

Zentraler Fachbereich für Diagnostik
und Schulpsychologie (ZDS)

Wie geht's mir eigentlich?

Psychische Gesundheit ist wichtig!



Mecklenburg-Vorpommern
Ministerium für Bildung und
Kindertagesförderung

Im Jugendalter passiert sehr viel, das Leben ist wie eine Achterbahn mit Höhen und Tiefen. Glücksmomente wechseln sich mit unvorhergesehenen Herausforderungen ab.



Manche Herausforderungen sind aber nicht so leicht zu bewältigen und dann fühlt man sich überfordert und gestresst.



Du bist nicht allein!

Seelische Belastungen und Probleme sind normal. Wichtig ist, dass sie gut versorgt werden.

Ehrlich? Wie lange schon?

Weiß ich gar nicht mehr so recht. Ich glaube, schon länger. Seit ein paar Wochen ist es irgendwie schlimmer geworden. Für die Hausaufgaben brauche ich ewig. Nichts macht mir im Moment richtig Spaß.



Wenn Belastungen zu stark sind oder zu lange andauern, kann es sich um eine psychische Erkrankung handeln. Sie wird von einer Ärztin/ einem Arzt oder einer Psychotherapeutin/einem Psychotherapeuten festgestellt.

Wie kommt es eigentlich, dass manche Jugendliche eher belastet sind als andere?

Das kann ganz verschiedene Gründe haben. Manchmal liegt es am direkten Umfeld, wenn sich z. B. die Eltern oft streiten oder wenn ein Familienmitglied schwer erkrankt ist. Oder jemand hat schlechte Erfahrungen mit Freunden und Mitschülerinnen und Mitschülern gemacht.



Gibt es
auch andere
Ursachen?

Eigentlich kann jedes Ereignis,
das als sehr belastend empfunden
wird, zu einer psychischen
Erkrankung führen.

Das hat mir mal eine
Therapeutin erklärt. Ich hatte
selbst eine depressive Phase.
Die Therapie hat mir gut geholfen.
Ich fühle mich heute ganz wohl.

Woher weißt
du das alles?



Wie eine psychische Erkrankung im Einzelfall entsteht,
wie stark jemand darunter leidet und wie sie das Leben
beeinträchtigt, ist bei jeder Person anders.

Es gibt psychische, soziale und biologische
Faktoren, die zusammenwirken.

Mögliche Ursachen:





Menschen mit einer Depression berichten auch von körperlichen Beschwerden wie:



Wenn es dir zwei Wochen lang fast jeden Tag so geht, wie in der Liste beschrieben, kann es sein, dass eine behandlungsbedürftige Depression vorliegt. Auch wenn nicht alles aus der Liste zutrifft, sprich mit jemandem darüber und suche dir Hilfe.



- niedergeschlagene Stimmung
- Verlust von Freude und Interesse an Aktivitäten, die früher Freude bereitet haben
- wenig Antrieb und Energieverlust
- vermindertes Selbstwertgefühl
- verminderte Konzentration oder Mühe, Entscheidungen zu treffen
- verlangsamte Bewegungen oder Unruhe und Unfähigkeit stillzusitzen
- Schlafstörungen oder vermehrtes Schlafbedürfnis
- verminderter Appetit oder Heißhunger, was zu Gewichtsveränderungen führen kann
- Schuldgefühle
- lebensmüde Gedanken

Trifft auf dich etwas zu?



Wusstest du, dass sich hinter Aggressionen auch eine Depression verstecken kann?



Was? Aber da ist man doch eher total niedergeschlagen.

Oder man zieht sich zurück.

Informationsportal zum Thema Depression:
www.ich-bin-alles.de



Depression ist nicht gleich Depression.

Es gibt nicht die Depression. Es gibt leichte, mittelschwere und schwere Depressionen. Depressionen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Sie sind behandelbar.

Einige zeigen eher nach außen gerichtete Auffälligkeiten wie regelbrechendes oder provozierendes Verhalten.



Ich bin nicht hier.

Andere ziehen sich eher zurück.

Deshalb ist eine fachliche Diagnose so wichtig!



Manchmal merke ich bei mir ja auch eine niedergeschlagene Stimmung. Wenn ich die Checkliste durchgehe, trifft da schon vieles zu.



Kennst du denn auch lebensmüde Gedanken?



Naja, wenn ich ehrlich bin, ist das schon vorgekommen.

Was tun, wenn lebensmüde Gedanken kommen?

Vor allem in einer akuten Krise ist es wichtig, Hilfe zu erhalten. Es ist gut, vorbereitet zu sein und wichtige Telefonnummern bereit zu haben. Auf der letzten Seite gibt es eine Krisenkontaktkarte zum Ausfüllen und Ausschneiden.

*Es wird nie besser.
Immer nur schlimmer.
Ich mag nicht mehr.*

Sich selbst zu töten, ist die zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen zwischen 15 und 24 Jahren. Die meisten Menschen mit Suizidgedanken haben nicht den Wunsch zu sterben, sondern empfinden ihre Situation als ausweglos.

Aus Furcht davor, verurteilt zu werden, suchen sich Familien und Jugendliche oft erst spät Hilfe. Trau dich, darüber zu sprechen. Je früher, desto besser. Hilfe ist möglich!



*Hallo, ich weiß nicht mehr weiter.
Ich will nicht mehr leben.*



Telefonseelsorge:
0800 11 10 111

Notruf
112



Wie kann ich mit jemandem über Probleme reden?

Manchmal ist es gar nicht so leicht, mit anderen über seine Probleme zu reden. Vielleicht denkst du „Die hören mir sowieso nicht zu“ oder „Die anderen haben genug Probleme“ oder du hast es versucht und es hat nichts gebracht. Hier ein paar Tipps:

1. Du und dein Gegenüber sollten Zeit haben und ihr solltet ungestört reden können.

 *Mir geht es nicht besonders gut.
Ich möchte gerne in Ruhe mit dir sprechen,
wann hättest du mal Zeit?*

2. Überlege vorher genau für dich, was du sagen möchtest und was dein Ziel ist.

 *Ich möchte erreichen, dass man versteht,
wie es mir geht und warum ich gerade
so unorganisiert bin.*

 *Ich habe gelesen, dass man sich professionelle
Hilfe holen kann. Magst du das mit mir
zusammen machen?*

3. Versuche verständlich zu machen, wie es dir geht.

 *Ich fühle mich endlos müde und wenn ich
mich an meine Schulaufgaben setze, möchte
ich nur noch losheulen.*

4. Manchmal fehlen einem im Gespräch die Worte. Das ist ok. Lass Schweigen und Pausen ruhig zu.

 *Ich weiß auch gerade nicht, was ich sagen soll.*

5. Wenn du merkst, dass es dir zu viel wird, kannst du das Gespräch auch beenden.

 *Ich merke, dass es mir gerade zu viel wird.
Ich würde lieber ein anderes Mal
weitersprechen.*

6. Gib deinem Gegenüber eine Rückmeldung. Das erleichtert auch ihm das Gespräch.

 *Es tut mir gut, dass du mir zuhörst.*

 *Ich muss über das nachdenken, was du
gesagt hast.*

Was kann ich für meine psychische Gesundheit tun?

liebe Menschen treffen



regelmäßig gesund essen



ausreichend schlafen



Sport treiben und sich an der frischen Luft bewegen



Hilfe holen!

auf Alkohol oder Drogen zur Beruhigung verzichten



Musik hören

Er wird mir gerade alles zu viel.
Wenn Du möchten, können wir reden.

reden



lernen, Probleme zu lösen und mit Stress umzugehen



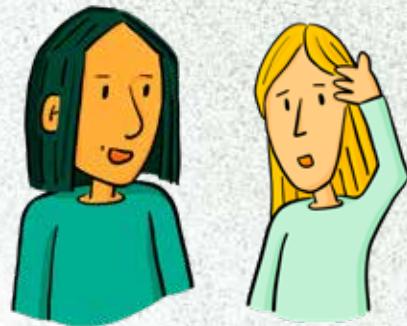
Gefühltagebuch führen

Was tut dir gut?



Was kann die Schule tun? 10 Punkte zur Förderung der psychischen Gesundheit an Schulen:

1. Es gilt der Grundsatz:
Wahrnehmen – Einschätzen – Handeln.
2. Psychisch belastete Schülerinnen und Schüler werden ernst genommen. Für die Belastungen wird Verständnis gezeigt.
3. Die Schule pflegt Übersichten über inner- und außerschulische Hilfsangebote in der Region.
4. Die Lehrkräfte führen kollegiale Fallberatungen durch.
5. Im Team für Gewaltprävention und Krisenintervention gibt es eine/n Präventionsbeauftragte/n.
6. Das Kollegium ist über die Angebote des Zentralen Fachbereichs für Diagnostik und Schulpsychologie (ZDS) des Bildungsministeriums zum Erhalt der individuellen psychischen Gesundheit informiert.
7. Lehrkräfte bilden sich zu Themen der psychischen Gesundheitsförderung fort.
8. Die Schule pflegt eine Kultur des Hinhörens und schafft Austauschmöglichkeiten für Schülerinnen und Schüler.



9. Die Schule führt einen Elternabend zum Thema durch.
10. Die Schule wendet sich im Bedarfsfall an den ZDS. Dieser berät praktisch und auf kurzen Wege.



Weiterführende Informationen:
www.schule.ich-bin-alles.de



Krisenkontaktkarte:

Vertrauensperson 1:

Vertrauensperson 2:

Telefonseelsorge:

 0800 11 10 111
0800 11 10 222



Trenne die Kontaktkarte aus der Broschüre und packe sie in deine Tasche.



Wenn es dir nicht gut geht, hilft dir die Karte, dich zu erinnern, an wen du dich wenden kannst.

Nummer gegen Kummer

 116 111
0800 11 10 333
 www.nummergegenkummer.de
montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr



Telefonseelsorge

 0800 11 10 111
0800 11 10 222
116 123
 www.online.telefonseelsorge.de
Hier kannst du dich rund um die Uhr melden.



Jugendberatung online

 www.krisenchat.de
Chat für alle unter 25 Jahren



Kinderschutzhhotline M-V

 0800 14 14 007



Weitere Anlaufstellen

Auch der **Zentrale Fachbereich für Diagnostik und Schulpsychologie (ZDS)** des Bildungsministeriums hilft bei Fragen gern:

Leitstelle, 0385 588 7777

leitstelle-zds@bm.mv-regierung.de

Schulamtsbereich Greifswald

Dr. Antje Becker, 0385 588 78242

a.becker@schulamt-hgw.bm.mv-regierung.de

Schulamtsbereich Neubrandenburg

Nicole Bedranowsky, 0385 588 78360

n.bedranowsky@schulamt-nb.bm.mv-regierung.de

Schulamtsbereich Rostock

Wibke Kammer, 0385 588 78490

w.kammer@schulamt-hro.bm.mv-regierung.de

Schulamtsbereich Schwerin

Margret Saß, 0385 588 78172

m.sass@schulamt-sn.bm.mv-regierung.de

Ministerium für Bildung und Kindertagesförderung

Mecklenburg-Vorpommern

Wederstraße 124, 19055 Schwerin

Telefon: 0385 588 17003

Presse: presse@bm.mv-regierung.de

Verantwortlich: Henning Lipski (V.i.S.d.P.)

Gestaltung und Illustrationen:

fachwerkler.de, Stand: November 2024

Noch mehr Infos unter
www.bildung-mv.de/ZDS