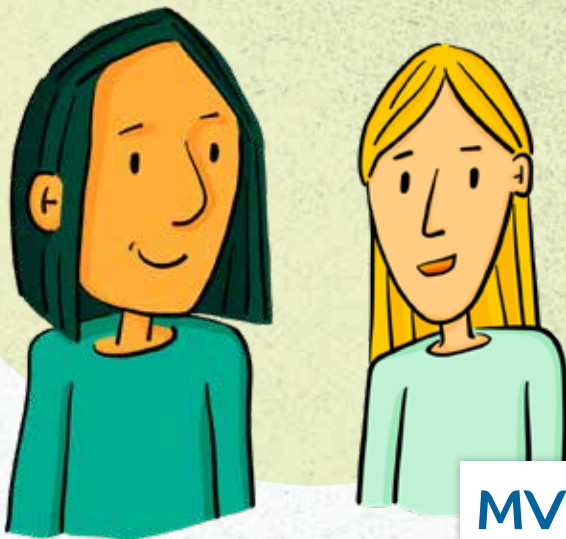


Zentraler Fachbereich für Diagnostik
und Schulpsychologie (ZDS)


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.



Viele Jugendliche können das gut bewältigen, sie sind zuversichtlich und freuen sich auf ihre Zukunft.

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

Wusstest du, dass sich jede bzw. jeder 5. Jugendliche seelisch belastet fühlt?

Echt?

Ja, das zeigt sich auf sehr unterschiedliche Weise.

Naja, manchmal geht es mir auch nicht so gut.

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.

Woher weißt
du das alles?

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.

i

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:



Ausgrenzung



**Seelische
Verletzungen**



**Schlechte
Noten**



Zukunftsangst

Kann eine Depression
eigentlich jeden treffen?

Ja, von 100 Jugendlichen
erkranken 3 bis 7.

Wie es sich wohl anfühlt,
eine Depression zu haben?



Das geht bestimmt
wieder schief.

Ich bin einfach
nicht gut genug.

Lasst mich
in Ruhe!

Ich bin
nutzlos.

Ich raste aus,
ohne zu wissen,
warum.

Niemand
mag mich.



Ich bin so
müde und
schwer.

Ich muss
grundlos
weinen.

Menschen mit einer Depression berichten auch von körperlichen Beschwerden wie:

andauernder
Müdigkeit und
Energielosigkeit

Kraftlosigkeit

Verspannungen
in den Muskeln

Appetitlosigkeit
oder Heißhunger

Verdauungs-
beschwerden

unerklärlichen
Schmerzen

Kopfschmerzen

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, das 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
weilersprechen.*

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



☐ ausreichend schlafen



☐ Sport treiben und sich an der frischen Luft bewegen



☐ regelmäßig gesund essen



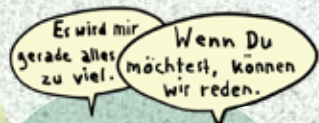
☐ Hilfe holen!



☐ auf Alkohol oder Drogen zur Beruhigung verzichten



☐ Musik hören



☐ reden



☐ Gefühlstagebuch führen



☐ lernen, Probleme zu lösen und mit Stress umzugehen

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 kurzem Wege.



ZDS 0385 588 7777

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



Kinderschutzhotline 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

Werderstraße 124, 19055 Schwerin

Telefon: 0385 588 17003

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

