



KARTENDECK

PSYCHISCHE GESUNDHEIT





PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN



Depressionen





Eine Depression geht weit über Traurigkeit und Antriebslosigkeit hinaus. Betroffene fühlen sich dabei über Wochen und Monate energielos, leiden unter gedrückter Stimmung und kommen oft nur schwer aus dem Bett oder den eigenen vier Wänden. Eine Depression kann in ihrer schwersten Form bis zu Suizidgedanken führen.

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN AUFTRETEN?

- Niedergeschlagenheit
- Geringer Antrieb, kein Interesse an Dingen, die einem sonst Spaß gemacht haben
- Innerliche Leere
- Zukunftsängste
- Ständige große Müdigkeit
- Geringere Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit

WAS KANN BEI EINER DEPRESSION HELFEN?

- Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, z.B. eine Therapie machen
- Regelmäßige Bewegung und Sport
- Regelmäßige soziale Kontakte
- Ein Stimmungstagebuch führen
- Yoga und Meditation

Bipolare Störung





Bei einer bipolaren Störung schwankt die Stimmung der Betroffenen zwischen zwei Extremen. Während der Hochphase, Manie genannt, sind die Betroffenen überschwänglich, sehr gesprächig und unruhig. Die Tiefphase wird Depression genannt und die Betroffenen sind unglücklich, antriebslos und haben nur ein geringes Selbstwertgefühl. Diese Phasen wechseln sich ab, dazwischen kann es lange, stabile Phasen geben.

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN IN DER MANISCHEN PHASE AUFTRETEN?

- Körperliche Rastlosigkeit/Überaktivität
- Enthemmung
- Vermindertes Schlafbedürfnis
- Gesteigertes Selbstwertgefühl, bis hin zum Größenwahn
- Gesteigerter Gedankenfluss
- Rücksichtsloses Verhalten

WAS KANN BEI EINER BIPOLAREN STÖRUNG HELFEN?

- Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, z.B. eine Therapie machen
- Regelmäßige Bewegung und Sport
- Entspannungsmethoden
- Ergotherapie
- Geregelter Tagesrhythmus

Angst- störungen





Eine Angststörung kann in unterschiedlichen Formen auftreten. Manche Personen leiden unter sogenannten Phobien, sie haben oft vor ganz spezifischen Objekten Angst, wie z.B. Spinnen. Andere haben soziale Ängste, fühlen sich in Menschenmengen extrem unwohl oder haben eine Posttraumatische Belastungsstörung. Jede Form der Angststörung kann für Betroffene äußerst belastend sein.

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN AUFTRETEN?

- Übelkeit/Bauchschmerzen vor bestimmten Situationen
- Schlaflosigkeit
- Innere Anspannung
- Konzentrationsprobleme
- Muskelverspannungen
- Rückzug ins Innere

WAS KANN BEI EINER ANGSTSTÖRUNG HELFEN?

- Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, z.B. eine Therapie machen
- Regelmäßige Bewegung und Sport
- Alkohol- und Koffeinverzicht
- Entspannungstraining
- Yoga und Meditation

ADHS





ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung und tritt besonders häufig im Kindes- und Jugendalter auf, kann aber auch noch im Erwachsenenalter vorhanden sein. Der Alltag kann für die Betroffenen und ihr soziales Umfeld oft sehr herausfordernd und konfliktbelastet sein. Deshalb ist es oft hilfreich, im Umgang mit der Erkrankung das Umfeld miteinzubeziehen.

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN AUFTRETEN?

- Unaufmerksamkeit
- Hyperaktivität
- Rastlosigkeit
- Impulsivität
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Innere Unruhe
- Anfälligkeit für Unfälle oder Verletzungen

WAS KANN BEI ADHS HELFEN?

- Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen
- Einbindung der Familie bzw. des näheren Umfelds
- Ergotherapie
- Regelmäßige Bewegung und Sport
- Gut geplante Tagesstruktur

Schizophrenie





Bei Schizophrenie kommt es zu Phasen, in denen die Betroffenen an einer akuten Psychose leiden. Sie nehmen sowohl sich selbst als auch ihr Umfeld anders wahr als sonst. Betroffene fühlen sich z.B. verfolgt oder hören Stimmen, die ihnen Anweisungen geben. Schizophrenie ist eine relativ seltene psychische Erkrankung.

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN AUFTRETEN?

- Halluzinationen
- Wahnvorstellungen
- Beeinträchtigung der Sprache
- Bewegungsauffälligkeiten, wie z.B. Grimassen schneiden
- Auffällige Gefühle, die der Situation nicht angemessen sind
- Sozialer Rückzug
- Suizidgedanken

WAS KANN BEI EINER SCHIZOPHRENIE HELFEN?

- Medikamente
- Psychotherapie
- Training sozialer Fähigkeiten
- Bewegungstherapie
- Aufklärung über die Erkrankung für Betroffene und das soziale Umfeld
- Hobbies
- Gut geplante Tagesstruktur



ESSSTÖRUNGEN



Anorexie





Bei der Anorexie, auch Magersucht genannt, setzen die Betroffenen oft extreme Abmagerungsstrategien ein, um ihr Wunschgewicht zu erreichen. Dieses Wunschgewicht liegt häufig im Bereich des massiven Untergewichts, was in Kombination mit anderen körperlichen Veränderungen lebensbedrohlich sein kann. Dies können betroffene Personen oft gar nicht mehr selbst wahrnehmen, weil sie im Spiegel oder auf der Waage etwas ganz anderes sehen.

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN AUFTRETEN?

- Selbstwahrnehmung als zu dick, trotz Normal- bzw. Untergewicht
- Starke Angst vor Gewichtszunahme
- Ausbleiben der Regelblutung
- Missbrauch von Abführmitteln
- Übertriebene sportliche Aktivität

WAS KANN BEI ANOREXIE HELFEN?

- Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, z.B. eine Therapie machen
- Einbindung der Familie bzw. des näheren Umfelds
- Erlernen eines geregelten Essverhaltens
- Ernährungsberatung

Bulimie





Bei der Bulimie handelt es sich um eine Essstörung. Die betroffene Person leidet unter Essattacken, nimmt also in kurzer Zeit eine große Menge Nahrung zu sich. Da sie aber Angst vor einer Gewichtszunahme hat, erbricht sie sich häufig nach dem Essen, hungert oder nimmt Medikamente wie Abführmittel zu sich. Die Folgen von häufigem Erbrechen können lebensbedrohlich sein.

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN AUFTRETEN?

- Die Gedanken kreisen ums Essen
- Zwang zu Essen, Gier
- Selbstwahrnehmung als zu dick
- Häufiges Verschwinden im Bad nach dem Essen
- Übertriebene sportliche Aktivität
- Halsschmerzen bzw. Entzündungen im Rachen aufgrund der Magensäure
- Schlechte Zähne aufgrund der Magensäure

WAS KANN BEI BULIMIE HELFEN?

- Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, z.B. eine Therapie machen
- Einbindung der Familie bzw. des näheren Umfelds
- Erlernen eines geregelten Essverhaltens
- Ernährungsberatung

Binge-Eating- Disorder





Binge-Eating ist die am häufigsten vorkommende Essstörung. Betroffene haben regelmäßig Essanfälle, die sie nicht kontrollieren können und essen dabei bis zu einem unangenehmen Völlegefühl. Bei einer Binge-Eating-Disorder werden im Gegensatz zur Anorexie und Bulimie keine Maßnahmen wie Erbrechen oder Abführmittel eingesetzt, was häufig zu einer Gewichtszunahme führt.

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN AUFTRETEN?

- Betroffene essen große Mengen
- Betroffene essen schneller als sonst
- Kontrollverlust über Essverhalten
- Ekelgefühle und/oder Schuldgefühle nach übermäßigem Essen
- Übergewicht

WAS KANN BEI EINER BINGE-EATING-DISORDER HELFEN?

- Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, z.B. eine Therapie machen
- Einbindung der Familie bzw. des näheren Umfelds
- Erlernen eines geregelten Essverhaltens
- Ernährungsberatung



SUCHT- ERKRANKUNGEN



Substanz- abhängigkeit





Substanzabhängigkeit bedeutet, dass man von einem bestimmten Suchtmittel abhängig ist, darunter fallen unter anderem Alkohol, Nikotin, Medikamente und illegale Drogen. Suchtkranke Menschen haben ein ständiges Verlangen nach ihrer „Droge“ und können unter Entzugserscheinungen leiden, wenn das Suchtmittel über einen gewissen Zeitraum nicht mehr konsumiert wird.

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN AUFTRETEN?

Diese Symptome gelten allgemein. Für jede Form der Substanzabhängigkeit gibt es noch spezielle Verhaltensmuster.

- Starker Zwang, die „Droge“ zu konsumieren
- Kontrollverlust
- Entzugserscheinungen
- Gewöhnung an die „Droge“
- Vernachlässigung anderer Interessen
- Körperliche und mentale Erkrankungen

WAS KANN BEI EINER SUBSTANZABHÄNGIGKEIT HELFEN?

- Erstanalyse des Verhaltens, z.B. in einer Beratungsstelle
- Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, z.B. eine Therapie machen
- Einbindung der Familie bzw. des näheren Umfelds
- Psychoedukation, also Verständnis für das Krankheitsbild erhalten
- Kontrollierten Entzug machen (braucht manchmal professionelle Unterstützung)

Verhaltens- süchte





Es gibt verschiedenste Verhaltensüchte, z.B. Glücksspielsucht, Kaufsucht, Internetsucht, Sport- und Bewegungssucht etc. Im Gegensatz zur Substanzabhängigkeit macht eine Verhaltenssucht aus, dass eine spezielle Handlung immer wieder durchgeführt wird bzw. durchgeführt werden muss.

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN AUFTRETEN?

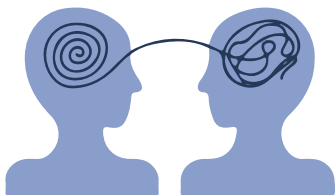
Diese Symptome gelten allgemein. Für jede Form der Verhaltenssucht gibt es noch spezielle Verhaltensmuster.

- Kontrollverlust
- Vernachlässigung anderer Interessen
- Craving nach der Handlung
- Entzugserscheinungen
- Probleme mit dem sozialen Umfeld

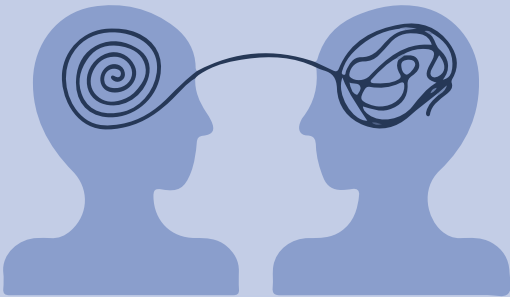
WAS KANN BEI EINER VERHALTENSUCHT HELFEN?

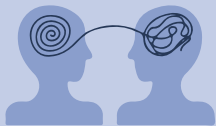
- Erstanalyse des Verhaltens, z.B. in einer Beratungsstelle
- Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, z.B. eine Therapie machen
- Einbindung der Familie bzw. des näheren Umfelds
- Psychoedukation, also Verständnis für das Krankheitsbild erhalten
- Kontrolle über den betroffenen Lebensbereich zurückgewinnen

GESUNDHEITS- BERUFE



Psycholog*in





PSYCHOLOG*IN

- **hat ein abgeschlossenes Diplom- oder Masterstudium der Psychologie.**
- **darf psychologische Tests zu Leistungsfähigkeit, Persönlichkeitszügen, Intelligenz und Stimmungslage durchführen.**

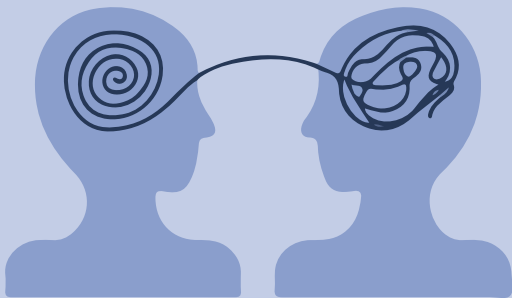
AUFGABEN

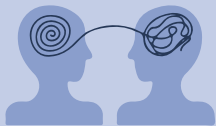
- **Wissenschaftliche Erforschung des menschlichen Erlebens und Verhaltens**
- **Psychologische Diagnostik und Erstellung von psychologischen Gutachten und Befunden (z.B. Eignungsdiagnostik im Rahmen von Auswahlverfahren oder zur Berufsorientierung)**



Quelle: Bundesjugendvertretung (BJV):
Topsy Toolbox, S. 21, direktes Zitat,
abgerufen am 12.06.2024

Gesundheits- psycholog*in





GESUNDHEITSPSYCHOLOG*IN

- hat ein abgeschlossenes Diplom- oder Masterstudium der Psychologie und eine Zusatzausbildung zur gesundheitspsychologischen Fachkraft.
- darf psychologische Tests zu Leistungsfähigkeit, Persönlichkeitszügen, Intelligenz und Stimmungslage durchführen.

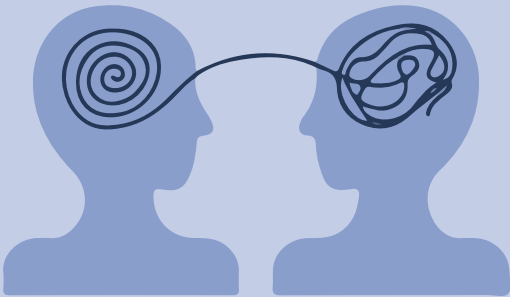
AUFGABEN

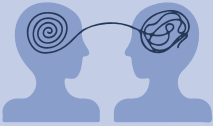
- Psychologische Diagnostik, Beratung und Behandlung von Personen in Bezug auf die verschiedenen psychischen Aspekte gesundheitsbezogenen Risikoverhaltens (z.B. Ernährung, Bewegung, Substanzmissbrauch, Stressbewältigung)
- Erstellung von gesundheitspsychologischen Befunden und Gutachten
- Planung, Durchführung und Evaluation von gesundheitsfördernden Maßnahmen und Projekten in verschiedenen Settings (Kindergarten und Schule, Arbeitsplatz und Betrieb, soziales Wohnumfeld, Einrichtungen der primären Gesundheitsversorgung)



Quelle: Bundesjugendvertretung (BJV):
Topsy Toolbox, S. 21, direktes Zitat,
abgerufen am 12.06.2024

Klinische*r Psycholog*in





KLINISCHE* R PSYCHOLOG* IN

- **hat ein abgeschlossenes Diplom- oder Masterstudium der Psychologie und eine Zusatzausbildung zur klinisch-psychologischen Fachkraft.**
- **darf klinisch-psychologische Tests und psychologische Tests durchführen.**
- **kann eine zusätzliche Zertifizierung „Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie“ haben.**

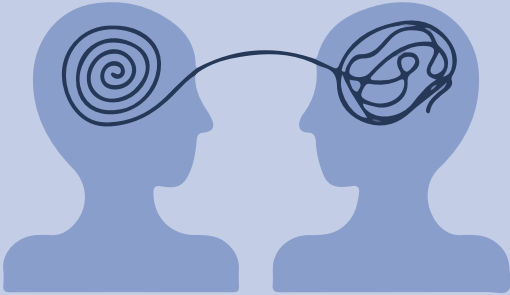
AUFGABEN

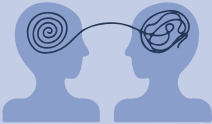
- **Psychologische Diagnostik und differenzierte Diagnose von psychischen Erkrankungen**
- **Erstellung von klinisch-psychologischen Befunden und Gutachten**
- **Psychologische Beratung von Personen mit psychischen Erkrankungen sowie deren Angehörigen**
- **Psychologische Behandlung von Personen mit psychischen Erkrankungen**



Quelle: Bundesjugendvertretung (BJV):
Topsy Toolbox, S. 21, direktes Zitat,
abgerufen am 12.06.2024

Psycho- therapeut*in





PSYCHOTHERAPEUT*IN

- hat eine zweiteilige Ausbildung (Propädeutikum und Fachspezifikum) mit viel Selbsterfahrung.
- ist meistens auf eine bestimmte psychotherapeutische „Schule“/Methode spezialisiert (z.B. Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Systemische Therapie, Gestalttherapie).
- kann eine zusätzliche Zertifizierung „Säuglings-, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie“ haben.

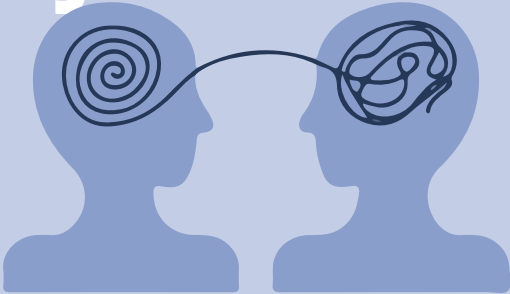
AUFGABEN

- Psychotherapeutische Behandlung von psychischen Erkrankungen
- Leidenszustände durch psychotherapeutische Gespräche lindern bzw. heilen
- Menschen in belastenden Lebenssituationen und Krisen helfen
- Reifung, persönliche Entwicklung und Gesundheit von Personen fördern
- Psychotherapeutische Diagnostik im Rahmen der psychotherapeutischen Behandlung



Quelle: Bundesjugendvertretung (BJV):
Topsy Toolbox, S. 22, direktes Zitat,
abgerufen am 12.06.2024

Kinder- und Jugend- psychiater*in





KINDER- UND JUGENDPSYCHIATER*IN

- **hat ein abgeschlossenes Medizinstudium und eine anschließende fachärztliche Ausbildung in „Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeutische Medizin“ (mehrjährige praktische und theoretische Ausbildung an einer psychiatrischen Krankenhausabteilung).**
- **hat auch eine psychotherapeutische Ausbildung.**
- **darf Medikamente verschreiben und längerfristige medikamentöse Behandlungen durchführen.**

AUFGABEN

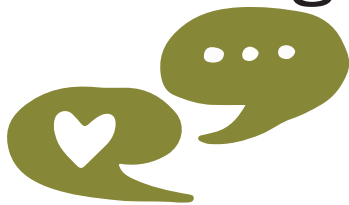
- **Psychiatrische Diagnostik und Durchführung von körperlichen Untersuchungen, um organische Ursachen für die psychischen Erkrankungen auszuschließen**
- **Erstellung von psychiatrischen Befunden und Gutachten**
- **(Medikamentöse) Behandlung von im Kindes- und Jugendalter auftretenden psychischen Erkrankungen, sehr häufig in Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen bzw. mit psychotherapeutischen Interventionen.**



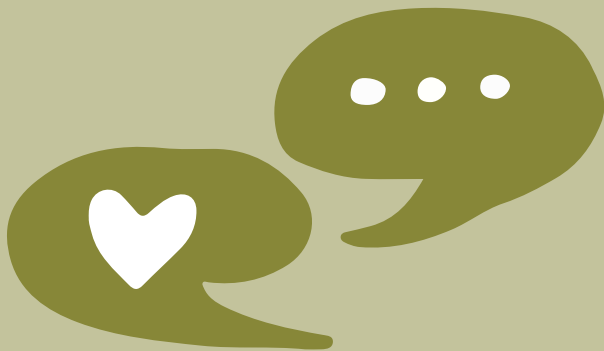
Quelle: Bundesjugendvertretung (BJV):
Topsy Toolbox, S. 23, direktes Zitat,
abgerufen am 12.06.2024



Tipps zum
Umgang mit
psychischen
Erkrankungen



Veränderungen im Körper

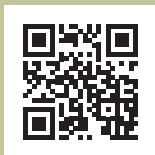




VERÄNDERUNGEN IM KÖRPER

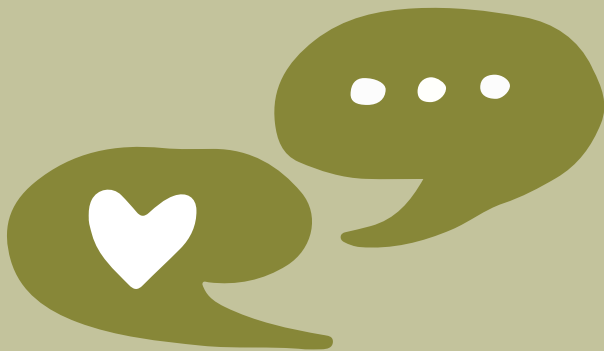
Was passiert eigentlich in meinem Körper während der Pubertät?

- Dein Körper wächst in alle Richtungen, also deine Größe, dein Gewicht und deine Körperproportionen verändern sich.
- Deine primären und sekundären Geschlechtsmerkmale verändern sich und wachsen.
- Dein ganzer Hormonhaushalt wird auf den Kopf gestellt und du schüttest bis zum Erreichen der sexuellen Reife mehr Hormone aus.
- Dein Gehirn verändert sich noch länger, bzw. wird umstrukturiert.
In diesem Prozess können auch Verhaltensveränderungen auftreten, man geht z.B. mehr Risiko ein, das nennt man adoleszenztypisches Verhalten.



Quelle: Bundesjugendvertretung (BJV):
Topsy Toolbox, S. 11, direktes Zitat,
abgerufen am 12.06.2024

Umgang mit sich selbst





UMGANG MIT SICH SELBST/SICH SELBST HELFEN

Wie gehe ich damit um, wenn ich das Gefühl habe, dass es mir psychisch nicht gut geht?

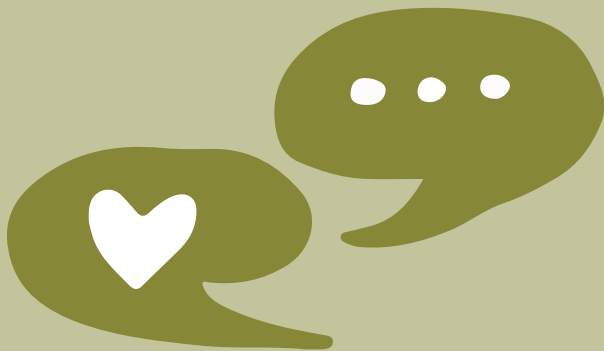
- Nimm dir Zeit für Dinge, die dir Spaß machen. Wenn du etwas machst, das dir Freude bereitet, dann schüttet dein Körper Glückshormone aus und die geben dir dann ein gutes Gefühl.
- Regelmäßige Bewegung und frische Luft können sich positiv auf deine Stimmung auswirken.
- Bastel dir einen inneren Kraftkoffer, also verschiedene Tools, die dir helfen, wenn es dir nicht gut geht. Das kann dein Lieblingsfilm sein, ein Schaumbad, die Nummern deiner best friends auf Kurzwahl oder ein Besuch in deinem Lieblingscafé.
- Hol dir Hilfe, wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst. Das kann deine Familie sein, dein Freundeskreis oder auch Vertrauenslehrkräfte in der Schule. Offen über schwierige Momente zu reden kann zwar anfänglich schwierig sein, aber es zeigt dir auch, dass du nicht alleine bist.



UMGANG MIT SICH SELBST/SICH SELBST HELFEN

- **Manchmal reicht es aber nicht aus, sein persönliches Umfeld einzubinden und es benötigt professionelle Hilfe, damit es einem wieder besser geht. Die kann ganz verschieden aussehen. Es kann hilfreich sein, mal ein Erstgespräch in einer Beratungsstelle in Anspruch zu nehmen oder bei einer Hilfs-Hotline anzurufen. Auch deine Hausarztpraxis kann dir erste Informationen geben und dir auch Fachärzt*innen empfehlen.**
- **In manchen Fällen ist es auch notwendig eine längere psychologische bzw. therapeutische Behandlung zu machen, die wird aber mit dir besprochen.**

Im Umgang mit Anderen





IM UMGANG MIT ANDEREN BZW. ANDEREN HELFEN

Wie gehe ich damit um, wenn ich das Gefühl habe, dass es jemandem in meinem Umfeld nicht gut geht?

- Sprich die Person vorsichtig darauf an, was du beobachtet hast und dass sie wirkt, als ob es ihr nicht so gut gehen würde.
- Wähle dafür einen ruhigen Moment und ein gutes Umfeld, wo ihr Privatsphäre habt. Das könnte zum Beispiel bei einem Spaziergang durch den Wald sein.
- Bleibe bei dir und sage, dass du dir Sorgen machst und gerne deine Hilfe anbieten würdest.
- Versuche aber, die Person nicht zu drängen und gib ihr Zeit, auf dich zuzukommen.
- Verurteile die Person nicht, wenn sie sich dir gegenüber öffnet.
- Pass auf, keine Diagnose zu stellen, wenn du dich nicht in einem professionellen Setting befindest. Eine Diagnose zu bekommen kann ein langer Prozess sein und ist auch nicht für alle Betroffenen immer hilfreich.



IM UMGANG MIT ANDEREN BZW. ANDEREN HELFEN

- **Manchmal kann es schwer sein, sich Hilfe zu holen. Es könnte der betroffenen Person in deinem Umfeld helfen, wenn du sie zu einem Beratungstermin begleitest oder im Wartezimmer bleibst, bis der Termin vorbei ist und sie danach auffängst.**
- **Ganz wichtig: Vergiss dich bei all der Unterstützung für andere nicht selbst. Auch dir muss es gut gehen und wenn du überfordert bist oder unter einer Situation selbst leidest, dann hol dir auch Hilfe. Es gibt Beratungsstellen, die sich auf die Unterstützung von Angehörigen spezialisiert haben, die dir sicher weiterhelfen können.**