

GANZ SCHÖN VERRÜCKT'

... ODER DOCH NORMAL?



Psychische Erkrankungen

www.maedchenhaus-mainz.de

SEELISCHE GESUNDHEIT

Alles ganz easy?

Alle Menschen haben eine Gemeinsamkeit: Wir wünschen uns ein Leben ohne Leiden und einen Alltag, der alles bietet, was wir für das körperliche und seelische Wohlbefinden benötigen – und das bitte dauerhaft.

Dabei ist das einzig Sichere im Leben außer Geburt und Tod die Tatsache, dass sich alles immerzu verändert und nichts bleibt, wie es ist. Das kann beunruhigend oder tröstlich sein, je nachdem, ob man gerade glücklich oder unglücklich ist.



Das soll alles kein Grund sein durchzudrehen?

Mit den Unsicherheiten des Lebens umzugehen ist nicht immer einfach. Da kann es leicht passieren, dass man einmal ausrastet oder sehr ins Grübeln kommt. Das ging den Menschen zu allen Zeiten so. Sie stellten sich die Frage nach dem Sinn des ganzen Lebens und suchten nach Erklärungen und Trost. Manche fanden Antworten in der Wissenschaft, andere stützten sich auf die Weisheit der Religionen.

Was hat das mit dir zu tun?

Vielleicht genießt du es, immer wieder Neues zu erleben, vorher Unbekanntes für dich zu entdecken und neue Erfahrungen zu machen. Es kann aber auch sein, dass du dich auf einmal von der ganzen unüberschaubaren Vielfalt im Leben überfordert fühlst. Vielleicht sollst du Entscheidungen treffen und weißt beim besten Willen nicht, welche der vielen Möglichkeiten für dich die richtige ist. Die Folge davon ist, dass du dich bedrückt und verwirrt fühlst. Das ganze Leben kann dann auf einmal beängstigend unübersichtlich wirken, und du kommst einfach nicht mehr klar. Wenn das passiert, dann leidet deine Seele, die Psyche.



Warum leidet die Seele?

Gerade bei Jugendlichen kann es viele Gründe geben, warum die Seele leidet. Erst einmal ist die Pubertät sowieso eine Zeit großer Verwirrung und intensiver, teilweise ganz gegensätzlicher Gefühle. Du suchst deinen Platz in der Welt und willst herausfinden, was dir wirklich wichtig ist und wo du im Leben stehst. In dieser Zeit ist die Psyche ohnehin schon extrem beansprucht. Einige Jugendliche machen sich Gedanken über den Sinn des Lebens und grübeln über Dinge, von denen sie bis vor Kurzem noch gar nichts wussten oder die ihnen egal waren. Das ist nicht nur ganz normal, sondern sogar wichtig für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung!


Genauso, wie du seit deiner frühen Kindheit mit Körper und Geist deine Alltagswelt erkundet hast, erforscht deine Seele jetzt die komplizierte Welt der menschlichen Vorstellungen, Gefühle, Beziehungen und Beweggründe; und genau wie du dir früher bei der Erkundung deiner Umwelt manchmal ein aufgeschrammtes Knie, einen verstauchten Knöchel oder sogar einen gebrochenen Arm geholt hast, wird jetzt auch deine Seele strapaziert – und kann sich dabei durchaus ein paar „Schrammen“ holen.

Wenn in dieser Zeit auch noch Ärger in der Familie dazukommt – vielleicht eine Scheidung der Eltern – oder in der Schule zu viel gefordert wird, Streit mit Freunden ansteht oder Liebeskummer auftaucht, kann die Seele enorm leiden. Das heißt aber nicht, dass die Seele gleich richtig krank werden muss.



Alles im Lot?

Andauernde Belastungen, Orientierungslosigkeit, Umbruchsituationen, Misshandlungen oder ein schreckliches Erlebnis können der Seele Schaden zufügen. Ob die Seele tatsächlich krank ist, lässt sich aber nicht so leicht feststellen, denn die Anzeichen dafür nicht so eindeutig sind wie bei körperlichen Beschwerden. Es gibt ja keine offene Wunde, man hustet nicht und hat auch kein Fieber oder humpelt. Das Leben geht erst einmal weiter, als sei gar nichts passiert.



Ein Pflaster für die Seele

Wenn dir körperlich etwas weh tut, dann unternimmst du etwas dagegen: Du reibst zum Beispiel eine schmerzende Stelle mit Salbe ein, klebst ein Pflaster auf eine Wunde oder gehst zur Ärztin / zum Arzt, die/der dich wenn nötig auch für eine gewisse Zeit ins Krankenhaus schickt. Dort bleibst du, bis deine Behandlung abgeschlossen ist und es dir wieder gut geht. Wenn deine Seele leidet, ist das ähnlich: Es gibt Ärztinnen/Ärzte, die sich seelische Erkrankungen anschauen und sie behandeln. Das sind Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen/-therapeuten und Kinder- oder Jugendpsychiaterinnen/-psychiater. Was diese genau tun, kannst du auf Seite 34 nachlesen.

Achte auf dich!

Schwierigkeiten gehören zum Leben, und es werden immer wieder mal welche auftauchen. Doch nicht jede unangenehme Situation, in die du gerätst, wird sich so lösen lassen, wie du es gerne hättest. Grundsätzlich ist unsere Psyche aber so angelegt, dass sie mit so etwas zurechtkommt. Sie kann durch das Bewältigen von Problemen sogar stärker werden. Genau wie bei vielen körperlichen Erkrankungen oder kleineren Blessuren ist bei den meisten Belastungen der Seele gar kein Arztbesuch notwendig. Aber Achtung: Manchmal kannst du alleine überfordert sein. Dann hole dir lieber Hilfe!

Wellness für die Seele

Um Probleme gut bewältigen zu können, brauchst du eine gesunde Basis, die deine Psyche stützt. Dazu gehören vor allem gute Freunde und Menschen, denen du vertraust. Wenn du Menschen hast, denen du alles erzählen kannst, die du gern hast und die dich richtig mögen, dann ist das für dich und deine Psyche eine riesige Hilfe und ein kaum zu überschätzender Vorteil im Leben!

Außerdem ist Erholung sehr wichtig: Nimm dir ausreichend Pausen, Schlaf und Dinge, die einfach nur gut tun und dir Spaß machen, zum Beispiel Sport, mit Freunden abhängen oder träumen. Wichtig ist auch, dass du die Möglichkeit hast – und nutzt! –, dich auszuprobieren, deine Fähigkeiten zu entfalten und dazuzulernen.

Dauernde Überforderung stresst die Seele, aber auch Unterforderung und ein Mangel an geistiger und körperlicher Bewegung können der Seele Schaden zufügen.



TEST

Bist du stabil? Teste mit den folgenden Fragen, wie du in bestimmten Situationen reagierst, und finde dabei heraus, wie stabil du seelisch bist.

1 Du kannst es nicht lassen: Dein Freund hat Schluss gemacht, und obwohl jeder dir davon abgeraten hat, schreibst du ihm eine SMS nach der anderen. Erzählst du jemandem davon?


- A Ja, meine Freundin rät mir sogar, was ich schreiben soll.
- B Nein, das versteht sowieso keiner.
- C Meine Freundin kriegt das mit, verdreht aber die Augen.

2 Dumm gelaufen: Als du zum vereinbarten Treffpunkt kommst, sind alle schon weg, und du hast außerdem auch noch dein Handy zu Hause liegen lassen. Eigentlich wolltet ihr zusammen zu einer Party fahren, aber du hast jetzt keine Ahnung, wo das ist. Was tust du?

- A Ich gehe traurig nach Hause – warum hat mir nur niemand Bescheid gesagt?
- B Ich denke scharf nach, und mir fällt ein, wo die Party ungefähr sein könnte. Ich fahre hinterher.
- C Ich leihe mir ein Handy und frage bei meiner Freundin nach.

3 Mit welchem Gefühl stehst du morgens auf?

- A Hallo Tag, was liegt an?
- B Mal so, mal so
- C Am liebsten bleibe ich im Bett.



4 Wenn du an deine Zukunft denkst, was siehst du dann?

- A** Ich habe eine Menge Dinge vor und werde das hinkriegen!
- B** Ob ich das alles schaffe?
- C** Lasst mich bloß in Ruhe!

5 Jeder ist ja anders – wie schätzt du dich selbst ein?

- A** Ich bin voll okay!
- B** So mittelprächtigtig
- C** Es gibt bessere Menschen.

AUSWERTUNG

1 Antwort A:

Super – ist doch schon mal toll, dass du jemanden hast, dem du alles erzählen kannst.

Antwort B:

Du fühlst dich unverstanden? Wie wär's mit ein paar Freundinnen? Im MädchenHaus Mainz oder in Vereinen, in denen du deine Freizeit gestalten kannst, findest du bestimmt welche.

Antwort C:

So ganz vertrauen könnt ihr euch noch nicht, oder? Wenn du offen über die Dinge redest, merkst du bestimmt bald, wie gut das tut.

2 Antwort A:

Schade, du gibst zu schnell auf. Freunde sind wichtig, aber du selbst kannst bestimmt auch eine Menge bewegen!

Antwort B:

Super, du weißt, dass du auf dich selbst zählen kannst, hast keine Selbstzweifel und bist nicht nur von anderen abhängig.

Antwort C:

Auch eine Lösung! Klasse, dass du nicht aufgibst und nicht gleich unsicher wirst.

3 Antwort A:

Na dann mal los! Klasse, dass du so positiv drauf bist. Probleme und Schwierigkeiten, die sich dir in den Weg stellen werden, wirst du bestimmt meistern! Außerdem gibt es ja auch noch Leute, die dir notfalls helfen.

Antwort B:

Überwiegend gut oder überwiegend schlecht? Klar, niemand ist immer gleich gut drauf. Überleg dir doch mal, was dir besonders gute Laune macht. Vielleicht kannst du das ja noch ausbauen.

Antwort C:

Klar gibt es mal den ein oder anderen Tag, da will man am liebsten im Bett liegen bleiben. Wenn du dich aber fast jeden Morgen überwinden musst, den Tag zu beginnen, kann das schon auf einen seelischen Knacks hindeuten.

Antwort A:

Gratulation, das wird bestimmt spannend!

Antwort B:

Nur keine unnötigen Zweifel! Sicher ist auch dir in deinem Leben schon vieles gelungen, und du hast eine Menge drauf! Schreib doch einfach mal auf, was du alles ziemlich gut kannst. Wenn du dauerhaft unsicher bist, solltest du darüber ruhig mal mit jemandem sprechen.

Antwort C:

Vielleicht steckst du im Moment tatsächlich in einer Krise, und es tut dir gut, mit jemandem darüber zu reden.

Antwort A:

Das glauben wir auf jeden Fall!

Antwort B:

Naja, niemand ist perfekt, jeder hat seine Stärken und Schwächen. Du bist auf jeden Fall einzigartig! „Mittelprechtig“ ist doch ein wenig zu bescheiden.

Antwort C:

Aber keiner ist wie du! Wer ein gesundes Selbstwertgefühl hat, hält sich auch nicht für wertloser als andere. Bestimmt kannst du noch besser herausfinden, was alles in dir steckt und dich ausmacht.

ERFOLGSDRUCK, LEISTUNGSDRUCK

Einfach zu viel

Viele Jugendliche leiden unter zu hohen Erwartungen ihrer Eltern, setzen sich selbst unter Erfolgsdruck oder müssen in der Schule einfach zu hohe Anforderungen bewältigen. Die Angst, nicht mitzukommen oder zu versagen, kann riesengroß werden. Wer dann tatsächlich schlechte Noten bekommt, lebt schnell in der Angst, keine Chance mehr auf eine gute Berufsausbildung zu haben. Das setzt die Psyche massiv unter Druck. Stress, Verweigerung, Aggressionen und Depressionen bis hin zu Essstörungen können die Folgen sein.

Eine Abwärtsspirale

Du sollst ein Referat halten, Vokabeln pauken und außerdem noch Mathe kapierten. Wenn aber aufgrund von Stress und Angst sowieso schon alle inneren Zeichen auf „Widerstand“ stehen, kann dabei eigentlich kaum noch etwas Vernünftiges herauskommen, denn wer unter Druck steht, kann noch schlechter lernen. Hier solltest du frühzeitig gegensteuern! Eigentlich ist das menschliche Gehirn geradezu begierig auf Lernen, denn der Mensch hat jahrtausendlang die Erfahrung gemacht, dass zusätzliches Wissen ihm das Leben erleichtert. Aber das Gehirn lernt nur gern und sinnvoll, wenn es nicht über- oder unterfordert ist und die Lerninhalte in nicht zu großen „Häppchen“ serviert werden. Darauf wird in der Schule leider viel zu selten Rücksicht genommen. Was man beim Lernen auch nie vergessen sollte: Das Gehirn steht sehr auf Belohnungen!



Schule ohne Stress

Du kannst selbst einiges unternehmen, um den Lernstress deutlich zu vermindern. Pausen und zumindest kleine Erfolgserlebnisse sind dabei enorm wichtig. Außerdem braucht dein Gehirn Abwechslung – und körperliche Bewegung, die scheinbar gar nichts mit „Gehirnarbeit“ zu tun hat, tut deinem Denkorgan ebenfalls sehr gut! So verblüffend es klingt: Sport und ein Hobby, das gar nichts mit der Schule zu tun hat und einfach nur Spaß macht, können dir helfen, in der Schule bessere Ergebnisse zu erzielen! Du solltest dir aber auch nie zu viel auf einmal vornehmen: Es ist viel besser, jeden Tag zehn bis 15 Minuten lang Vokabeln zu lernen als einen Tag vor der Klassenarbeit die ganze Lektion.

Mit Hilfe besser werden

Auch Nachhilfe kann dir helfen, aus einem Leistungstief in der Schule herauszukommen. Aber Achtung: Im Grunde soll es bei Nachhilfe nicht darum gehen, den Stoff noch mal durchzupauken und dich zusätzlich zu belasten, sondern Nachhilfe sollte dich dabei unterstützen, dein Lernverhalten zu ändern, damit du in Zukunft besser, schneller und stressfreier lernen kannst. Eine gute Nachhilfe bringt dir nicht unbedingt den Lehrstoff bei, sondern du „lernst durch sie das Lernen“. Man vermittelt dir Lerntipps und zeigt dir, wie du sie dann auch alleine erfolgreich umsetzen kannst. Deshalb sollte Nachhilfe auch nicht länger als ein paar Monate dauern.

Lieber ehrlich sein

Manchmal hilft aber wirklich gar nichts mehr. Die Schule belastet dich nur noch, Lust und Motivation hast du überhaupt keine mehr, und trotz Hilfe kommst du auf keinen grünen Zweig. In so einem Extremfall ist ein Schulwechsel vielleicht die beste Lösung.

Denk daran: Wenn dir persönlich so geholfen werden kann, ist es nicht nur für deine Psyche der richtige Ausweg, sondern auch für alle, denen du wichtig bist und etwas bedeutet!

Kranke Seele: Depression

Gedrückte Stimmung, Aggressionen, körperliche Beschwerden, wie Kopf- oder Bauchschmerzen, für die keine körperlichen Ursachen gefunden werden, können Anzeichen der psychischen Krankheit Depression sein. Heute werden immer häufiger Jugendliche depressiv. Depression ist bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen heute die häufigste psychische Erkrankung. Orientierungslosigkeit, eine kaputte Beziehungen zu den Eltern und Leistungsdruck gelten als Hauptursachen dafür. Manchmal ist aber auch gar kein genauer Grund zu finden.



Bin ich depressiv?

Eigentlich warst du immer ziemlich gut drauf und hast gerne gelacht. Du warst beliebt und hattest viele Freunde. Aber jetzt merkst du schon seit einigen Monaten, dass etwas nicht stimmt: Dir macht es keinen Spaß mehr, dich mit Leuten zu unterhalten, und über ihre Witze kannst du schon gar nicht lachen.

Auf andere zuzugehen ist nahezu unmöglich, und du kommst dir richtig komisch dabei vor.

Dich quälen Fragen über den Sinn des Lebens und deine Zukunft, deinen Platz im Leben.

Du fühlst dich oft miserabel, hast nicht mal mehr Lust auszugehen und deine Freunde zu treffen.

Deine Laune schwankt, ohne dass du dich richtig im Griff hast, und oft spürst du eine innere Unruhe.

Deine Freunde siehst du nur noch selten, sie gehen auch immer mehr auf Distanz zu dir.

Ist also alles ganz normal?

Auf und ab

Man bekommt es ziemlich oft zu hören, aber es stimmt nun einmal wirklich: Das Leben ist nicht nur eitel Sonnenschein. Traurigkeit, Wut, auch Enttäuschungen und Versagen gehören dazu. Kein Mensch ist immer fröhlich oder gar ununterbrochen glücklich. Absolut niemand hat immer Erfolg und schafft alles, was er will, Scheitern ist für jeden Menschen ein Teil des Lebens!

Wer glaubt, dass Menschen mit einer gesunden Seele immer gute Laune haben müssen und stets fröhlich sind, der irrt sich gewaltig! Im Gegenteil: Manchmal kann die Ursache für eine Depression sogar sein, dass man nicht genug getrauert hat – etwa nach dem Tod eines geliebten Menschen.

Irreführung Pubertät

Was gilt denn jetzt? Anzeichen, die sehr stark auf eine Depression hindeuten, gelten auch als typisch für Jugendliche in der Pubertät: Stimmungsschwankungen von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt, gereizt sein, tagträumerisch bis grüblerisch und mit sich und der Welt unzufrieden.

Zwei Hinweise

Trauern, abschalten, sich mal zurückziehen und sich verändern – das sind ganz normale Prozesse, die wohl jeder Mensch mal auffälliger, mal weniger auffällig durchläuft. Wichtig sind jedoch zwei Dinge:

Erstens: Ist dieser Zustand ein Prozess, eine Entwicklung, oder ein annähernd gleichförmiger, lang andauernder Stillstand? Spürst du Fortschritte, ist dir klar, dass diese miesen Gefühle bald schwächer werden und schließlich wieder einen ausgeglicheneren Stimmung Platz machen werden?

Zweitens: „Arbeitest“ du an den schlechten Gefühlen, etwa durch Gespräche mit Freunden, Tagebucheinträge, Nachdenken und Dingen, mit denen du dir selbst etwas Gutes tust? Siehst du selbst Licht am Ende des Tunnels? Oder fühlst du dich schon lange wie in einer Sackgasse, aus der es scheinbar keinen Ausweg mehr gibt?



Wann brauchst du Hilfe?

Geh einfach zu deiner/deinem Haus- oder Jugendärztin/-arzt, wenn du dich mies oder irgendwie komisch fühlst und glaubst, dass du deinem Alltag nicht mehr gewachsen bist. Selbst wenn dir die Hausärztin / der Hausarzt, die/der ja meistens nur Spezialistin/Spezialist für den Körper ist, nicht auf der Stelle selbst helfen kann, kennen sie ganz sicher jemanden, wo du Hilfe findest, wenn dich Sorgen und Ängste plagen, die dein Leben ganz und gar bestimmen. Hab vor allem keine Angst davor, hartnäckig zu sein, wenn's drauf ankommt: Geh im Zweifel lieber einmal mehr zur Ärztin / zum Arzt, denn es ist gar nicht so einfach festzustellen, ob tatsächlich die psychische Erkrankung Depression oder eine „ganz normale“ Krise vorliegt.

SEELENALARM

Stopp – sofort zur Ärztin / zum Arzt!

Du hältst es einfach nicht mehr aus! Du grübelst schon lange über den Sinn des Lebens nach – und auch über den Tod – und niemand versteht dich! In letzter Zeit denkst du daran, wie du „endlich Schluss machen“ könntest. Im Klartext: Du denkst an Selbstmord. Stopp! Deine Seele hat vielleicht die Krankheit Depression. Geh zu einer Ärztin / einem Arzt, sie/er kann dir wirksam helfen, damit deine Seele wieder gesund wird. Wähle anonym die „Nummer gegen Kummer“ **0800/111 0 333**, oder sprich mit uns vom MädchenHaus Mainz, wir helfen dir weiter! Im Internet findest du Hilfe unter: **www.youth-life-line.de**



BORDERLINE

Wer bin ich?

Unsicherheit, Angst und Überschwang, Orientierungslosigkeit und ein Schwanken zwischen Nähe und Distanz kennzeichnen sogenannte „Borderliner“. Die Borderline-Persönlichkeitsstörung ist eine psychische Krankheit. Betroffene neigen zu unvorhersehbaren, gegensätzlichen und sehr stark übertriebenen Gefühlsausbrüchen und Stimmungsschwankungen.

Man schätzt, dass etwa fünf Prozent der 14-Jährigen von einer Borderline-Störung betroffen sind. Die Erkrankung wird bei Mädchen häufiger festgestellt als bei Jungen. Jugendliche mit einer Borderline-Störung haben häufig kein klares Bild von sich selbst, sie können sich nicht wirklich vorstellen, wer sie sind, was sie als Mensch und Persönlichkeit ausmacht. Deshalb richten sie sich häufig nach anderen und passen ihr Verhalten den Erwartungen anderer an. Sie leiden unter einem Gefühl der Leere und der Angst vor dem Alleinsein. Sie bemühen sich verzweifelt darum, nicht verlassen zu werden.

Hilfe dringend gesucht!

Bei Jugendlichen mit Borderline-Störung ist die Seele häufig so stark verletzt, dass sie den Schmerz kaum noch aushalten. Viele sind selbstmordgefährdet und brauchen dringend ärztliche und psychologische Hilfe. Obwohl am Anfang alles düster und ausweglos aussieht: Borderline ist psychotherapeutisch sehr gut behandelbar! Patienten lernen in der Therapie beispielsweise, wieder Kontrolle über ihre ungeheuer starken Gefühle zu bekommen. Eine erste Beratung findest du hier: Wähle anonym die „Nummer gegen Kummer“ **0800/111 0 333**, oder sprich mit uns vom MädchenHaus Mainz, wir helfen dir weiter!
Im Internet findest du Hilfe unter **www.youth-life-line.de**

ADS: AUFMERKSAMKEIT'S-DEFIZIT-STÖRUNG

Keine Ruhe

Extreme Unruhe, sich schwer auf eine Sache konzentrieren können, plötzlich wie aus dem Nichts neue Dinge beginnen, sich immer wieder ablenken lassen – das ist ein typisches Anzeichen für ADS. Nicht selten geben Kinder und Jugendliche mit ADS in der Schule den Klassenclown. Auch häufiger Stress mit Freunden oder Ärger mit Erwachsenen aufgrund von wiederholten Regelüberschreitungen können ein Hinweis sein. ADS beginnt schon im Kindesalter und kann andauern, bis man erwachsen ist.

Probleme bekommen Menschen mit ADS hauptsächlich deshalb, weil sie aufgrund ihrer ständigen Unkonzentriertheit in Schule, Ausbildung oder Beruf versagen und öfters „über die Stränge schlagen“. Die Folge davon können weitere psychische Probleme sein, wie zum Beispiel eine Depression oder soziale Störungen. Etwa zehn Prozent aller Kinder zeigen typische Anzeichen von ADS.

Professionelle Hilfe

Inzwischen widmen Ärzte und Psychotherapeuten Menschen mit ADS große Aufmerksamkeit, und die Betroffenen, die man früher manchmal einfach als nervige „Zappelphilippe“ abgetan hat, werden heute absolut ernst genommen. Dadurch konnte man inzwischen viel Erfahrung bei der Behandlung von Menschen mit ADS-Syndrom gewinnen, was allen Betroffenen zugute kommt: Die Erkrankung ist heute meist gut in den Griff zu kriegen. Auch wenn man davon ausgeht, dass ADS, wie manche körperlichen Erkrankungen, grundsätzlich vererbt wird, gibt es doch Bedingungen und Umstände, durch welche die Krankheit verstärkt oder abgeschwächt werden kann. Man kann ADS-Patienten bei Bedarf mit Medikamenten behandeln, aber auch mit Psychotherapie. Die Betroffenen lernen neue Verhaltensweisen, die ihnen helfen, sich selbst besser zu steuern.



Selbstverletzendes Verhalten

Nicht auszuhalten!

Manchmal fügen Jugendliche sich absichtlich selbst Schmerzen und Verletzungen zu. Häufig wird dieses Verhalten von ihnen selbst und anderen Jugendlichen verharmlosend „Ritzen“ genannt. Selbstverletzung ist oft Ausdruck eines großen Schmerzes, der auf der Seele der Betroffenen lastet. Wut, Aggression, Ohnmacht und Trauer, die in den Jugendlichen toben, richten diese dann gegen sich selbst – und nicht etwa gegen das oder denjenigen, der sie wütend, aggressiv, ohnmächtig oder traurig gemacht hat. Der körperliche Schmerz lenkt sie für einen Moment von den Schmerzen ab, welche die Seele aushalten muss. Den Jugendlichen ist das Selbstverletzen danach oft peinlich, sie schämen sich und verstehen ihr Verhalten manchmal selbst nicht mehr richtig.





Raus aus der Spirale

Richtig schlimm wird es, wenn der seelische Schmerz nicht behandelt wird. Die Betroffenen verletzen sich dann immer wieder, und das Verletzen wird wie eine Sucht. Anstatt gegen die seelischen Verletzungen anzugehen, die ja die eigentliche Ursache des Verhaltens sind, schädigen sich die Betroffenen selbst körperlich und seelisch immer stärker.

Lass das nicht zu!

Selbstverletzungen sind ein Ausdruck von seelischer Not. Hol dir Hilfe! Sprich mit uns vom MädchenHaus Mainz oder mit jemandem einer Beratungsstelle deiner Wahl.

ANGSTSTÖRUNGEN, PANIKATTACKEN

Totale Panik

Das Herz schlägt bis zum Hals, die Muskeln sind angespannt, die Hände sind klatschnass, oder der Schweiß steht buchstäblich auf der Stirn – der Körper ist in allerhöchster Alarmbereitschaft! Diese Alarmbereitschaft war noch für unsere Vorfahren überlebenswichtig, wenn sie auf der Jagd waren und es in der Wildnis mit gefährlichen Beutetieren und brenzligen Situationen zu tun hatten, die man nur mit einem bis aufs Äußerste angespannten Körper und Geist überleben konnte. Noch heute wechselt der Körper automatisch in diesen Zustand, wenn wir eine Situation als erschreckend oder bedrohlich empfinden: Die Muskeln stehen unter Hochspannung, der Geist ist hellwach, und wir sind bereit zum Angriff oder zur Flucht.

Außer Kontrolle

Menschen mit Angststörungen oder Panikattacken überfällt dieser Zustand aber auch dann, wenn sie sich gar nicht in einer brenzligen Situation befinden. Entweder erscheint ihnen bereits eine höchstens etwas unübersichtliche Situation als lebensbedrohlich oder – noch schlimmer – sie werden völlig grundlos und ohne irgendeinen erkennbaren Auslöser von Panikattacken heimgesucht. Noch halbwegs erkennbare Auslöser solcher Attacken können große Höhe sein (Höhenangst), die Angst vor offenen Plätzen, Menschenmengen oder geschlossenen Räumen. Immer ist dabei die eigentliche Angst dieser Menschen, dass sie die Kontrolle über das Geschehen verlieren und dass etwas passiert, vor dem sie sich nicht retten können.

Das Leben ist eingeschränkt.

Menschen mit Angststörungen haben also eine übermäßig starke Angst vor Dingen, vor denen Menschen ohne Angststörung gar keine oder eine weit geringere Angst haben. Angststörungen können das Leben der Betroffenen sehr stark einschränken, weil sie Situationen meiden, in denen sie Angst bekommen könnten. Eine unbehandelte Angststörung kann sich dann immer weiter verschlimmern.

Angst vor anderen

Eine Angststörung der besonderen Art ist die sogenannte soziale Phobie. Betroffene bekommen Angst, wenn sie mit anderen Menschen in Kontakt kommen oder sogar schon, wenn sie nur daran denken. Sie haben extreme Angst, sich zu blamieren, sie fürchten sich davor, dass andere sie ablehnen oder nicht mögen könnten. Vieles ist ihnen extrem peinlich. Herzrasen, Schwitzen, Übelkeit, Atemnot oder Stimmversagen sind Ausdruck ihrer Angst vor anderen Menschen. Die Ursache ist ein geringes Selbstwertgefühl. Die Betroffenen können ihre eigene Persönlichkeit mit den Stärken und Schwächen oft nicht richtig einschätzen. Sie haben ein verzerrtes und viel zu negatives Bild von sich selbst und fühlen sich häufig minderwertig. Weil Menschen mit einer solchen Angststörung den Kontakt mit anderen Menschen vermeiden, machen sie auch nie angenehme und ermutigende Erfahrungen – und werden so immer einsamer und furchtsamer.



Lampenfieber, Angststörung oder schwer verliebt?

So ganz cool bleibt da kaum jemand: Selbst gestandene Promis berichten, dass sie vor einem großen Auftritt schweißnasse Hände und einen Herzschlag bis zum Hals haben. Ein klarer Fall von Lampenfieber. Aber ist das schon eine Angststörung? Vielleicht kennst du das sogar von dir selbst: Vor einem Referat oder der Aufführung am Schulfest glaubst du, dass du gerade alles vergessen hast. Am liebsten würdest du dich vor der Veranstaltung drücken. Aber dann läufst doch (fast) alles wie geschmiert. Die Aufregung vor einem Auftritt oder Referat ist ganz normal, schließlich sind ja auch alle Augen auf dich gerichtet.

Ein bisschen Aufregung ist sogar hilfreich, denn sie hält letztendlich deine Spannung und Konzentration hoch. Wichtig ist aber, dass mit der Zeit eine einigermaßen stabile Balance zwischen Anspannung und gelassener Kontrolle entsteht. Übung und Routine sind dabei sehr hilfreich. Überleg dir außerdem immer, was schlimmstenfalls passieren kann, und du wirst merken: eigentlich nicht besonders viel – und vor allem nichts, was man beim nächsten Mal nicht korrigieren könnte. Es kann einem auch ganz schön mulmig werden, wenn man vor dem oder der Angebeteten steht und etwas extrem Intelligentes sagen will. Auch hier gilt: Cool bleiben und nicht übertreiben, erst mal geht es ja nur darum, sich kennenzulernen. Außerdem: Peinlichkeiten sind Teil des menschlichen Verhaltens. Wenn dir gelegentlich mal eine rausrutscht, zeigt das, dass du ein ganz normaler Mensch mit Gefühlen und Ungeschicklichkeiten bist, über die man (später mal) zusammen herzhaft lachen kann!

Sucht

Wenn man einem oder mehreren Zwängen unterliegt, die man selbst nicht mehr unter Kontrolle hat, kann das auf Dauer regelrecht das Leben zerstören, denn man ist unfrei! Bei Süchtigen bestimmen Dinge den Alltag, die sie eigentlich gar nicht tun wollen – sie werden von Zwängen beherrscht. Die Betroffenen können ihr Verhalten in Bezug auf einige Dinge nicht mehr selbst kontrollieren.

Zigaretten, Alkohol, Drogen

Sie machen körperlich abhängig und sind damit nur schwer kontrollierbar. Sie setzen im Körper biochemische Prozesse in Gang, die dafür sorgen, dass Körper und Psyche diese Substanzen immer wieder haben wollen. Je häufiger man die Substanzen aber dem Körper zuführt, desto kräftiger heizt man diesen „Gier-Mechanismus“ an. Im schlimmsten Fall kann das zu einer enormen Schädigung der Seele und des Körpers und bei manchen Suchtstoffen sogar zum Tod führen.

Hinweis

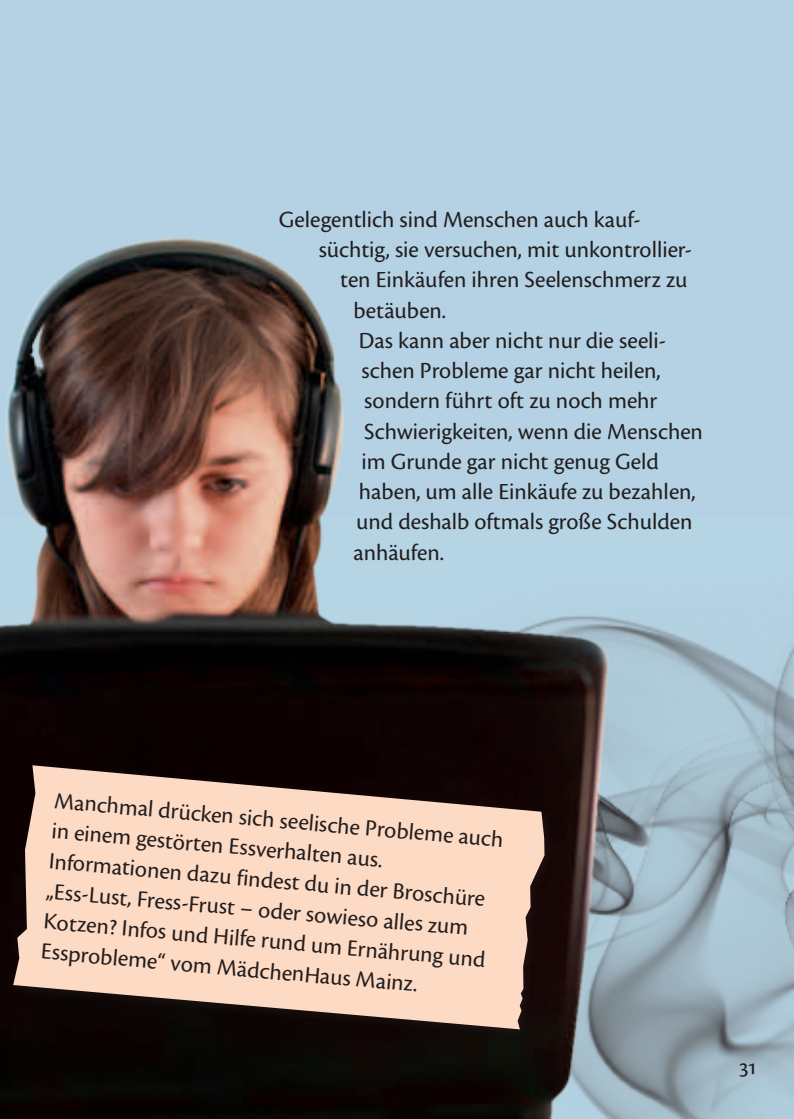
Weitere Informationen zum Thema Alkohol findest du in der Broschüre „Abfeiern ohne (böses) Ende“ vom MädchenHaus Mainz.



Suchtverhalten

Auch das Internet, und dort besonders soziale Netzwerke, Chatrooms und Computerspiele, können süchtig machen. Dann zieht sich der Süchtige fast komplett in die Welt des Internets zurück, um hier das zu bekommen, was er glaubt, in der wirklichen Welt nicht kriegen zu können: Er ist im Spiel eine starke und erfolgreiche Figur und kann als anerkanntes Mitglied einer Spielergruppe mit seinen Fähigkeiten dazu beitragen, das nächste Level zu erreichen. Besonders Mädchen finden scheinbar Vertraute und Gleichgesinnte in sozialen Netzwerken und fühlen sich diesen ganz nahe, dabei haben sie die hinter den Einträgen stehenden Personen im wirklichen Leben noch nie getroffen. Ob daraus bereits ein Suchtverhalten entstanden ist, kann man durch folgende Merkmale erkennen:

- Es geht viel Zeit fürs Internet drauf, man kontrolliert überhaupt nicht mehr, wie viel Zeit man dort verbringt.
- Wenn man einige Zeit nicht im Netz ist, erlebt man regelrecht Entzugserscheinungen, wie Nervosität, Angst und Schlaflosigkeit.
- Die Kontakte – das heißt das tatsächliche Zusammensein – mit echten Freunden erscheinen einem nicht mehr so wichtig und werden vernachlässigt.
- Man schränkt die Zeit, die man im Internet ist, auf keinen Fall freiwillig ein.
- Wenn man nicht im Netz ist, hat man ständig das Gefühl, man verpasst etwas Wichtiges.



Gelegentlich sind Menschen auch kauf-
süchtig, sie versuchen, mit unkontrollier-
ten Einkäufen ihren Seelenschmerz zu
betäuben.

Das kann aber nicht nur die seeli-
schen Probleme gar nicht heilen,
sondern führt oft zu noch mehr
Schwierigkeiten, wenn die Menschen
im Grunde gar nicht genug Geld
haben, um alle Einkäufe zu bezahlen,
und deshalb oftmals große Schulden
anhäufen.

Manchmal drücken sich seelische Probleme auch
in einem gestörten Essverhalten aus.
Informationen dazu findest du in der Broschüre
„Ess-Lust, Fress-Frust – oder sowieso alles zum
Kotzen? Infos und Hilfe rund um Ernährung und
Essprobleme“ vom MädchenHaus Mainz.

Psychische Erkrankungen von Eltern

Manchmal kommt es vor, dass es dir selbst gut geht, aber jemand in der Familie psychische Probleme hat. Im Prinzip kommen alle psychischen Erkrankungen, die man als junger Mensch haben kann, auch im Erwachsenenalter vor.

Anzeichen für eine Erkrankung bei einem Elternteil kann sein, dass du sehr viel mehr im Haushalt arbeiten musst, weil deine Mutter oder dein Vater es einfach nicht mehr schaffen und sich sehr überlastet fühlen und die Aufgaben, die sie früher gut erledigen konnten nun nicht mehr schaffen. Vielleicht musst du dich deshalb auch viel häufiger um deine jüngeren Geschwister kümmern, weil ein Elternteil

Aufgaben, die normalerweise von Erwachsenen übernommen werden, scheinbar einfach nicht mehr bewältigen können. Damit ist aber nicht die Übertragung von Aufgaben gemeint, die jedes Kind oder jede Jugendliche ab einem bestimmten Alter unterstützend übernimmt!





Wenn deine Belastung irgendwann deutlich angestiegen ist, sich ein Elternteil in seinem Verhalten stark verändert oder stark verändert ist im Vergleich zu Elternteilen von Freunden, kann es sein, dass ein Elternteil erkrankt ist. Wenn ein Elternteil z. B. große Schwierigkeiten hat, morgens kleine Geschwister von dir zu versorgen oder sehr traurig und stark überlastet wirkt, dann kann das auf eine Depression hindeuten, und wenn zum Beispiel deine Mutter für dich in ihren Reaktionen sehr unberechenbar ist, weil sie auf dieselbe Situation immer wieder anders reagiert, dann könnte bei ihr eine Borderline-Erkrankung vorliegen.

Trinken deine Eltern regelmäßig oder viel Alkohol, oder konsumieren sie Drogen, dann kann auch das ein Hinweis auf eine mögliche Erkrankung sein. Wenn es deinen Eltern schlecht geht, solltest du dich jemandem anvertrauen. Du bekommst dann die nötige Unterstützung, und auch deinen Eltern kann geholfen werden!



Wenn die Seele Hilfe braucht – Therapie

Du hast Ängste, Zweifel und Probleme? Komm zu uns ins MädchenHaus Mainz, wir haben Zeit für dich! Hilfe für die Seele ist alles andere als eine Sache für „Verrückte“. Verletzungen und Erkrankungen der Seele können mit der richtigen Therapie geheilt werden – mit der Hilfe von Ärztinnen/Ärzten und Psychiaterinnen/Psychiatern. Wenn du an deine Grenzen stößt, keinen Ausweg siehst oder dich einfach immer nur unwohl und komisch fühlst, können sie dir helfen.

Kinder- oder Jugendpsychiaterin/-psychiater

Psychiaterinnen und Psychiater sind ausgebildete Ärzte mit einer zusätzlichen Ausbildung in Psychiatrie, die sich mit der Vorbeugung, dem Erkennen und der Therapie seelischer Erkrankungen beschäftigen. Sie wissen zum Beispiel auch, dass manche seelische Störungen körperliche Ursachen haben können. Zum Beispiel kann eine Störung des Gehirnstoffwechsels eine seelische Erkrankung auslösen. Zur Behandlung seelischer Störung setzen Psychiaterinnen/Psychiater Medikamente (sogenannte Psychopharmaka) und psychologische Therapien ein.

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen/-therapeuten

In der Psychotherapie werden psychische Krankheiten und Verhaltensstörungen ohne den Einsatz von Medikamenten (Psychopharmaka) therapiert. Die Therapie geht über einige Wochen oder Monate, manchmal Jahre. Zu Beginn kann der Patient fünf Stunden lang testen, ob er und die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut auch zueinander passen. Dann starten die Sitzungen. Die Kosten für die Therapie bei Kinder- oder Jugendpsychiaterinnen/-psychiatern und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen/-therapeuten mit Kassenzulassung werden von den Krankenkassen übernommen.



Für Mainz gilt:

Aufgrund von knappen Therapieplätzen für Kinder und Jugendliche können Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen/-therapeuten über ein Kostenerstattungsverfahren in Anspruch genommen werden, so auch im MädchenHaus. Sie verfügen über die gleichen Qualifikationen wie Kolleginnen und Kollegen mit Kassenzulassung.

MädchenHaus Mainz

Du hast Fragen oder musst einfach mal mit jemandem reden?
Wir vom MädchenHaus Mainz sind für dich da!

MädchenHaus Mainz

MädchenBeratung

Raimundstraße 2

55118 Mainz

Telefon 0 61 31/61 30 68

[www.maedchenberatung@](mailto:www.maedchenberatung@maedchenhaus-mainz.de)

maedchenhaus-mainz.de

www.maedchenhaus-mainz.de

Nummer gegen Kummer (kostenlos)

Telefon 0800/111 0 333

Oder online unter

www.nummergegenkummer.de

Notruf

MädchenZuflucht in akuten

Krisensituationen (24 h)

Telefon 0 61 31/23 01 81

Psychotherapie Praxis

Telefon 0 61 31/4 87 50 06

und 0 61 31/4 87 50 07

Oder wende dich an das Jugend-
amt in deiner Stadt.

Nimm ortsnahe Beratungs-
stellen in Anspruch (Adressen in
Zeitung, Internet, Telefonbuch,
Werbung).

Impressum

Herausgeberin: MädchenHaus Mainz, Femma e. V.

Redaktion: Christine Ellrich, Dr. Stefanie Kirchhart

Text: Carola Beck, carakom.de

Lektorat: SAW Communications, Redaktionsbüro Dr. Sabine A. Werner, Mainz

Gestaltung: Lisa Goldschmidt und Katrin Pfeil, pfeil-gestaltung.de

Druck: Druckerei Adis, druckereiadis.de

Fotos: S. 1 fotolia/Anton Vasilkowsky; S. 2 fotolia/Ilike; S. 5 fotolia/Philip Date; S. 7 fotolia/Foxy_A; S. 9 fotolia/Piotr Marcinski; S. 13 fotolia/Aamon, contrastwerkstatt; S. 14/15 fotolia/christophe papke; S. 16/17 fotlia/Dmitry Pichugin, olly, Phototom, Edyta Pawlowska, Anja Greiner Adam; S. 19 fotolia/Anja Greiner Adam; S. 20 fotolia/Benjamin Haas; S. 21 fotolia/Jürgen Fälchle; S. 23 fotolia/Klaus-Peter Adler; S. 24 fotolia/Mitarart; S. 25 fotolia/frankoppermann; S. 27 fotolia/Petro Feketa; S. 29 fotolia/arkna; S. 30/31 fotolia/Konstantin Sutyagin; S. 32 fotolia/Anja Greiner Adam; S. 35 fotolia/Barmaliejus

© 2011 | Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise –
nur mit Genehmigung der Herausgeberin

Mitglied IGFH | Mitglied BFE | Mitglied im DPWW

Mit freundlicher
Unterstützung

