

Suizid:

Das Wort kommt aus dem Lateinischen. Es bedeutet »durch eigene Hand fallen«.



»Leere, Chaos, Chaos, Leere.
Kann nicht weinen.
Kann nicht lachen.
Nichts macht mehr Spaß.
Einsamkeit! Sterben, leben?
Leben geht nicht mehr,
denn das ist kein Leben.«

Marie, 15

»Keine schlafenden Hunde wecken, ja nicht nachfragen, ob jemand Suizidgedanken hat.«

»Wer davon redet, sich umzubringen, tut es eh nicht!«

Falsch! Kein Mensch nimmt sich das Leben, weil er darauf angesprochen wird. Frage aber nur, wenn Du Dir das zutraust.

Falsch! Die meisten Suizide und Suizidversuche werden vorher angekündigt.

Kein Land in Sicht

Nichts geht mehr. Alles läuft schief!

Liebeskummer
Stress in der Schule
Zoff mit den Eltern
Dir wird Gewalt angetan
Trouble mit Drogen
Schwierigkeiten mit der Polizei
Auch psychische Krisen und Erkrankungen wie z.B. Traumata, Depressionen oder Psychosen können zu Suizidgedanken führen.

Probleme sind etwas sehr Subjektives.

Was die einen als ein großes, unüberwindliches Hindernis empfinden, kann für andere ein Klacks sein. Menschen können in so ausweglose Situationen geraten oder sich so schlecht fühlen, dass sie sich vorstellen, im Suizid die (Er-)Lösung zu finden. Das passiert gar nicht so selten, sondern alltäglich!

Gut zu wissen!

In Deutschland sterben durch Suizid jedes Jahr **10.000 Menschen** davon sind **600 Jugendliche**. Das sind mehr als durch Verkehrsunfälle, Drogen und AIDS zusammen. Suizid ist die **zweithäufigste** Todesursache bei jungen Menschen im Alter zwischen **15 und 24 Jahren**.

»Wer Suizidgedanken hat, ist verrückt!«

Falsch! Viele Jugendliche machen sich Gedanken über den Sinn des Lebens und den Tod. Das gehört zum Erwachsenwerden dazu. Und es ist gut, über Lebensfragen mit vertrauten, wohlmeinenden Menschen zu sprechen.

Wenn Dir ein Mensch anvertraut, dass er suizidgefährdet ist:

- ✗ Höre zu, aber versprich nicht, dass Du sein Geheimnis für Dich behältst.
- ✗ Sprich mit jemanden darüber, dem Du vertraust, am besten mit Erwachsenen. Die kennen sich oft besser aus, wenn es um Hilfe geht. Denn Du brauchst auch Unterstützung.
- ✗ Mach ihm keine zusätzlichen Vorwürfe, bemitleide und bedränge ihn nicht.
- ✗ Verkleinere seine Probleme nicht mit Sprüchen wie »Kopf hoch, das wird schon wieder!«
- ✗ Versuche nicht, ihn umzustimmen. Dann spricht er vielleicht nicht mehr mit Dir. Reden zu können, kann lebensrettend sein!
- ✗ Gib der Person das Gefühl, gebraucht zu werden: »Du bist mir nicht egal!«. Viele suizidgefährdete Menschen denken, dass sie nichts wert sind.
- ✗ Versprich nur das, was Du tatsächlich halten kannst. Enttäuscht zu werden ist das letzte, was Deine Freundin oder Dein Freund jetzt braucht!

Das hilft Dir

- Wenn Du selbst immer wieder an Suizid denkst, dann solltest Du dringend Hilfe suchen, um aus dem schwarzen Loch herauszukommen.
- Sprich mit Menschen, denen Du vertraust.
 - Mit dem Kinder- und Jugendsorgen-telefon (**116 111**) oder der Telefonseelsorge (**0800-1110111**).
 - In der Familie: Eltern, Großeltern, Geschwister, andere Verwandte
 - In der Schule: Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter*innen, Schulpsycholog*innen
 - In der Stadt/Gemeinde: Jugendberatungsstellen, Kinder- oder Hausarzt*innen, Kinder- und Jugendpsychiatrische Praxen, Kliniken, Psychotherapeut*innen, (Tages-)Kliniken

Für den Notfall: 112 oder das nächste Krankenhaus

PS: Die meisten Menschen, die am liebsten sterben würden, wollen nicht tot sein. Sie wollen leben. Doch sie sind in großer Not. Sie wollen nicht so weiterleben, wie sie bisher gelebt haben. »Ich wünschte, ich wäre tot«, heißt: »So wie es jetzt ist, kann ich nicht mehr leben. Ich möchte, dass sich in meinem Leben etwas ändert.«

»Wie geht's?« – eine Ausstellung von

IRRSINNIG | MENSCHLICH

www.irrsinnig-menschlich.de



**VERRÜCKT?
NA UND!**

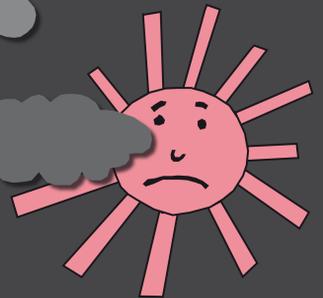
Seelisch fit in der Schule

Ein Modellprojekt von
gesundheitsziele.de
Forum Gesundheitsziele Deutschland

Was ist Traurigkeit?

Ein ganz normales Gefühl, das Dir einen seelischen Schmerzzustand anzeigt. Das Gegenteil von Freude.

Depression hat viele Gesichter



»Voll depri drauf sein«

kommt gerade in der Pubertät vor, hat mit den Hormonen zu tun und ist normal. Das sind Stimmungstiefs, die sich mit der Zeit wieder geben. Bleibt die gedrückte Stimmung jedoch über längere Zeit erhalten oder tritt sie in Zeiten auf, in denen bei Dir scheinbar alles gut läuft, dann kann sich dahinter eine Depression verbergen.

Was uns traurig macht

Trennungen, Abschiede, Verluste, Niederlagen. Sich alleine und unverstanden fühlen.



»Glaubt ihr, dass alle Menschen, die Depressionen haben, bekloppt sind? Dann habt ihr Unrecht! Sie grübeln viel, sind fast die ganze Zeit traurig, hassen sich dafür und wollen oft nichts mit der Außenwelt zu tun haben. Manchmal haben sie auch ganz schlimme Kopfschmerzen, Herzstechen oder der Bauch tut wahnsinnig weh. Den meisten sieht man ihre Erkrankung nicht an.«
Hala, 14



»Innerlich habe ich geschrien, nach außen habe ich getreten, bis ich mich zu nichts mehr aufraffen konnte und nur noch zu Hause geblieben bin. Keiner meiner Freunde sollte merken, wie schlecht es mir ging.«
Johnny, 15

»Reiß dich zusammen, jeder hat mal einen schlechten Tag.«

»Kinder können nicht depressiv werden, die haben doch das ganze Leben noch vor sich.«

»Die badet sich nur in Selbstmitleid.«

Wieso junge Menschen depressiv werden

Selten kommt eine Depression aus heiterem Himmel. Auslöser sind fast immer belastende Lebensereignisse wie z. B.

- ✗ Gewalt und Missbrauch durch Erwachsene oder Gleichaltrige,
- ✗ traumatische Erfahrungen durch Krieg, Flucht und Vertreibung,
- ✗ Trennung der Eltern,
- ✗ (psychische) Krankheit oder Tod eines Elternteils,
- ✗ Beschimpfungen, Ausgrenzung, Mobbing in der Schule und im Internet,
- ✗ übermäßiger Medienkonsum,
- ✗ Liebeskummer,
- ✗ wenn eine Veranlagung da ist, also in der Familie schon jemand an Depressionen erkrankt ist.

Wann es an der Zeit ist, sich Hilfe zu holen

- ✗ Du fühlst Dich seit einigen Wochen traurig, leer, erschöpft.
- ✗ Du schläfst schlecht oder viel mehr als sonst.
- ✗ Du kannst Dich kaum noch konzentrieren.
- ✗ Deine Stimmung schwankt, und es fällt Dir schwer, Dich zu entscheiden.
- ✗ Du hast Kopfschmerzen, Bauchweh und keinen Appetit.
- ✗ Du verletzt Dich absichtlich selbst.
- ✗ Du denkst öfter an den Tod und dass Dein Leben gerade keinen Sinn mehr hat.

Gut zu wissen!

Etwas 14 % aller Jugendlichen sind von Depressionen betroffen, Mädchen öfter als Jungen, unbegleitete minderjährige Geflüchtete besonders häufig. Im Jugendalter geht die Depression oft mit anderen psychischen Problemen einher: mit Angst- und Essstörungen, Suchterkrankungen oder sozialen Verhaltensstörungen.



Was ist eine Depression?

Eine psychische Erkrankung, die jeden treffen kann. Sie kommt häufig vor und beeinflusst unsere Stimmung. Betroffene Menschen sind oft sehr traurig, fühlen sich leer, müde und antriebslos. Sie leiden unter ihrer schlechten Stimmung und Traurigkeit. Die ist viel stärker als eine normale Traurigkeit: sie zieht runter, raubt Energie, Hoffnung und Lebenslust. Das führt nicht selten zu Suizidgedanken. Deshalb ist die Depression so gefährlich!

Das muss nicht sein. Es gibt Hilfe und Hoffnung. Auch für Dich!



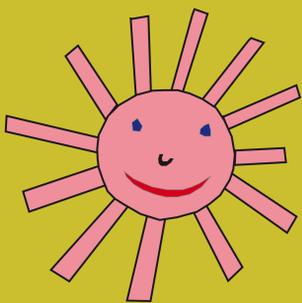
Das hilft Dir



Mit Menschen zu sprechen, denen Du vertraust.
In der Familie: Eltern, Großeltern, Geschwister, andere Verwandte
In der Schule: Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter*innen, Schulpsycholog*innen
In der Stadt/Gemeinde: Jugendberatungsstellen, Kinder- oder Hausärzt*innen, Kinder- und Jugendpsychiatrische Praxen, Kliniken, Psychotherapeut*innen, (Tages-)Kliniken
Für den Notfall: 112

Das kannst Du selbst tun

Zum Beispiel: Dich jeden Tag an der frischen Luft bewegen.
Für regelmäßigen Schlaf sorgen. Deinen Gebrauch von Medien und ggf. Drogen und Alkohol auf den Prüfstand stellen.
Ein Stimmungstagebuch führen.
Dich regelmäßig, vielfältig und gesund ernähren.



»Wie geht's?« – eine Ausstellung von

IRRSINNIG | MENSCHLICH

www.irrsinnig-menschlich.de



VERÜCKT?
NA UND!

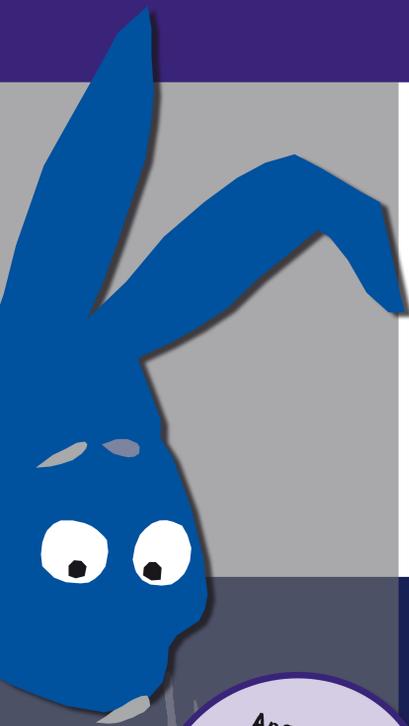
Seelisch fit in der Schule

Ein Modellprojekt von

gesundheitsziele.de
Forum Gesundheitsziele Deutschland



Gefangen von meiner Angst



»Ich hatte sehr große Angst vor fast allem: Angst davor, aus dem Haus zu gehen, sogar Angst, ans Telefon zu gehen. Ich hatte große Angst vor Menschen und Angst zu versagen. Jeden Tag wurde es schlimmer. Aber am allermeisten hatte ich Angst vor der Angst. Morgens war sie da. Abends, wenn ich einschlief, war sie da, und selbst im Traum verfolgte sie mich. Die Angst bestimmte mein Leben, nicht ich.«
Hanna, 15

»Mach Dir vor Angst nicht gleich in die Hose.«

»Ihr steht die Angst ins Gesicht geschrieben.«

Angsthase, Pfeffernase, morgen kommt der Osterhase.

Weshalb wir Angst haben Die »richtige« Angst

hilft uns, unser Leben zu erhalten. Sie versetzt uns in Alarmbereitschaft, schützt uns vor drohender Gefahr. Das spüren wir am ganzen Körper.

Das Herz rast |

Der Angstschweiß bricht aus auf der Stirn oder an den Händen |

Der Mund wird trocken |

Die Pupillen weiten sich |

Die Muskeln sind angespannt |

Wir müssen dringend aufs Klo |

Die Stimme bleibt weg |

Wir fühlen uns bedroht an Leib oder Leben!

Angst zu haben, ist uns angeboren.

ANGST

vor der Dunkelheit etwas Falsches zu sagen enttäuscht zu werden keine Arbeit zu bekommen verletzt zu werden zu lieben schwer krank zu werden allein zu sein überfallen zu werden zu sterben verlassen zu werden neu anzufangen



Sobald die Gefahr vorüber ist, lässt die Angst nach. Wir entspannen und überlegen bestimmt, wie wir in Zukunft diese Gefahr vermeiden können. Oder wir sind froh, mit dem Schrecken davongekommen zu sein.

Die »falsche« Angst

ist ein Lebensverhinderer! Ständige Angstzustände und Panikanfälle sind anstrengend und rauben Dir die Kraft. Irgendwann sitzt Du vor lauter Lebensangst wie ein Häufchen Unglück da und bekommst nichts mehr auf die Reihe. Die Angst ist dann wie ein Gefängnis: Sie blockiert Dein Denken, Fühlen und Verhalten.

Wann es an der Zeit ist, sich Hilfe zu holen

- × Deine Angst hält Dich von Sachen ab, die Du gern machst, z.B. Sport zu treiben oder Dich mit Freund*innen zu treffen.
- × Du schaffst es wegen Deiner Angst nicht mehr, zur Schule zu gehen.
- × Du zweifelst wegen Deiner Angst an Dir und fühlst Dich immer schlechter.
- × Deine Angst wird übermächtig und Du glaubst, keinen Einfluss mehr darauf zu haben.
- × Du hast Angst vor der Angst. Die Angst bestimmt Dein Leben.
- × Andere Menschen sprechen Dich auf Dein verändertes Verhalten an.

Es gibt Hilfe und Hoffnung auch für Dich!

Das hilft Dir

Mit Menschen zu sprechen, denen Du vertraust.

In der Familie: Eltern, Großeltern, Geschwister, andere Verwandte

In der Schule: Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter*innen, Schulpsycholog*innen

In der Stadt/Gemeinde: Jugendberatungsstellen, Psychotherapeut*innen für Jugendliche, Fachärzt*innen für Kinder- und Jugendpsychiatrie/-psychotherapie

Für den Notfall: 112

Das kannst Du selbst tun

Kleine Körperübungen für mehr Ruhe und Gelassenheit in Deinen Gedanken und Gefühlen: mit den Händen auf den Tisch trommeln, schnauben wie ein Pferd, auf einem Bein stehen, Zungengymnastik machen, mit den Fingern schnipsen. Nur Mut!

Die »falsche« Angst muss weg, sie hat keinen Zweck. Sie hat keinen Sinn, ich glaub, ich spinn.

»Wie geht's?« – eine Ausstellung von

IRRSINNIG | MENSCHLICH

www.irrsinnig-menschlich.de



VERÜCKT?
NA UND!

Seelisch fit in der Schule

Ein Modellprojekt von

gesundheitsziele.de
Forum Gesundheitsziele Deutschland



Seelenkratzer



»Das erste Mal hab ich mich mit 13 selbst verletzt. Damals hatte ich dauernd Streit mit meiner Mutter. In der Schule ging es mir okay, aber zu Hause war ich nur noch in meinem Zimmer, auch aus Angst, wieder mit meiner Mutter aneinanderzugeraten. Eigentlich habe ich mir Verständnis gewünscht. Stattdessen gab es immer noch mehr Streit. Dann habe ich mich geritzt, um mich von meinem inneren Schmerz abzulenken. Dafür habe ich mich schrecklich geschämt. Doch das Blut, das dann aus meinen Wunden floss, zeigte mir, dass ich noch lebe.«

Jessica, 17

Sich selbst verletzen ist ein Hilferuf: »Eigentlich fühle ich mich hundeehend. Merkt das denn keiner?«

Jugendliche, die sich selbst verletzen, wollen doch nur Aufmerksamkeit!

Als wir jung waren, haben wir uns den Kopf kahl geschoren. Heute ist eben Ritzen Mode.

Sich einfach nur interessant machen? Eine Mutprobe? Schocker für die Mitmenschen?

- ✗ Jeder 3. junge Mensch hat Erfahrungen mit selbstverletzendem Verhalten.
- ✗ Selbstverletzung ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom psychischer Krisen und Erkrankungen, wie z.B. bei Depressionen, Ess-, Zwangs- oder Angststörungen oder der Borderline-Persönlichkeitsstörung.
- ✗ Das Selbstverletzen wirkt wie ein Ventil, um die unerträglichen Gefühle und Spannungen loszuwerden. Panik, Drohungen und Vorwürfe sind keine Hilfe!

Wie ein Eisberg im Meer

Du siehst nur die äußeren Verletzungen oder Narben an den Armen oder Beinen. Sie ragen heraus, befremden, machen Angst wie der Eisberg, der sich auf dem Wasser türmt. Was sich unter der Meeresoberfläche verbirgt, siehst Du nicht.

Wieso sich Menschen, überwiegend Mädchen und junge Frauen, selbst verletzen

- um etwas zu fühlen, auch wenn es Schmerz ist
- um sich von innerem Druck zu entlasten
- um das Gefühlchaos zu ordnen und vermeintlich die Kontrolle darüber zu gewinnen
- um den seelischen Schmerz sichtbar zu machen
- um sich selbst zu bestrafen, aus Selbsthass
- um sich nicht umzubringen
- um überhaupt wahrgenommen zu werden

Wer sich selbst verletzt

- hat oft körperliche und sexuelle Gewalt erfahren
- lebt häufig in schwierigen Familienverhältnissen
- fühlt sich fast immer ungeliebt, vernachlässigt und wertlos
- erlebt oft intensive unerklärliche Gefühlsschwankungen
- hat große Angst, verlassen zu werden
- fühlt sich innerlich leer



Das hilft Dir

Mit Menschen zu sprechen, denen Du vertraust.

In der Familie: Eltern, Großeltern, Geschwister, andere Verwandte

In der Schule: Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter*innen, Schulpsycholog*innen

In der Stadt/Gemeinde: Jugendberatungsstellen, Kinder- oder Hausärzt*innen, Kinder- und Jugendpsychiatrische Praxen, Kliniken, Psychotherapeut*innen, (Tages-)Kliniken

Für den Notfall: 112

Das kannst Du selbst tun

Einen weniger schädlichen Ersatz suchen, um Dich wieder zu spüren: Eisbeutel kneten. Chilischoten kauen. Dich beim Sport auspowern. Auf Kissen einschlagen. Rausgehen und schreien. Warm oder kalt duschen. Deine Gefühle kreativ umsetzen beim Singen, Malen, Gärtnern. Sichere Beziehungen suchen, zu Menschen, die Du magst.



»Seit einiger Zeit lerne ich mit meinen Konflikten anders umzugehen. Meine Psychotherapeutin hilft mir dabei und auch der Austausch mit den anderen Jugendlichen in meiner Therapiegruppe tut mir gut. Ich muss mich, meine Narben und meine Gefühle nicht mehr verstecken.«

Jessica, 17

»Wie geht's?« – eine Ausstellung von

IRRSINNIG | MENSCHLICH

www.irrsinnig-menschlich.de



VERRÜCKT?
NA UND!

Seelisch fit in der Schule

Ein Modellprojekt von

gesundheitsziele.de
Forum Gesundheitsziele Deutschland

PSYCHOSE - SELBST ERLEBT



»Ich bin in der Kinder- und Jugendpsychiatrie, weil ich an einer Psychose litt. Oft werde ich gefragt, was das ist, eine ›Psychose‹. Eine Antwort weiß ich nicht. Aber an meine Gefühle in der Psychose erinnere ich mich genau: Ich hatte solche Ängste, wie alle traurigen Tage in meinem Leben zusammen, und das mal tausend! Ich lebte teilweise in meinen Büchern, z.B. in ›Herr der Ringe‹ von Tolkien. Ich dachte, ich müsse gegen das Böse kämpfen. Oder auf der Klassenfahrt: Da bildete ich mir ein, die anderen hätten das Essen vergiftet. So ein Quatsch, denkt Ihr bestimmt. Aber für mich war das absolut real!«

Marvin, 16

»Gesplante Persönlichkeit?«

»Unberechenbar? Gefährlich?«

Was ist eine Psychose?

Ein Überbegriff für psychische Erkrankungen, bei denen Wahnvorstellungen und Halluzinationen zu den auffälligsten Problemen gehören.

Ein vorübergehender Zustand, in dem ein Mensch den Kontakt zur Wirklichkeit verliert. Sein Fühlen, Denken und Verhalten verändert sich. Das macht es für andere schwer, ihn noch zu verstehen.

Am häufigsten sind **Psychosen** im Zusammenhang mit einer **Schizophrenie**. **1 bis 2 von 100 Menschen** erkranken daran.

Die Krankheit beginnt meist im frühen Erwachsenenalter, manchmal auch eher. Psychosen sind gefährlich: **10 bis 15% der Kinder und Jugendlichen**, die an Psychosen leiden, sterben durch **Suizid**.

Wieso werden Menschen psychotisch?

Das ist nicht genau geklärt. Fest steht, es gibt biologische, soziale und psychische Risikofaktoren.

So haben Verwandte von Personen mit psychotischen Krankheiten ein höheres Risiko selbst zu erkranken.

Komplikationen während der Geburt oder in der Schwangerschaft können eine Rolle spielen. Und auch belastende Lebensereignisse oder Drogenkonsum können Psychosen auslösen.

PS: Menschen mit Psychosen sind deutlich weniger gefährlich als z. B. Menschen unter Einwirkung von Drogen und Alkohol. Sie sind auch nicht unberechenbar, sondern in dem, was anderen als Realität erscheint, höchst verunsichert und empfindlich. Sie haben keine gesplante Persönlichkeit.



durch kiffen bekam ich voll die psychose



»Der Hauptgrund für meine Erkrankung war mein Drogenkonsum. Mit 15 hatte ich schon vieles ausprobiert: Alkohol, dazu Hasch, Gras und anderes. Bis ich gruselige Fantasien entwickelt habe. Ich wurde immer verwirrter und sah in normalen Äußerungen von anderen nur noch bösartige Hintergedanken, fühlte mich verfolgt und beobachtet, sah Dinge, die nicht real waren und wurde schnell aggressiv. Normal leben, das war vorbei. Irgendwann griff mich die Polizei auf. Das war das Beste, was mir passieren konnte. Ich kam in die Kinder- und Jugendpsychiatrie und schaffte es, gesund und clean zu werden!«

Sami, 18

Wann es an der Zeit ist, sich Hilfe zu holen

- ✗ Dir fällt es schwer, Träume von der Realität zu unterscheiden.
- ✗ Du siehst nicht vorhandene Dinge oder hörst Stimmen.
- ✗ Du hast seltsame Gedanken und Ideen.
- ✗ Du verhältst Dich merkwürdig und bist extrem launenhaft.
- ✗ Du hast die Vorstellung von anderen verfolgt zu werden.
- ✗ Du hast große Angst und fürchtest Dich.
- ✗ Du kannst Dich in der Schule kaum noch konzentrieren und Deine Leistungen werden immer schlechter.
- ✗ Du vermischst die Handlung von Büchern oder Filmen mit der Realität.

Einzelne Symptome treten oft lange vor Ausbruch der Erkrankung auf!

Achtung
Drogen, besonders Cannabis, erhöhen das Risiko, eine Psychose zu bekommen!
Viele junge Menschen nehmen Drogen, weil sie glauben, damit ihre Probleme besser lösen zu können. Du kennst bestimmt auch welche. Dass sie sich in Gefahr bringen, psychisch krank zu werden, ahnen sie nicht.



Das hilft Dir

Sprich mit Menschen, denen Du vertraust:

In der Familie: Eltern, Großeltern, Geschwister, andere Verwandte

In der Schule: Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter*innen, Schulpsycholog*innen

In der Stadt/Gemeinde: Jugendberatungsstellen, Kinder- oder Hausarzt*innen, Kinder- und Jugendpsychiatrische Praxen, Kliniken, Psychotherapeut*innen, (Tages-)Kliniken

Für den Notfall: 112

Das kannst Du selbst tun

Stabilität im Alltag finden

Sei in gewohnter Umgebung mit Menschen, die Dir vertraut sind. Achte auf Deine Grundbedürfnisse wie gesundes Essen und Trinken, regelmäßigen Schlaf, viel Bewegung an frischer Luft und Entspannung. Kontrolliere Deinen Medien- und ggf. Drogenkonsum.

Behalte Deine Hoffnung und akzeptiere Dich selbst! Die meisten Symptome haben einen Sinn, sind gleichzeitig Störung und Schutzmechanismus der Seele. Deshalb lohnt es sich, die psychotischen Erfahrungen mit sich und seinem Leben in Verbindung zu bringen und sich dafür Hilfe zu holen.



»Wie geht's?« – eine Ausstellung von

IRRSINNIG | MENSCHLICH

www.irrsinnig-menschlich.de



**VERÜCKT?
NA UND!**

Seelisch fit in der Schule

Ein Modellprojekt von

gesundheitsziele.de
Forum Gesundheitsziele Deutschland

Was Dich stark macht

Umgib Dich mit Menschen, die Dir gut tun!



Ein guter Schlaf ist die beste Medizin!



Sing Dir alles von der Seele: beim Duschen, Radfahren, Laufen ...



Du bist, was Du isst! Greif zu »Gute-Laune-Kost«.



Tu etwas, was Dich von Herzen erfreut und berührt!



Bewege Dich und treibe Sport!



Lies Bücher, die Dich aufmuntern und inspirieren!



Lerne Yoga oder übe Dich in Pilates: entspannter Körper – entspannter Geist!



Schreibe Geschichten oder Tagebuch: Was war heute gut für mich?



Lache Dich krumm und schief!



Dreh *offline* auf und *online* runter!

Mach mal eine Pause!



Überlege Dir einen Leitspruch, an den Du glaubst und wiederhole ihn ganz oft.

»Das habe ich noch nie probiert, also geht es sicher gut.«
frei nach Pippi Langstrumpf

Höre entspannende Musik!



Pass gut auf Dich auf!



✗ Setze Dir kleine, erreichbare Ziele. Belohne Dich, wenn Du etwas gut gemacht hast! Teile Deine Erfahrungen mit anderen.

✗ Glaube daran, dass Du eine gute Zukunft verdient hast, besonders, wenn Deine Vergangenheit schwer war.

✗ Schätze es, wie Du Probleme in Deinem Leben überwunden hast.

✗ Sei mitfühlend und geduldig mit Dir und denke daran: Du bist nicht allein.

»Wie geht's?« – eine Ausstellung von

IRRSINNIG | MENSCHLICH

www.irrsinnig-menschlich.de



VERRÜCKT?
NA UND!

Seelisch fit in der Schule

Ein Modellprojekt von

gesundheitsziele.de
Forum Gesundheitsziele Deutschland

Blau sein, Grau sein?

Stärker sein!



»Hallo! Ich bin Max, gerade 17, seit paar Wochen in der Psychiatrie. Der Grund: Alkohol bis zum Umfallen. Mit 13 hab ich damit angefangen, auf Klassenfahrt. Aus Neugierde und Gruppenzwang. Man will ja schließlich dazugehören. Über den Alkohol locker und relaxed lernte ich neue Kumpels und Mädels kennen. Ihr wisst schon ... Basis war natürlich immer mehr das gemeinsame Saufen. Dazu Drogen und Tabletten. Den Rest könnt Ihr Euch sicher denken. Voll das Gegenteil von cool. Das könnt Ihr mir glauben.«
Max, 17

»Manchmal geht die Party dann zu Ende, wenn Du einfach umfällst.«

Ganz nüchtern:

Alkohol ist verantwortlich für den Löwenanteil an Gewalttaten aller Art, Krankenhausaufenthalte, Verkehrsunfälle, Vandalismus und für zahllose Gesundheitsprobleme. In Europa ist Alkohol bei Jungs und jungen Männern zwischen 15 und 29 die Haupttodesursache.

In Deutschland sind **ca. 1,6 Mio. Menschen alkoholabhängig:** mehr Männer als Frauen. Die Frauen ziehen nach – auch während der Schwangerschaft. Damit riskieren sie schwere Behinderungen für ihre Kinder.

Ca. 2,65 Mio. Kinder leben mit alkohol-, drogen- oder medikamentenabhängigen Eltern zusammen. Sucht beeinträchtigt und zerstört nicht selten die ganze Familie.



Alkohol macht dumm, dick, leichtsinnig, hemmungslos, aggressiv, impotent, zerstört den Körper. Nicht wenige Menschen bringt der Stimmungsmacher und Tröster ins Krankenhaus oder sogar ins Grab.

»Kann mir doch nicht passieren. Ich hab doch alles unter Kontrolle!!!«



Was ist Alkoholismus?

Eine Krankheit. Menschen mit dieser Krankheit haben die Kontrolle über ihr Trinkverhalten verloren. Sie sind nicht in der Lage, ohne professionelle Hilfe damit aufzuhören. Sind sie betrunken, verlieren sie auch die Kontrolle über ihr Handeln. Das einzige Heilmittel gegen Alkoholismus ist keinen Alkohol mehr zu trinken!

Fakt ist

Erwachsene sind nicht immer gute Vorbilder

Musstest Du an der Supermarktkasse jemals Deinen Ausweis zeigen, wenn Du Alkohol gekauft hast?

Wie war Dein letztes Schulfest? Ein feucht-fröhliches Ereignis für Eltern und Lehrkräfte?

Lassen Deine Eltern ihr Auto stehen, wenn sie auf einer Familienfeier etwas getrunken haben?



Du solltest wissen

- X Alter:** Je jünger Du mit Alkoholtrinken beginnst, umso größer ist das Risiko süchtig zu werden.
- X Probleme, Gewalt, Verluste:** Alkohol dämpft, vernebelt, blendet den Schmerz und die Realität aus. Leider eine Scheinlösung und oft das größte Problem!
- X Umfeld:** Kinder aus alkoholbelasteten Familien haben ein höheres Risiko, selbst abhängig zu werden.



Wann ist ein Mensch abhängig vom Alkohol?

Wenn er fast jeden Tag Alkohol trinkt. Das Trinken eine bestimmte Funktion hat: Probleme zu vergessen oder sich zu beruhigen. Er Alkohol braucht, um sich normal zu fühlen und ohne Alkohol den Alltag nicht mehr meistern kann. Dann hängt sein Leben vom Alkohol ab!

Hilfe für Dich

www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme/
www.nacoa.de – Hilfe für Kinder aus Suchtfamilien
www.kenn-dein-limit.de



PS: Bei Suchtproblemen gibt es nur einen Fehler: Zu lange warten! Je früher Du Dir Hilfe suchst, desto leichter kannst Du die Kontrolle über Dein Leben zurückgewinnen.

»Wie geht's?« – eine Ausstellung von

IRRSINNIG | MENSCHLICH

www.irrsinnig-menschlich.de



**VERRÜCKT?
NA UND!**

Seelisch fit in der Schule

Ein Modellprojekt von

gesundheitsziele.de
Forum Gesundheitsziele Deutschland

Mobbing in der Schule

»Alles fing harmlos an: Neue Schule, neue Klasse, neue Cliques. Ich passte in keine rein, kiffte nicht, hörte andere Musik, trug keine Tattoos. Zuerst gaben sie mir blöde Namen, dann klauten sie meine Sachen und lauerten mir auf, bis ich nicht mehr zur Schule gegangen bin. Es war die Hölle ...«
Janne, 16 Jahre



»Der lässt sich aber auch alles gefallen!«

»Einfach mal zurückhauen. Das hilft immer!«

»Selbst schuld, wie die aussieht!«

Mobbing geschieht öffentlich, absichtlich, über längere Zeit. Mobber*innen brauchen Publikum: Es funktioniert nur, wenn Du das Verhalten der Mobber*innen duldest, Dich daran erfreust oder es sogar bewunderst. Ohne Publikum live und im Netz sind sie machtlos!



Mobbing macht krank: Schüler*innen, die gemobbt werden, verlieren ihr Selbstvertrauen. Nervosität, Alpträume, Schlafstörungen und Depressionen sind die Folgen. Mobbinghandlungen sind gewalttätig und verletzen die Menschenwürde!

Mobbing- Warnzeichen

Jemand in Deiner Klasse wird gemieden, nicht beachtet, ausgeschlossen, verspottet, bedroht, geschlagen, schikaniert, bestohlen, fertiggemacht.



Fakt ist

Mobbing kann jeden treffen.

Ein »Problem« lässt sich bei jedem finden: »unpassende« Klamotten, Pickel, Sommersprossen, »falsche Hautfarbe«, zu groß, zu klein, zu dick, zu dünn, zu schlau, zu laut, zu leise ...



Jedes 7. Schulkind ist von Mobbing betroffen!
Du könntest das nächste sein.



Mobbing hört nicht von alleine auf. Um es in der Klasse und Schule zu stoppen, braucht es geschulte Lehrkräfte und andere Erwachsene!

Was tun?

Mobbing ist
peinlich!

Mobbing schadet allen! Gemeinsam könnt Ihr etwas dagegen tun!

- ✗ Redet darüber und sucht Euch Verbündete in der Klasse und Schule – oder ruft hier an: **116111 - Nummer gegen Kummer**
- ✗ Behandelt andere Menschen so, wie Ihr von ihnen behandelt werden wollt.
- ✗ Holt Antimobbing-Initiativen an Eure Schule.
- ✗ Beteiligt Euch nicht am Mobben von Mitschüler*innen!
- ✗ Stellt Euch auf die Seite der Betroffenen.
- ✗ Wisst, dass Erwachsene verpflichtet sind, Mobbing in der Schule zu stoppen!!!

Mobbing - nein danke!

»Wie geht's?« – eine Ausstellung von

IRRSINNIG | MENSCHLICH

www.irrsinnig-menschlich.de



VERRÜCKT?
NA UND!

Seelisch fit in der Schule

Ein Modellprojekt von

gesundheitsziele.de
Forum Gesundheitsziele Deutschland

Es ist niemals Schuld der Kinder!

Unsere Mutter leidet an Depression



»Wir sind Zwillinge. Letztes Jahr haben wir die Schule beendet. Seitdem kümmern wir uns von früh bis spät um unsere Mutter. Sie hat Depressionen. Manchmal spricht sie davon sich umzubringen. Unser Vater hat uns schon lange verlassen. Also sind wir dran: Haushalt, kochen, einkaufen, Wäsche, Arztbesuche, trösten, aufmuntern, aufpassen. Die anderen aus unserer Klasse studieren, machen eine Ausbildung oder probieren sich aus. Wir haben oft Angst um unsere Mutter und auch um uns. Was soll bloß werden?«
Kosta und Elena, 17



Einkaufen: Milch, Eier, Mehl
Sa: Treppe reinigen
Mama an Überweisung Miete erinnern
Hausmeister wegen defekter Klingel anrufen
Sonntag: Wäsche waschen!!!!



»Niemand hat etwas gesagt, obwohl alle wussten, dass Mama krank ist.«
Jascha, 12

Wenn Deine Mutter oder Dein Vater psychisch krank ist, dann sitzt Du mit vielen Kindern und Jugendlichen in einem Boot ...



Ca. 3,8 Mio. Kinder wachsen hierzulande mit mindestens einem psychisch- oder suchterkrankten Elternteil auf.

In jede Klasse gehen etwa 2 bis 5 Schüler*innen, von denen mindestens ein Elternteil betroffen ist.

Fast 500.000 Kinder und Jugendliche kümmern sich um (psychisch) chronisch kranke oder pflegebedürftige Angehörige.



Ihr kennt Euch nicht, weil die meisten es für sich behalten.

Vielleicht denkst Du, dass Dich sowieso niemand versteht, dass die anderen schlecht über Dich reden könnten und Dir eh nicht zu helfen ist. Innerlich fühlst Du Dich allein, unverstanden, elend. Äußerlich lässt Du Dir nichts anmerken. Also macht sich auch niemand Sorgen.

Wenn Eltern psychisch erkranken, ist das niemals die Schuld der Kinder!!!

Ich find es doof, wenn meine Oma sagt, dass ich zu klein bin, um Papas Gehirn krank ist.
Mia, 6

Ich muss merken, dass sich mein Lehrer Zeit nimmt und nicht so tut, als wüsste er alles.
Jacob, 15

Was die Psyche krank machen kann



- * **Geburt:** 10-15% aller »frisch gebackenen« Mütter haben eine Wochenbettdepression.
- * **Kindheit und Erbe:** Schlimme Erlebnisse in dieser Zeit und eine bestimmte psychische Veranlagung.
- * **Stress:** Ca. 50% aller Depressionen und Angststörungen werden durch negativen Stress ausgelöst.
- * **Kriege und Naturkatastrophen:** Millionen von Menschen weltweit haben das erlebt.
- * **Trauma-Stress:** Das kann passieren, wenn Menschen Schreckliches erlebt haben.
- * **Alkohol- und Drogenmissbrauch:** Ca. 3,3 Mio. Menschen in Deutschland gelten als alkoholabhängig.
- * **Tod:** Manchmal wird aus der Trauer um Menschen eine Depression.

Habe keine Angst um Hilfe zu bitten!

Das hilft Dir

- ✗ Kinder und Jugendliche zu treffen, die ähnliche Erfahrungen wie Du gemacht haben.
- ✗ Mit Erwachsenen zu sprechen, die Dir und Deiner Familie helfen können.
- ✗ Mit Lehrkräften zu sprechen, damit Du die Schule gut schaffst trotz Deiner vielen Arbeit Zuhause.

Vitamine für Deine Psyche

- ✗ Erleichtere Dein Herz und sprich mit Menschen, denen Du vertraust.
- ✗ Tu etwas, was Dich froh und glücklich macht.
- ✗ Überfordere Dich nicht: Wer anderen hilft, braucht öfter eine Pause.
- ✗ Ernähre Dich gesund. Bring Deinen Puls auf Touren. Atme tief durch. Schlaf gut.

Anrufen, Schreiben, Chatten, Hilfsangebote finden

Kinder- und Jugendtelefon 116111
www.nummergegenkummer.de
www.pausentaste.de
<https://nacoa.de/beratungsangebote-rund-um-das-thema-kinder-aus-suchtfamilien>

»Wie geht's?« – eine Ausstellung von

IRRSINNIG | MENSCHLICH

www.irrsinnig-menschlich.de



VERÜCKT?
NA UND!
Seelisch fit in der Schule

Ein Modellprojekt von

gesundheitsziele.de
Forum Gesundheitsziele Deutschland

WENN DER KÖRPER NERVT



»Ich weiß nicht mehr weiter. Ich hasse meinen Körper immer mehr. Dieses verdammte Fett und diese blöden Knubbelknie. Ich habe schon so viele Diätversuche hinter mir, alle umsonst. Sport hilft auch nicht. Selbst Erbrechen hilft nix. Ich habe so Angst, dass mich jemand wegen meinem Körper verarscht oder so. Ich glaube auch der Junge, auf den ich steh', findet mich zu dick.«
Clara, 17



Tausend Gründe, warum Dich Dein Körper nervt

- Du fühlst Dich zu dick oder zu dünn.
- Du findest, dass Du schlecht riechst.
- Du meinst, Du hast zu wenig Muskeln.
- Du findest Dich zu groß oder zu klein.
- Dich stören manche Körperteile: Deine Nase, Deine Beine, Dein Po.
- Du hast eine körperliche Behinderung.
- Du bist chronisch krank.
- Du fühlst Dich im falschen Körper geboren.
- ...



Dein Körper – Dein Feind?

Hast Du Angst, wegen Deiner körperlichen Merkmale ausgeschlossen zu werden? Oder wurdest Du deswegen sogar schon einmal abgewertet?

Die Waffen: Deos und Diäten, Kosmetik und Korsetts, Sport bis zum Umfallen und sogar das Skalpell.

Wer schön sein will, muss leiden!



Wusstest Du schon:
Mädchen und junge Frauen:
Gesund bin ich, wenn ich mich wohlfühle!



Jungen und junge Männer:
Gesund bin ich, wenn ich das tun kann, was ich immer tue!



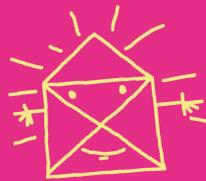
Machst Du Dir Sorgen um Deine körperliche Gesundheit?

- ✗ Dein Herz sticht oder schlägt unregelmäßig und Du hast Angst vor einem Herzstillstand.
- ✗ Du stellst plötzlich Veränderungen an Deinem Körper fest und befürchtest, dass Du an Krebs leiden könntest.
- ✗ Du schwitzt oder frierst ganz komisch und es zieht und drückt im ganzen Körper.

Das sind nur einige Beispiele. Vielleicht hast Du andere Beschwerden. Lass sie ärztlich abklären.

Aber mein Körper, das bin doch auch ich!

Dein Körper ist wie Dein Haus



Solange Du Dich in Deinem Körper wohlfühlst, ist alles in Ordnung. Doch wenn Du Dich darin nicht mehr wohlfühlst, wird es schwierig: Ein neues Haus kannst Du Dir zulegen, einen neuen Körper nicht. Versuche, es Dir in Deinem Körper-Haus gemütlich zu machen.



Ich fühl mich sauwohl in meiner Haut!



Wann es an der Zeit ist, sich Hilfe zu holen

- ✗ Du leidest extrem unter Deinem Körper und fühlst dich deswegen wertlos.
- ✗ Du kannst oder willst nicht das tun, was Dir eigentlich Freude bereitet.
- ✗ Du bekommst in der Schule, in der Ausbildung oder mit Deinen Freund*innen Probleme wegen Deiner körperlichen Merkmale oder weil Du Deinen Körper nicht magst.
- ✗ Du kämpfst mit hartem Fitnesstraining und strengen Diäten gegen Deinen Körper.
- ✗ Du ziehst Dich zurück, versteckst Deinen Körper oder fügst ihm Verletzungen zu.
- ✗ Die Gedanken um Deinen Körper und Deine Gesundheit bestimmen Deinen ganzen Tag.

»Wie geht's?« – eine Ausstellung von

IRRSINNIG | MENSCHLICH

www.irrsinnig-menschlich.de



**VERRÜCKT?
NA UND!**

Seelisch fit in der Schule

Ein Modellprojekt von

gesundheitsziele.de
Forum Gesundheitsziele Deutschland