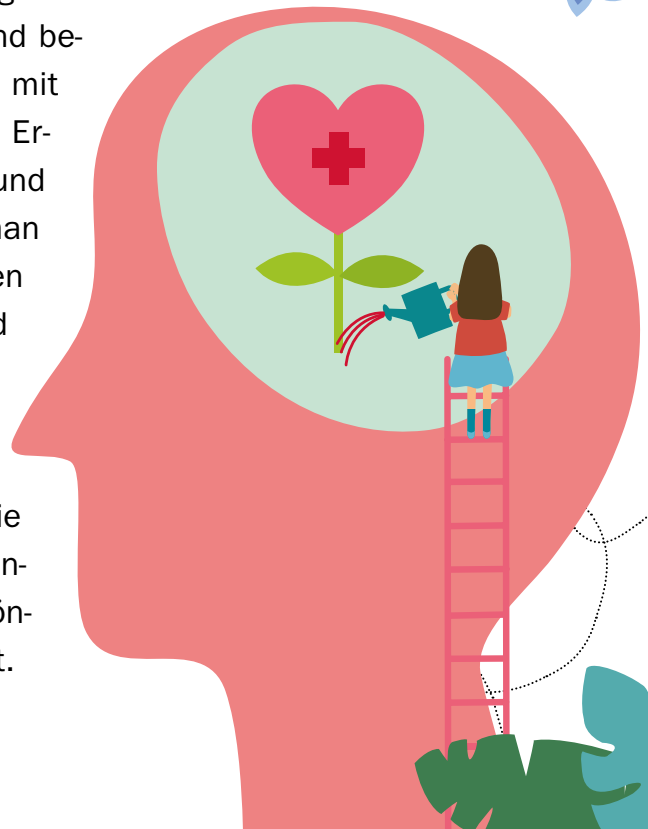


SEELISCHE ERSTE HILFE

Hannah Fuchs-Weigl ist frisch ausgebildeter Jugendgesundheitscoach (AVOS) und beschäftigt sich schon seit langem mit mentaler Gesundheit. Gesunde Ernährung, Bewegung, frische Luft und soziale Kontakte – auch wenn man es vielleicht schon nicht mehr hören kann, weil diese Dinge immer und überall genannt werden – sind Hannahs wichtigste Ratschläge fürs persönliche Wohlbefinden. Und sie hat noch weitere Tipps für uns, wie wir uns selbst helfen, oder Freund:innen und Bekannte unterstützen können, denen es gerade nicht gut geht.





© akzente

STECKBRIEF

Name: Hannah Fuchs-Weigl **Alter:** 16 Jahre
Beruf: Schülerin **Region:** Salzburg Stadt
Hobbies: Karate, Freunde treffen, kochen & mit Ernährung experimentieren, ehrenamtlich Flüchtlingsmädels beim Deutsch lernen helfen **Fun Fact:** mein (fehlender) Orientierungssinn sorgt manchmal für richtig peinliche Situationen **Nach Corona will ich:** auf Konzerte gehen und ganz viel unter Leuten sein

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Wo liegt die Grenze zwischen „Es geht mir grad nicht gut“ und einer psychischen Erkrankung? Wenn die Phasen „Es geht mir grad nicht gut“ länger andauern und man das Gefühl hat, dass es von alleine nicht mehr besser wird und Ressourcen, die einem normalerweise gut tun oder helfen nicht mehr ausreichen und man Unterstützung braucht, um aus dieser Phase wieder rauszukommen. Ressourcen können z.B. Freunde, Familie, ambulante Psychotherapie, in letzter Instanz Psychiater:innen sein. Solche Phasen durchlebt jede:r und müssen nicht zwingend in eine psychiatrische Erkrankung münden.

Was sind psychische Erkrankungen bzw. was kennzeichnet sie? Psychische Erkrankungen sind oft familiär bedingt. Sie können aber auch umweltbedingt auftreten, z.B. durch bestimmte Auslöser (wie Drogenmissbrauch, Stress, dramatische Ereignisse). Eine psychische Erkrankung bedeutet nicht unbedingt, dass man ein Leben lang darunter leiden muss. Viele sind teilweise zeitlich begrenzt und können gut behandelt werden.

Antworten von Ass. Dr. Huschka Emilia und Grundnig Isabella, BA (Sozialarbeiterin) aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Christian Doppler Klinik Salzburg

Sofern das überhaupt verallgemeinerbar ist, was sind derzeit die größten Herausforderungen für junge Menschen? Es ist gerade besonders schwer sich für die Schule zu motivieren. Außerdem wird man leicht dadurch verunsichert, dass in den Medien so viel von psychischen Erkrankungen gesprochen wird. Man hat Angst etwas zu übersehen, vielleicht selbst gefährdet zu sein, und ist dazu verleitet sich „überzuanalysieren“. Generell würde ich sagen, sind durch die Pandemie und die viele Zeit, die wir alle auf einmal hatten, viele Probleme ans Licht gekommen, die jetzt nach und nach aufgearbeitet werden wollen und das ist zwar gut, aber anstrengend.

Was kann man tun, um Personen zu unterstützen, denen es offensichtlich nicht gut geht? Ich würde mit der Person reden, sie aber nicht drängen, etwas erzählen zu müssen, wenn sie nicht reden will. Man kann sich auch selbst ein bisschen öffnen und von sich erzählen, wenn man die Situation kennt, aber nicht nur von sich reden. Auch sollte man dem anderen nicht seinen Rat aufzwingen, sondern nur eine andere Perspektive anbieten. Und ganz wichtig ist auch, sich zu einem gewissen Grad vom Problem zu distanzieren, um sich selbst zu schützen.

Kannst du dir vorstellen, welche Gründe es geben kann, nicht auf jemanden zuzugehen, obwohl man ahnt, dass er/sie Hilfe brauchen könnte? Da spielt sicher Unsicherheit eine große Rolle und die Angst, etwas Falsches zu sagen und vielleicht ausgelacht zu werden. Auch Perfektionismus kann hinderlich sein, wenn man meint die perfekte Lösung haben oder alles richtig machen zu müssen.

Hast du Tipps für alle, die gerne etwas tun möchten, aber sich nicht trauen oder nicht wissen wie? Also ich denk mir immer: „Ich sterb' sowieso, also wenn ich jetzt ausgelacht werd', ist es eh ziemlich wurscht“. Man sollte ruhig machen, was man sich denkt, aber wenn man sich nicht traut, ist das auch ok und man sollte sich deswegen auch nicht fertig machen. Vielleicht fällt es erstmal auch leichter mit der Person zu schreiben statt zu reden. Generell ist wichtig, dass man nicht von sich selbst erwartet, Therapeut:in spielen zu müssen. Als Freund:in hat man schon auch eine Verantwortung, aber man muss das Problem nicht lösen.

An wen kann man sich als Betroffene:r oder Unterstützer:in wenden, wenn man keine Lösung weiß? An Freunde, Familie, Anlaufstellen wie z.B. Rat auf Draht oder die Schulpsychologie oder auch Psychotherapeut:innen. Eine Therapie kann man eigentlich immer machen, dafür muss es noch gar nicht so schlimm sein, dass man den Alltag nicht mehr meistern kann, total überfordert ist oder keine Lebenslust mehr hat.

HANNAHS TIPPS ZUR SEELISCHEN ERSTEN HILFE

1. **REDEN** – klingt banal, hilft aber wirklich! Und am besten mit mehreren Personen, um verschiedene Perspektiven zu bekommen.
2. **EINE BALANCE FINDEN ZWISCHEN SICH ERNST NEHMEN UND SICH NICHT ERNST NEHMEN** – manchmal hilft ein bisschen Humor und Abstand statt Drama pur. Natürlich abhängig von der Situation.
3. **VORSICHT MIT VERGLEICHEN** – die Tatsache, dass es manchen anderen schlechter geht als einem selbst kann manchmal helfen, z.B. wenn man sich in Kleinigkeiten hineinsteigert. Das heißt aber nicht, dass man sich weniger ernst nehmen sollte, wenn man mit etwas strugglet, nur weil das Problem klein wirkt.
4. **SCHREIBEN** – Tagebuch schreiben hilft beim Gedanken sortieren und beim Bewusstwerden, wo genau das Problem liegt.
5. **NICHT ZU STRENG MIT SICH SEIN UND SICH FEHLER ERLAUBEN** – meistens ist man selbst sein:e größte:r Kritiker:in, nur wer sich keine Pause & keinen Fehltritt erlaubt, tut sich auf

Dauer nichts Gutes! Fehler gehören einfach dazu und helfen enorm bei der Entwicklung und wer sich stets zu gesundem Verhalten verpflichtet, macht leicht einen (ungesunden) Zwang daraus.

6. **SICH BEWUSST MACHEN: KEIN LEBEN IST PERFEKT!** – Auch wenn uns Social Media oft vorgaukelt, dass bei manchen alles immer super läuft: Es ist voll ok, wenn es mal nicht so ist.
7. **SICH NICHT NUR MIT SEINEN PROBLEMEN BESCHÄFTIGEN, SONDERN AUCH ABSTAND GEWINNEN UND FÜR ABLENKUNG SORGEN** – weil man sich sonst nur im Kreis dreht und gar keine Lösung mehr sieht.
8. **AUSPROBIEREN** – ohne Angst vor Fehlern einfach Verschiedenes für sich ausprobieren und so herausfinden, was einem gut tut, was einen interessiert und womit man sich wohlfühlt. Für den einen ist das Sport, der andere entspannt beim Computerspielen, der dritte experimentiert gerne mit verschiedenen Ernährungsformen, wieder jemand anderer engagiert sich gern freiwillig ...

Wenn auch du Tipps hast, wie man gut durch diese besondere Zeit kommt, melde dich gerne bei uns in der akzente Jugendinfo. Oder du machst dir Sorgen um deine mentale Gesundheit oder jemanden in deinem Umfeld und weißt nicht, was du tun sollst – auch dann haben wir ein offenes Ohr für dich.

WEITERE INFOS, TIPPS UND KONTAKTE
 FINDEST DU AUF [JUGEND.AKZENTE.NET](https://www.jugend.akzente.net) –
 „CORONA & UPS AND DOWNS“



DU BIST NICHT ALLEIN!

#GEMEINSAMSCHAFFENWIRDAS

