Beispiel, um aus einer Gefahrensituation zu flüchten.

Von einer Angsterkrankung spricht man, wenn die Angst überhandnimmt und das Leben einschränkt. Angsterkrankungen gehören neben Depressionen zu den am weitesten verbreiteten psychischen Erkrankungen. Die häufigsten Formen sind Panikstörungen, generalisierte Angststörungen, soziale Angststörungen und spezifische Phobien wie etwa der Angst vor Spinnen oder Flugangst.“

Panik ist eine Überreaktion des Körpers und löst eine Kettenreaktion an Symptomen aus. In der Regel hält eine Panikattacke max. bis zu einer halben Stunde an.

Die meisten Panikattacken dauern aber nur wenige Minuten. „Wer eine Panikattacke hat, erlebt oft ein Gefühl des Kontrollverlusts und hat den Eindruck neben sich zu stehen oder sogar verrückt zu werden, weil man sich die körperliche Reaktion nicht erklären kann. Gerade dann, wenn einen eine Panikattacke aus dem Nichts und ohne offensichtlichen Auslöser ereilt. Auch die Angst zu sterben ist bei einer Panikattacke nicht selten.“

Links zu noch mehr Infos:

<https://www.malteser.de/aware/hilfreich/was-tun-bei-panikattacken.html>

<https://www.aok.de/bw-gesundnah/psyche-und-seele/panikattacke-soforthilfe-was-tun>

WAS TUN BEI PANIK:

1. Kämpfe nicht gegen die Panik an. Sei dir im Klaren darüber, dass du gerade eine Panikattacke erlebst, die auch wieder vorbeigehen wird. Jedem geht es manchmal so, du bringst Ruhe in die Situation, wenn du es schaffst, die Angst anzunehmen.
2. Bleibe, wo du bist, bis es dir besser geht. Im Bus, im Unterricht, in deinem Zimmer. Versuche dich auf etwas zu konzentrieren, das nicht angstausslösend ist.
3. Sprich mit jemandem darüber. Mit Freunden/Freundinnen, deinen Eltern, deinen Lehrern/Lehrerinnen, Schulsozialarbeitern/Schulsozialarbeiterinnen usw.
4. Wenn es schlimmer wird, dann suche dir Hilfe bei einem Arzt oder einer Ärztin, bzw. bei einem Therapeuten oder einer Therapeutin. Siehe hierfür in der Rubrik „Hilfe“.

SOFORTHILFE SKILLS:

3-1-5 Atmung

Atme **3** Sekunden tief durch die Nase ein.

Halte deinen Atem für **eine** Sekunde.

Atme dann für **5** Sekunden durch den Mund wieder aus.

Wiederhole das einige Male.

Progressive Muskelentspannung

Balle deine Fäuste und spanne beide Arme an, so stark du kannst. Zähle langsam bis 10 und halte die Anspannung. Lass locker und achte genau auf die Entspannung in deinen Armen.

Wiederhole das nach ca. 20 Sekunden.

5-4-3-2-1 Methode

Hier geht es darum, wieder ganz gezielt im Hier und Jetzt anzukommen. Dafür nutzt du alle deine Sinne und verortest dich in deiner Umgebung. Das hilft schnell, um wieder ruhiger zu werden und die eigenen Gedanken zu kontrollieren.



Zähle für dich **5** Dinge auf, die die **siehst**.

Das kann alles sein, was dir ins Auge fällt.



Zähle **4** Dinge auf, die du **hörst**.

Z.B. Das Zwitschern der Vögel, den Straßenlärm, das Rascheln der eigenen Kleidung, etc.



Zähle **3** Dinge auf, die du **riechst**.

Das fällt vielen oft schwer, aber wenn man genau darauf achtet, sind wir die ganze Zeit umgeben von den verschiedensten Düften.



Zähle **2** Dinge auf, die du **fühlst**,

z.B. den Boden unter deinen Füßen, die Vibration des Busses,
die Schlüssel in deiner Hosentasche etc.



Zähle **1** Ding auf, das du **schmeckst**.

Hier ist es ähnlich wie mit dem Geruch, wer genau auf
seinen Körper achtet, wird etwas finden.

Wiederhole diese Übung so oft du möchtest.
Achte darauf, dass dein Atem ruhig und gleichmäßig
strömt und deine Schultern sich entspannen.

Drang sich selbst zu verletzen

Selbstverletzendes Verhalten ist eine Handlung, um dem eigenen Körper bewusst zu schaden. Durch den Schmerz der Selbstverletzung kommt es für Betroffene meist zu einer kurzen Erleichterung, um einem unangenehmen emotionalen Zustand zu entkommen.

Auch Scham oder Selbstbestrafung ist eine häufige Ursache für dieses Verhalten. Da dies immer nur kurzfristig ist, entwickelt es sich zu einem Teufelskreis.







Telefonseelsorge:

0800 111 0 111 / 0800 111 0 222 / 116 123

Online Telefonseelsorge:

<https://online.telefonseelsorge.de/>

1. Alle Gegenstände, die verletzen können, entfernen
2. Notfallkoffer für den Druck, sich selbst zu verletzen, packen



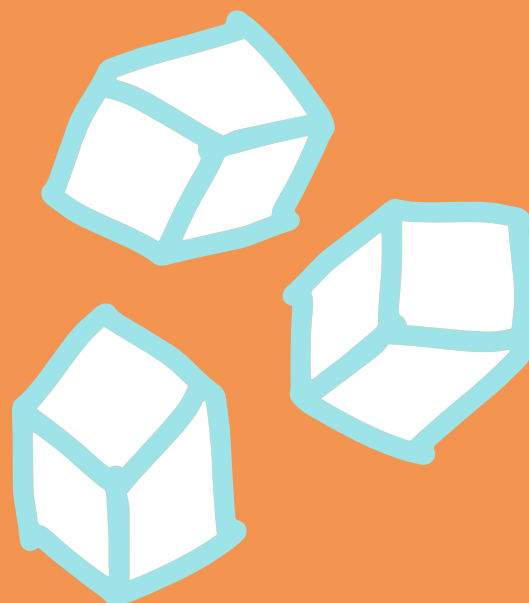
NOTFALLKOFFER:

Papierschnipsel mit verschiedenen Skills schreiben und im Akutfall die Box mit SKILLS herausnehmen und einen Schnipsel ziehen.

SKILLS:

Mit einer vertrauten Person sprechen/ telefonieren, scharfes Essen, Eiswürfel in Mund, Eiswürfel in die Hand, Eiswürfel auf die Hand drücken (nicht durchgehend!), Kirschkernkissen auf die Haut drücken, Wärmesalbe auftragen, Mundwasser in Mund, an etwas riechen, was man nicht mag, mit einer Wäscheklammer auf die Haut zwicken, Igelball auf der Haut rollen, Stressball kneten, Haut massieren, kalt Duschen, einen Haushaltsgummi gegen das Handgelenk fetzen lassen, usw.

<https://www.sorgen-tagebuch.de/soforthilfe/skills-sofortmassnahmen>



Schulangst

Schulangst ist häufig ein schwer zu durchbrechender Kreislauf. Oft meldet sich der Körper schon morgens mit Bauchschmerzen, einem Angstsymptom. Dann werden Vermeidungsstrategien eingesetzt, man lügt die Eltern an, erfindet Ausreden und triftige Gründe, warum der Schulbesuch heute nicht möglich ist.

Immer wieder führt das zu Streit mit den Eltern, man „kämpft“ jeden Morgen miteinander, was zusätzlich belastet. Schafft man es, nach großer Anstrengung die Schule zu vermeiden, legt sich die Angst, der Körper kann sich entspannen. Gleichzeitig wächst die Hürde für den nächsten Tag, die Angst wird durch Vermeidung nur noch größer.



Schulangst kann viele Gründe haben. Der Ort Schule macht an sich schon Angst, mit seinen Geräuschen und den vielen Menschen. Leistungsdruck und Klassenarbeiten sind Stressfaktoren (übrigens unabhängig davon, wie gut man tatsächlich ist). Angst vor Mitschüler*innen und deren Attacken, Angst keinen Anschluss zu finden und der/die Außenseiter*in zu sein. Die Liste geht scheinbar ewig weiter.

Weitere Infos findest du hier:

<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugendpsychiatrie-psychosomatik-und-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/schulvermeidung-schulangst-schulphobie-schuleschwaenzen>

<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/schulangst-rueczug-nicht-unterstuetzen/>

TIPPS ZUM VORGEHEN BEI SCHULANGST:

- #1 Ehrlich währt am längsten. Sprich mit jemandem über deine Situation. Am besten mit deinen Eltern, deiner/deinem Schulsozialarbeiter*in oder deinem/deiner Klassenlehrer*in. Je früher man etwas gegen die eigentlichen Ursachen unternimmt, desto besser.
- #2 Gemeinsam schafft ihr das. Wenn du, deine Eltern, deine Lehrer*innen und die Schule gemeinsam an einem Strang ziehen, findet ihr eine Lösung.
- #3 Hinzuziehen therapeutischer Unterstützung. Wenn der Angstkreislauf bereits festgefahren ist, dann empfiehlt es sich therapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Hilfe findest du hier im PDF, bei deinen Eltern und der Schulsozialarbeit.

ÜBUNGEN ZUR SOFORTHILFE:

Versuche, dich von der Angst abzulenken.
Das Gehirn kann sich immer nur auf eine Sache konzentrieren:



Bsp.:

1. Auf einem Bein stehen (Gleichgewicht halten)
2. Einen Duft atmen, den du gerne magst
3. Schnauben
4. Wirbelsäule von oben nach unten bis zum Steißbein spüren (Mit dem Rücken an eine Wand lehnen)
5. Zähle langsam und im gleichen Rhythmus von 1-10

Buchempfehlung: „Nur Mut“ Dr. med. Claudia Croos-Müller

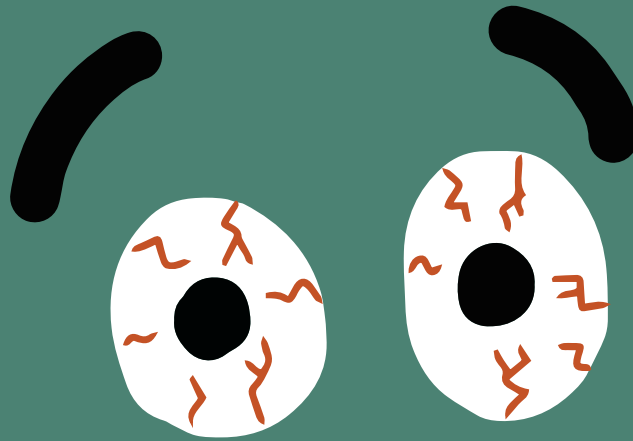
Soziale Ängste

Die Sozialphobie ist ein lang bestehender starker Angstzustand, der durch die Anwesenheit von fremden als auch bekannten Menschen auftritt. Darum wird die Sozialphobie auch als Sozial-Angst bezeichnet.

Betroffene meiden Kontakte zu anderen Menschen, weil sie fürchten, den Erwartungen anderer nicht entsprechen zu können. Ebenfalls haben sie Sorge, dass durch das eigene Verhalten Ablehnung produziert wird, weil ihnen die entstehende Panik anzusehen ist. Diese Ängste wirken sich negativ auf das Selbstbewusstsein aus.

<https://www.chinnow.net/sozialangst.html>

<https://kommunikation-lernen.de/angst-vor-menschen-ueberwinden/>



Übung 1:

Erstelle eine Rangordnung deiner Ängste

Wann und wo treten deine Ängste auf?

Welche Situationen machen dir Angst,
in welchen hast du Panik?

Gib jeder Situation eine Punktzahl von 1 bis 10.
Dabei steht 1 für „gar keine Angst“ und 10 für
eine „Panikattacke“. Damit nimmst du ihnen
den Schrecken und die Unberechenbarkeit.

2. Übung:

5-4-3-2-1 Methode

Hier geht es darum wieder ganz gezielt im Hier und Jetzt anzukommen. Dafür nutzt du alle deine Sinne und verortest dich in deiner Umgebung. Das hilft schnell, um wieder ruhiger zu werden und die eigenen Gedanken zu kontrollieren.



ZÄHLE FÜR DICH **5** DINGE AUF, DIE DU **SIEHST**.

Das kann alles sein, was dir ins Auge fällt.



ZÄHLE **4** DINGE AUF, DIE DU **HÖRST**.

Z.B. Das Zwitschern den Vögel, den Straßenlärm,
das rascheln der eigenen Kleidung, etc.



ZÄHLE 3 DINGE AUF, DIE DU RIECHST.

Das fällt vielen oft schwer, aber wenn man genau darauf achtet, sind wir die ganze Zeit umgeben von den verschiedensten Düften.



ZÄHLE 2 DINGE AUF, DIE DU FÜHLST.

Z.B. den Boden unter deinen Füßen, die Vibration des Busses, die Schlüssel in deiner Hosentasche etc.



ZÄHLE 1 DING AUF, DAS DU SCHMECKST.

Hier ist es ähnlich wie mit dem Geruch, wer genau auf seinen Körper achtet, wird etwas finden.

Wiederhole diese Übung so oft du möchtest. Achte darauf, dass dein Atem ruhig und gleichmäßig strömt und deine Schultern sich entspannen.

Wut

Wut ist ein natürliches Gefühl, welches zum Leben dazugehört. Wut wird vor allem durch unangenehme Erlebnisse oder Frustrationen ausgelöst.

Wut erzeugt körperliche Reaktionen, die dadurch Stress mit sich bringen. Die Hormone Adrenalin, Testosteron, Noradrenalin und Kortisol werden in vermehrtem Ausmaß ausgeschüttet. Ebenfalls erhöht sich die Herzfrequenz und der Blutdruck steigt. Zudem kann Wut zu Schwierigkeiten mit anderen Menschen führen. Kann man seine Wut nicht mehr richtig kontrollieren, ist es wichtig sich Hilfe zu suchen.



MÖGLICHE AUSLÖSER:

- sich unfair behandelt fühlen
- sich gekränkt fühlen
- provoziert werden
- sich hilflos fühlen
- sich bedroht fühlen
- von einem Ziel abgehalten zu werden, welches man sich vorgenommen hat

Woran erkenne ich Wut?

- Schwierigkeiten, sich zu entspannen
- laute Ausdrucksweise (z.B. Schreien)
- hohe Konfliktbereitschaft
- starke körperliche Anspannung



SOFORTHILFE:

- 1.** Zähle im Kopf langsam bis 10
- 2.** Atme Tief durch die Nase ein und durch den Mund aus
- 3.** Knete einen Stressball
- 4.** Gehe aus der Situation hinaus, Bsp. Mache einen Spaziergang oder wechsle den Raum
- 5.** Höre Musik, die dich entspannt

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/praevention/wut-tipps>

Suizid

Fast alle Jugendlichen haben schon einmal darüber nachgedacht, was wäre, wenn sie nicht mehr leben würden, wenn sie sich selbst töten, Suizid begehen würden. Man stellt sich die Frage was dann passiert, wie die anderen wohl reagieren würden, ob „danach“ noch etwas kommt. Deswegen bist du sicher nicht verrückt und du bist auch nicht alleine mit solchen Gedanken!

Vielleicht gibt es seit geraumer Zeit immer wieder Streit mit Deinen Eltern und Du findest, sie verstehen Dich nicht oder sie schränken Dich zu sehr ein, behandeln Dich noch wie ein Kleinkind. Oder Du bist sehr traurig, weil Deine Liebe nicht erwidert wird, vielleicht denkst Du, nicht liebenswert zu sein. Oder Du hast Stress in der Schule mit LehrerInnen oder weil zu viele Klassenarbeiten und zu viel Stoff auf einmal abgefragt werden.

Es könnte auch sein, dass Du Dich nicht attraktiv genug findest, dass Du mit Deinem Körper unzufrieden bist.

Vielleicht hast Du den Drang, Dich selbst zu verletzen – oder Du tust es bereits? Bist Du auf der Suche nach Lebenssinn, findest, dass die Welt, so wie sie ist, schreckliche Seiten hat? Aber Du weißt auch nicht, was oder wie Du etwas ändern kannst?

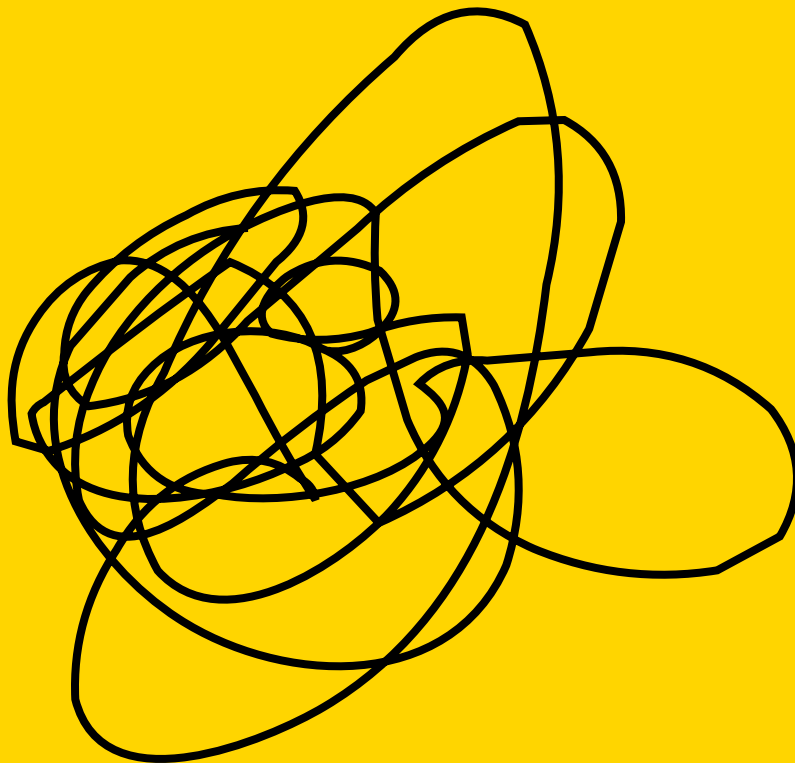
Infos <https://www.frnd.de/infos/suizid/>
App: „KrisenKompass“ der Telefonseelsorge



Zusammengenommen geht es Dir vielleicht manchmal so, dass Du nicht mehr weiter weißt. Es ist so ein Gefühl, wie in einem Tunnel gefangen zu sein.

**Es geht vorbei!!!
Spreche mit anderen darüber
und suche dir professionelle
Hilfe.**

In einer Therapie kannst du lernen mit diesen Gedanken und Gefühlen umzugehen.





HILFE FINDEST DU HIER:

Notruf 112:

Wenn du den Notruf wählst, musst du dir im Klaren darüber sein, dass du wahrscheinlich vorerst stationär in einer Klinik aufgenommen wirst. Nur so kann sichergestellt werden, dass du dir nicht das Leben nimmst. Außerdem kann dir geholfen werden. Psychotherapeuten und Klinikpersonal werden dich bei der Suche nach einer geeigneten Therapie unterstützen.

Telefon-Seelsorge:

Die Telefonseelsorge erreichst Du kostenfrei vom Handy und Festnetz. Dort sind ausgebildete Helfer rund um die Uhr für Dich da. Außerdem wird Dir eine Mail- und Chatseelsorge geboten, bei der Du Dir schriftliche Unterstützung holen kannst.

Telefon: 0800 1110111 oder 0800 1110222

E-Mail: Online anmelden

Website: Zum Angebot

Kinder- und Jugendtelefon der Nummer gegen Kummer:

Die Nummer gegen Kummer kannst Du von Montag bis Samstag von 14:00 bis 20:00 Uhr anrufen und mit einem Berater sprechen. Samstags kannst Du mit den Jugendlichen des Projekts „Jugendliche beraten Jugendliche“ sprechen. Die Beratung ist anonym und die Nummer ist kostenfrei. Du möchtest lieber schreiben statt sprechen? Per E-Mail kannst Du Dich ebenso beraten lassen.

Telefon: 116111

E-Mail: Online anmelden

Website: Zum Angebot

Menschen, die Suizidgedanken haben, möchten jemanden,

- der einfach da ist
- der ihnen zuhört
- der ein Gefühl der Sicherheit vermittelt
- der die Verzweiflung akzeptiert
- der sagt: „Du bist mir nicht egal!“



Einfach zuhören, zuhören, zuhören! Helfen zu leben! Und den Betroffenen in den Arm nehmen! Ihm Anbieten mit ihm gemeinsam Hilfe zu suchen und auf dem Weg zu Ärzten und Therapeuten zu begleiten.

<https://www.suizidpraevention-kulturbeutel.de/>