

KANN DAS INTERNET
AUCH GUT FÜR
MEIN WOHLBEFINDEN
SEIN?

WAS HAT RESILIENZ MIT
GUMMIBÄLLEN ZU TUN?

IST SOCIAL MEDIA
SCHLECHT FÜR
MEINE PSYCHE?!

KANN MAN
ENTSPANNUNG
AUCH IN DER
STRABENBAHN
ÜBEN?

WAS SOLL BITTE
EINE DIAGNOSE SEIN?

KÖNNEN HOBBIES
EINE RESSOURCE
SEIN?



FLASH

TO GO

PSYCHE, MENTALE GESUNDHEIT & RESSOURCEN
~für unterwegs!~

ICH FINDE MENTAL HEALTH
TOTAL SPANNEND,
WO KANN ICH MICH
INFORMIEREN?

"DEPRESSION"
"SCHIZOPHRENIE"
"BORDERLINE"
- WAS SOLL DAS ALLES HEIßEN?

HIER DIREKT
SCANNEN!



ICH HABE EIN
KOMISCHES
BAUCHGEFÜHL, OB
BEI MEINER
FREUNDIN ALLES
OKAY IST...
- WAS JETZT?



Stiftung
Polytechnische
Gesellschaft
Frankfurt am Main



Willkommen bei FLASH!

Bestimmt kennst Du auch dieses Gefühl: Du kommst von der Schule und bist total schlecht gelaunt, weil an dem Tag einfach alles nicht so toll gelaufen ist. Oder Du hast Dich mit einem Freund gestritten und fühlst dich schlecht und traurig. Meistens gehen solche unangenehmen Gefühle nach einiger Zeit wieder vorbei. Einige Menschen fühlen sich aber über eine längere Zeit nicht gut und wissen meist gar nicht so wirklich wieso. Möglicherweise äußert sich das darin, dass sie sich hoffnungslos fühlen, keine Motivation finden sich mit Freunden zu treffen oder das Interesse an Hobbies verlieren. Vielleicht gehen ihnen auch unangenehme Gedanken durch den Kopf, die ihnen Angst machen.

Diese negativen Gefühle und Gedanken könnten auch Symptome sein, also Anzeichen oder Merkmale, die in Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung auftreten. Daher ist es wichtig, diese Gefühle frühzeitig ernst zu nehmen, und empfehlenswert, eine Fachperson um Rat zu fragen.

Psychische Erkrankungen sind leider immer noch oft mit Vorurteilen behaftet. Viele Betroffene trauen sich lange Zeit nicht, über ihre Beschwerden zu sprechen und suchen sich viel zu spät Unterstützung. Du hast heute schon den ersten Schritt in die richtige Richtung gemacht, indem Du den Ratgeber aufgeschlagen hast und Dich mit diesem wichtigen Thema befassen möchtest. Denn psychische Erkrankungen können jeden treffen und in verschiedenen Lebenssituationen auftreten. Daher ist es gut, sich mit den Grundlagen psychischer Erkrankungen und ihrer Behandlung auszukennen, selbst wenn man aktuell nicht direkt betroffen ist. Wenn Du mit Deinen Gefühlen und Gedanken vertraut bist, kannst Du zukünftig besser für Dich und andere eintreten. Dabei wollen wir Dir mit dieser Broschüre gerne helfen!



Um Menschen mit psychischen Erkrankungen zu helfen, braucht es nicht nur Psychotherapie, sondern auch ein verständnisvolles Umfeld. Diese Broschüre richtet sich deshalb an Dich als Freund:in, Klassenkamerad:in oder Helfer:in. Wir möchten Dir dabei helfen, ein Bauchgefühl dafür zu entwickeln, ob jemand in Deinem Umfeld vielleicht Hilfe braucht und was Du dann tun kannst. In Notlagen wirst Du vermutlich keine Zeit haben, alle Seiten dieser Broschüre zu lesen – deshalb funktionieren unsere Texte eher als Sammlung von Ideen oder Allgemeinwissen, um psychische Erkrankungen überhaupt zum Gesprächsthema zu machen.

Wenn Du dringend Hilfe brauchst, empfehlen wir Dir, eine Person in Deinem Umfeld anzusprechen, der Du vertraust, oder eine Fachperson zu kontaktieren (siehe Seite 13).

HALLO! SCHÖN, DASS DU REINSCHAUST.
WIR HABEN DIESE BROSCHÜRE FÜR DICH
GEMACHT UND HOFFEN, SIE GEFÄLLT DIR.



Was Du hier alles finden kannst:

1. Was ist eine Diagnose und wo kommt sie her?..... 4
2. Welche psychischen Erkrankungen sind am häufigsten? 6
3. Meinem besten Freund geht es schlecht: Was kann ich tun? 10
4. Anlaufstellen und Kontakte: Wo gehe ich jetzt hin?..... 13
5. Resilienz: Schwere Zeiten überstehen 16
6. Ressourcen: Alles was Dir gut tut 17
7. Entspannungstechniken To Go 18
8. Soziale Medien und mentale Gesundheit 20
9. FLASH: Dürfen wir uns vorstellen? 23
10. Was macht eigentlich die Stiftung Polytechnische Gesellschaft? 24

WAS IST EINE DIAGNOSE?

- UND WO KOMMT SIE HER?



Lena kommt zu einer Psychotherapeutin in die Praxis, weil es ihr nicht gut geht. Damit die Psychotherapeutin Lena helfen kann, versuchen beide erst mal gemeinsam herauszufinden, wie Lenas Problem genau aussieht. Die Psychotherapeutin versucht, Informationen über Lena zu sammeln, um sich ein Bild zu machen. Sie fragt Lena nach ihren Symptomen. Lena listet auf: Sie kann nicht gut einschlafen, hat keine Lust mehr auf ihre Hobbies und ist häufig traurig, ohne zu wissen wieso.

Die Psychotherapeutin versucht, Lenas Symptome in einem Oberbegriff zusammenzufassen. Man könnte sagen, die Therapeutin „übersetzt“ Lenas Erzählung in eine psychologische Fachsprache: Was Lena berichtet, nennt die Therapeutin: Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und gedrückte Stimmung. Diese Symptome kann man der Kategorie „Depression“ zuordnen. Lena bekommt deshalb die Diagnose „Depression“, die ihre Beschwerden am besten zusammenfasst.



Die Therapeutin bezieht sich bei der Diagnosestellung auf ihr Handbuch, in dem steht, welche Symptome typischerweise zu welcher Störungskategorie gehören: Die „Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme“ („international statistical classification of diseases and related health problems“) – kurz: ICD. Dieses Nachschlagewerk wird von Therapeut:innen und Krankenkassen weltweit genutzt. Es kann sein, dass die Therapeutin zusätzlich Fragebögen oder Tests mit Lena durchführt

Zu einer vollständigen Diagnostik gehört aber nicht nur die Erfassung von Lenas Symptomen, sondern auch die Frage danach, woher diese vielleicht kommen. Lena erzählt zum Beispiel, dass ihre Oma vor kurzem krank geworden ist und Lena oft allein zuhause bleibt, wenn die Eltern ins Krankenhaus fahren. Dieses Ereignis belastet Lena stark. Die Therapeutin kann Lena helfen, ihre eigenen Gefühle von Traurigkeit und Einsamkeit besser zu verstehen.



Zuletzt kann die Therapeutin aus der Diagnose ableiten, wie sie Lena am besten helfen kann. Die Therapeutin weiß zum Beispiel, welche Behandlungstechniken sich bei Patient:innen mit Depressionen bisher besonders bewährt haben. Die Therapeutin kann direkt Methoden anwenden, die Lena jetzt vermutlich besonders gut helfen.



Diagnosen haben auch ihre Grenzen: Lena erzählt in der Therapie auch Dinge, die nicht im Nachschlagewerk der Therapeutin auftauchen. Manchmal meldet Lena ihrer Therapeutin auch zurück: „Das, was wir heute in der Therapie gemacht haben, hat mir gar nicht weitergeholfen. Können wir etwas anderes probieren?“ Schließlich ist jeder Mensch einzigartig! Eine Diagnose ist ein bisschen wie eine Schublade: Praktisch, weil man damit Ordnung schaffen kann, aber eben auch keine exakte Abbildung von Lenas Erleben in all seinen Facetten. Lena findet ihre Diagnose oft hilfreich, zum Beispiel, wenn sie ihrer Lehrerin erklärt, wieso sie letztes Jahr so oft krankgeschrieben war. Lena ist aber genervt, wenn sie auf ihre Diagnose reduziert wird: „Menschen mit Depressionen sind doch nicht alle gleich - Ich bin viel mehr als dieses Wort!“

KURZGESAGT:

Diagnosen sind Kategorien, in denen Symptome zusammengefasst werden, die häufig gemeinsam auftreten. Eine Diagnose beschreibt die Merkmale einer Störung, ihre Entstehung und lässt Schlüsse auf die passende Behandlung zu.

WAS IST EIN SYMPTOM

Ein Symptom ist ein Anzeichen, Zeichen oder Merkmal von einer Erkrankung. Ein typisches Symptom einer Depression ist zum Beispiel die andauernde Antriebslosigkeit, die darauf hindeutet, dass etwas nicht stimmen könnte.

ACHTUNG!
SYMPTOM IST NICHT GLEICH ERKRANKUNG!

Wenn Du das hier liest, fällt Dir vielleicht auf, dass Du manche Symptome von Dir selbst kennst. Traurigkeit und ein Morgentief erleben viele Menschen irgendwann in ihrem Leben – das bedeutet nicht, dass sie alle eine Depression haben. Wenn diese Symptome über einen längeren Zeitraum anhalten und Du darunter leidest, ist es aber auf jeden Fall empfehlenswert, eine medizinische oder psychologische Fachperson zu fragen. „Self-Diagnosing“ (also sich selbst eine Diagnose zuzuordnen) ist nicht so eine gute Idee: Diagnosen stellt am besten jemand, der dazu ausgebildet ist – nicht Deine beste Freundin und auch nicht Deine Eltern!

WELCHE PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN SIND AM HÄUFIGSTEN?



Achtung, jetzt kommt ganz viel Fachwissen auf einmal.

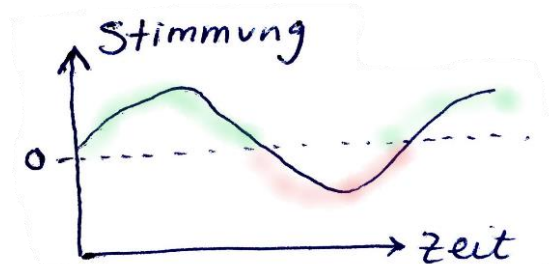
Hier findest Du einen Überblick, was sich hinter den häufigsten Diagnosen verbirgt. Du wirst merken: Einige Diagnosen sind gar nicht so leicht voneinander abzugrenzen – manche Erkrankungen treten auch häufig zusammen auf und es ist umso kniffliger, sie auseinander zu halten. Diese kurzen Beschreibungen geben dir eine grobe Orientierung über Fachwörter, über die Du vielleicht schon mal gestolpert bist.

DEPRESSION

Unter einer Depression versteht man eine psychische Erkrankung, bei der man sich häufig und über eine längere Zeit traurig, niedergeschlagen und antriebslos fühlt. Man verliert das Interesse an Dingen, die einem eigentlich Spaß gemacht haben, wie zum Beispiel an Hobbies oder sozialen Kontakten. Die Krankheit kann bei jedem Menschen anders aussehen und viele wollen nach außen hin nicht zeigen, dass es ihnen nicht gut geht. Das ist auch der Grund, weshalb die Erkrankung oft gar nicht so leicht zu erkennen ist. Depression hat nichts mit Schwäche oder Faulheit zu tun, sondern kann sich anfühlen wie eine schwere graue Wolke, die auch Alltagstätigkeiten zum Kraftakt werden lässt. Für Depressionen gibt es mittlerweile viele verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Wie die Therapie genau aussieht, richtet sich dabei immer auch nach den Bedürfnissen der Betroffenen und danach, was sich in ihrem Umfeld gut umsetzen lässt.

BIPOLARE STÖRUNG

Eine bipolare Störung ist eine psychische Erkrankung, bei der Menschen starke Hoch- und Tiefphasen erleben. Manche Betroffene fühlen sich in ihren Hochphasen so großartig und energiegeladen, als könnten sie die ganze Welt erobern – oder sie sind so energiegeladen, dass sie kaum noch schlafen können. Diesen Zustand bezeichnet man als «Manie». Darauf folgen wiederum depressive Episoden, in denen sie sich niedergeschlagen und müde fühlen. Diese Hoch- und Tiefphasen können sich direkt abwechseln oder mit längeren Pausen auftreten. Die Bipolare Störung beeinflusst das tägliche Leben und oft auch das soziale Umfeld der Betroffenen. In einer Therapie wird die Stimmung so stabilisiert, dass eine ausgeglichene Gestaltung des Alltags wieder möglich ist. Wenn jemand mindestens einmal eine manische Phase erlebt hat, werden Medikamente empfohlen. Aber auch Familie und Freund:innen können in die Behandlung einbezogen werden, damit sie die Hoch- und Tiefphasen besser verstehen und Betroffene bei erneuten Stimmungsveränderungen frühzeitig unterstützen können.



SCHIZOPHRENIE

Eine Schizophrenie ist wie ein Trickfilm im Kopf, bei dem auch Dinge erscheinen, die für andere nicht da sind. Es ist eine psychische Erkrankung, bei der die Betroffenen die Realität

manchmal anders erleben als andere. Das kann bedeuten, dass sie Dinge sehen, hören oder glauben, die eigentlich nicht vorhanden sind. Sie fühlen sich zum Beispiel verfolgt oder haben Schwierigkeiten, zwischen Realität und Fantasie zu unterscheiden. Somit beeinflusst die Erkrankung das Denken, die Gefühle und das Verhalten der betroffenen Person. Das kann für die Betroffenen selbst sehr beängstigend oder verwirrend sein. Auch Schizophrenie kann mit Hilfe von Ärzten, Therapeuten und Unterstützung aus dem Umfeld behandelt werden. Für Betroffene ist es oft heilsam, die beängstigende Erfahrung des Realitätsverlusts mit einer vertrauenswürdigen Fachperson nachbesprechen zu können, die dabei hilft, das Erlebte einzuordnen.



ZWANGSSTÖRUNG

Bei Zwangserkrankungen können die betroffenen Personen aufdringliche Gedanken erleben, die sich immer wieder in den Kopf schleichen und Angst oder Unbehagen verursachen. Das sind die sogenannten Zwangsgedanken. Um diese Gefühle zu

lindern, führen manche Betroffene bestimmte Handlungen oder Rituale wiederholt durch, auch wenn sie wissen, dass diese nicht nötig oder sogar einschränkend sind. Diese Zwangshandlungen können zum Beispiel so aussehen, dass man ständig kontrollieren muss, ob die Tür abgeschlossen ist, auch wenn man es gerade erst überprüft hat. Oder sich ständig die Hände wäscht, um sich vor einer eingebildeten Gefahr zu schützen. Diese Zwangsgedanken und Handlungen können stressig sein und im Alltag viel Raum einnehmen. Durch Gespräche oder spezielle Übungen mit einem Therapeuten kann man jedoch lernen, besser damit umzugehen.



ANGSTERKRANKUNGEN

Angsterkrankungen sind wie unerwünschte Besucher im Kopf, die einem Sorgen und Ängste bringen, die schwer loszuwerden sind. Betroffene erleben übermäßige Sorgen und Ängste. Sie machen sich zum Beispiel ständig Sorgen, dass etwas Schlimmes passieren wird, auch wenn es eigentlich unwahrscheinlich ist. Andere erleben plötzliche Panikattacken ohne äußeren Auslöser. Diese Ängste können auch körperliche Symptome wie Herzklopfen oder Magenschmerzen verursachen und so stark ausgeprägt sein, dass sie den Alltag beeinträchtigen. Es gibt verschiedene Arten von Angsterkrankungen, die aber alle durch therapeutische Strategien behandelt werden können, bei denen die Betroffenen lernen, ihre Ängste zu überwinden.

ADHS

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung - ein ziemlich langes Wort! Dahinter steckt eine neurobiologische Erkrankung, bei der Betroffene Schwierigkeiten haben, ihre Aufmerksamkeit zu steuern und ihre Impulse zu kontrollieren.

Es ist, als ob der "Konzentrations-Motor" im Gehirn manchmal zu schnell läuft oder kurzzeitig ausfällt, was dazu führen kann, dass sie impulsiv, hyperaktiv oder unaufmerksam sind. Menschen mit ADHS haben beispielsweise Schwierigkeiten, sich lange auf eine Sache zu konzentrieren und können leicht abgelenkt werden. Manche haben auch viel Energie und finden es schwer, stillzusitzen. Das bedeutet nicht, dass sie nicht interessiert oder bemüht sind - es ist einfach eine Art, wie das Gehirn arbeitet. Manche Menschen mit ADHS gelten dafür zum Beispiel als besonders kreativ. Obwohl viele ADHS-Symptome mit zunehmendem Alter abnehmen, können auch Erwachsene unter ihrer ADHS leiden – vor allem, weil ihre Symptome häufig unerkannt bleiben und es für ältere Menschen weniger Unterstützungsangebote gibt. Mit Unterstützung des sozialen Umfelds und manchmal auch Medikamenten können Menschen mit ADHS lernen, besser mit diesen Herausforderungen umzugehen – egal in welchem Alter. Um festzustellen, ob jemand eine ADHS hat, werden spezielle Tests durchgeführt.



SUCHT

Suchterkrankungen sind gesundheitliche Probleme, die auftreten können, wenn man abhängig von bestimmten Substanzen oder Verhaltensweisen wird. In diese Abhängigkeit kann man geraten, wenn man bestimmte Substanzen wie Alkohol, Drogen oder Nikotin immer wieder konsumiert. Auch Computer- oder Glücksspiele können abhängig machen. Anfangs macht der Konsum vielleicht Spaß oder hilft, Stress loszuwerden. Aber mit der Zeit wird es schwieriger aufzuhören, selbst wenn negative Folgen für die Gesundheit, Beziehungen oder den Alltag auftreten. Suchterkrankungen beeinflussen das Denken und Handeln Betroffener, weil sie zum Beispiel „Suchtdruck“ erleben, wenn sie nicht konsumieren. Mit der Hilfe von Fachleuten, Unterstützung durch Freunde und Familie kann man neue Wege finden, mit Stress und Genuss umzugehen, die sich positiv auf die Gesundheit und das Umfeld auswirken.

BORDERLINE - STÖRUNG

Eine Borderline-Störung ist eine psychische Erkrankung, bei der Menschen intensive und instabile Emotionen erleben. Der Fachbegriff in Diagnose-Manualen ist deshalb "Emotional instabile Persönlichkeitsstörung vom Borderline-Typ". Das bedeutet, dass

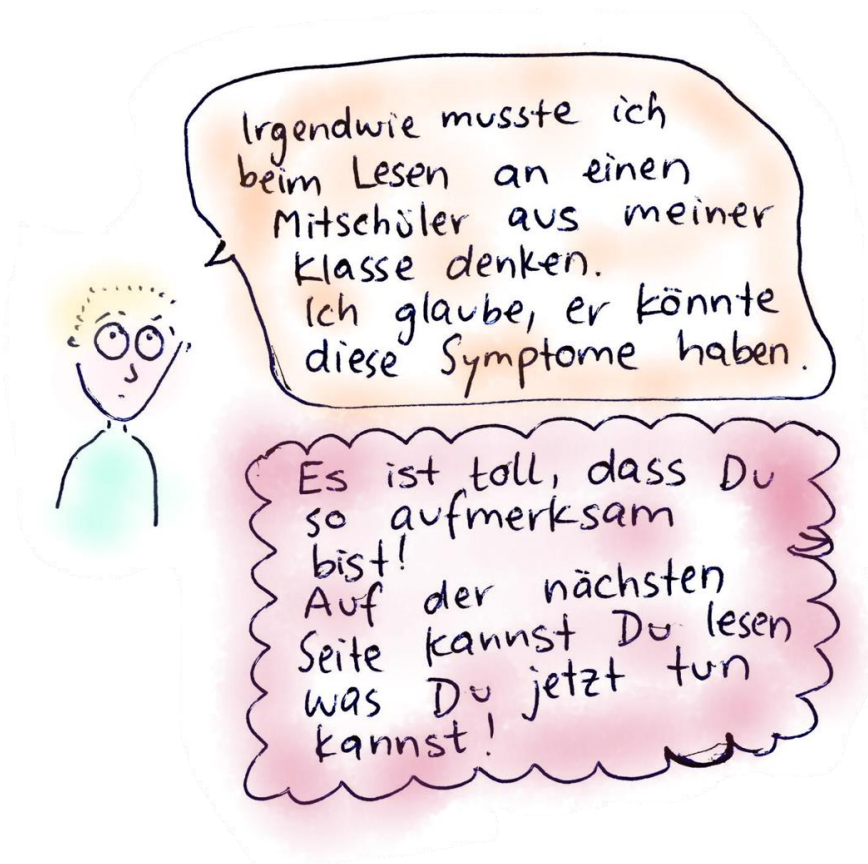
Gefühle sich sehr schnell ändern können, von extremer Freude zu intensiver Traurigkeit oder Wut. Betroffene fühlen sich manchmal sehr glücklich und im nächsten Moment plötzlich sehr traurig oder gekränkt - man könnte sagen: eine Achterbahnfahrt der Gefühle, der man sich komplett ausgeliefert fühlt. Dieses intensive emotionale Erleben kann das Selbstbild beeinflussen und zu impulsivem Verhalten führen. Betroffene neigen auch dazu, sich in Beziehungen unsicher zu fühlen und haben Angst, verlassen zu werden. Weil

sie Enttäuschungen oder Ablehnung besonders stark empfinden, fällt es ihnen schwerer, langfristige Freundschaften oder Beziehungen aufrechtzuerhalten. Ziel einer Therapie ist es, die eigenen Gefühle besser zu verstehen, Emotionen besser zu regulieren und stabilere Beziehungen aufzubauen.



AUTISMUS

Autismus ist neurologisch bedingt, das heißt, dass das Gehirn Information auf eine bestimmte Art und Weise verarbeitet, die sich von „neurotypischen“ Menschen (also Menschen ohne Autismus) unterscheidet. Weil es viele verschiedene Formen von Autismus gibt, spricht man auch von einem „Autismus-Spektrum“. Das Autismus-Spektrum umfasst eine Vielfalt von Erscheinungsformen: Manchen Betroffenen würde man nicht unbedingt anmerken, dass sie Autismus haben, andere Betroffene benötigen besondere Hilfe im Alltag. Allgemein kann man sagen, dass Menschen mit Autismus eher Schwierigkeiten haben, soziale oder emotionale Signale einzuschätzen. Zum Beispiel fällt es ihnen schwerer, zu erkennen, ob ein Witz ironisch gemeint oder ob eine Redewendung wörtlich zu verstehen ist. Weil das Gehirn Reize anders verarbeitet, fühlen sich Menschen mit Autismus schneller von Sinneseindrücken überflutet und haben deshalb ein größeres Bedürfnis nach Ruhe und Routinen. Manche Autist:innen haben dafür ein besonders gutes Auge für Details oder können lange konzentriert an Logikproblemen arbeiten. In der Autismus-Therapie trainieren Betroffene deshalb soziale Fähigkeiten oder lernen, ihren Alltag so zu strukturieren, dass er zu ihren Denk- und Verhaltensweisen passt.



MEINEM BESTEN FREUND GEHT ES SCHLECHT - WAS KANN ICH TUN?

Dein bester Freund verhält sich in letzter Zeit irgendwie anders als sonst. Du hast ein komisches Bauchgefühl und machst Dir Sorgen – was jetzt? Jetzt erst mal durchatmen: Es ist super, dass Du Dir solche Gedanken um Deinen Freund machst! Freundschaften, in denen wir aufeinander achten, sind eine wichtige Ressource. Hier erklären wir Schritt für Schritt wie Du vorgehen kannst:

1. Frühwarnzeichen beobachten

Du musst nicht erst warten, bis es Deinem besten Freund richtig schlecht geht. Oft zeigen Menschen unter Belastung sogenannte „Frühwarnzeichen“, an denen Du erkennen kannst, dass vielleicht etwas nicht stimmt.



Frühwarnzeichen sind zum Beispiel:

- Sozialer Rückzug
- Große Unruhe
- Plötzliche Entscheidungen
- Riskantes Verhalten
z.B. im Straßenverkehr oder spät nachts draußen unterwegs
- Alkohol- oder Drogenkonsum
- Suizidale Äußerungen oder Andeutungen
z.B. „Bald bin ich nicht mehr da.“
- Vernachlässigung der Selbstfürsorge
z.B. geminderte Körperhygiene, ungesunde Ernährung
- Belastende Lebensereignisse
z.B. Miterleben eines Unfalls, Trennung der Eltern, Übergriff



NIMM DEIN BAUCHGEFÜHL ERNST!

Wir Menschen haben feine Antennen für kleine Veränderungen. Auch wenn Du nicht genau sagen kannst, woher Dein ungutes Gefühl kommt: Hinschauen lohnt sich immer – im Zweifelsfall ist eine Entwarnung besser, als das Gefühl, zu spät reagiert zu haben.



2. Eigene Kapazitäten checken

Auch wenn Du schon kurz davor bist, in Aktion zu treten – nimm Dir kurz Zeit, um in Dich zu gehen: Auch Du bist ein Mensch mit Bedürfnissen und Grenzen. Um nachhaltig unterstützen zu können, ist es wichtig, dass Du als Helfer*in auf Dich selbst achtest.

Folgende Fragen kannst Du Dir jetzt stellen:

*Wie geht es mir aktuell selbst? Welche Form der Unterstützung kann und will ich aktuell realistisch anbieten? Welche Themen gehen mir selbst besonders nah? Wo liegen meine Grenzen? Passen die Anforderungen noch zu meiner Rolle als Freund*in? Wo kann ich Hilfe holen, wenn es mir zu viel wird?*

nicht vergessen!

FREUND*INNEN
≠ THERAPEUT*INNEN

Als Freund*in ist es nicht Deine Aufgabe, eine Fachperson zu ersetzen. Als Freund*in *kannst* Du zuhören, ermutigen, recherchieren. Als Freund*in *kannst* Du *nicht* therapieren, schlimme Erfahrungen ungeschehen machen, jemanden zwingen Hilfe anzunehmen. Als Freund*in *kannst* Du Dir die Grenzen Deiner Kompetenzen bewusst machen, ohne die Wichtigkeit Deiner Rolle klein zu reden.



3. Ansprechen & Nachfragen

„Ich höre Dir gerne zu, wenn Du darüber sprechen möchtest.“

„Ich habe den Eindruck, dass Du Dich in letzter Zeit mehr zurückziehst als sonst. Ist bei Dir alles okay?“

„Wir können auch wann anders darüber sprechen oder uns mal wieder verabreden.“

„Ich mag Dich und bin gerne für Dich da.“

KEINE BERÜHRUNGSÄNGSTE!

Durch direkte Fragen werden psychische Belastungen nicht schlimmer. Du musst keine Angst haben, Deinen Freund durch Nachfragen „auf schlechte Gedanken zu bringen“. Schlimme Gedanken entstehen nicht erst durchs Ansprechen. Durch Deine Frage trägst Du zur Enttabuisierung des Themas bei und schaffst einen Raum, in dem Ihr offen sprechen könnt.

Wenn Dein Freund nicht mit Dir sprechen möchte, aber Du Dir weiterhin Sorgen machst, kannst Du auch selbst zu einer Anlaufstelle gehen (siehe Seite 13). Dort kannst Du von Deinem Freund erzählen und Dich zum weiteren Vorgehen beraten lassen. Du musst nicht allein die Verantwortung für das Wohlergehen Deines Freundes tragen!



4. Passende Anlaufstelle finden

Auf Seite 13 findest Du eine Auflistung verschiedener Kontakte rund um Frankfurt! Allgemein gilt: Bevor Du zu lange zögerst, probiere es erst mal bei der Anlaufstelle, bei der Du Dich am besten aufgehoben fühlst. Eine Fachperson kann Dir helfen, Dein Anliegen einzuordnen und Dich auch an jemanden weitervermitteln, der das anbietet, was Du brauchst.



5. Anrufen, Anschreiben, Hingehen!

Wenn Dein Freund eine Anlaufstelle aufsucht, kannst Du ihn begleiten oder im Wartezimmer warten. Ihr könnt auch nach dem Termin eine schöne Aktivität einplanen, auf die Ihr Euch gemeinsam freuen könnt. Frage Deinen Freund, was er nach dem Gespräch braucht: Ruhe, Ablenkung oder eine detaillierte Nachbesprechung?

Wenn Du erst mal allein die Anlaufstelle aufsuchst, kannst Du dort von Deiner Rolle als Unterstützer*in erzählen und nachfragen, was Du für Deinen Freund tun kannst. Der Name Deines Freundes kann erst mal anonym bleiben.



Wenn das Gespräch gut läuft, habt Ihr hinterher eine erste Orientierung, wie es weitergeht. Falls im Nachhinein Fragen oder Zweifel aufkommen, könnt Ihr auch nochmal eine andere Stelle kontaktieren. Zum Nachlesen findest Du auf Seite 13 vertrauenswürdige Internetseiten zum Thema Psychische Gesundheit.

6. Selbstfürsorge

Wenn Du an dieser Stelle des Leitfadens angekommen bist, hast Du als Unterstützer*in schon eine Menge geleistet: Du hast hingeschaut, schwierige Gespräche geführt und Hilfe gesucht. Darauf kannst Du erst mal stolz sein! Sich um Freund*innen zu sorgen und für sie da zu sein ist manchmal auch anstrengend. Vielleicht merkst Du jetzt im Nachhinein, dass Dich einige Themen doch mehr mitgenommen haben als gedacht. Oder Du brauchst erst mal eine Wohlfühl-Pause für Dich.

Auf Seite 15 kannst Du nachlesen, was Du Dir jetzt Gutes tun kannst.



ANLAUFSTELLEN

NÜTZLICHE
KONTAKTE

HIER FINDEST DU KONTAKTE VON EINRICHTUNGEN,
VERBÄNDEN UND PROJEKTEN, DIE SICH
MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN BEFASSEN,
BERATUNG ANBIETEN ODER ZUR
ENTSTIGMATISIERUNG BEITRAGEN!

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie gehört zur Uniklinik Frankfurt und bietet sowohl ambulante als auch stationäre Behandlung für junge Menschen an.

Betriebszeiten:	Mo.-Fr. 08:00 bis 16:00 Uhr
Institutsambulanz:	069 6301-5920
Privatambulanz:	069 6301-5408
Stationäre Anmeldungen:	069 6301-5848
Notfälle:	069 6301-5923 (akute Eigen- und Fremdgefährdung)

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie für Erwachsene

Die Erwachsenenpsychiatrie der Uniklinik Frankfurt bietet ambulante und stationäre Behandlung aller Arten psychischer Erkrankungen an. Hier ist das Projekt FLASH zuhause.

Betriebszeiten:	Mo.-Fr. 08:00 bis 16:00 Uhr
Terminvergabe und Stationäre Aufnahme:	069 6301-5079
Platzvergabe für Wartelisten von Stationen:	069 6301-86657
Notfälle:	069 6301-4806 (akute Eigen- und Fremdgefährdung)



Die Uniklinik Frankfurt bietet an drei Standorten in Frankfurt eine offene Sprechstunde an, bei der Du Dich mit seelischen Problemen vorstellen und beraten lassen kannst. Die Sprechstunde ist kostenlos und Du musst keinen Termin vereinbaren. Du kannst dort auch anonym hingehen, wenn Du möchtest. Vor Ort bekommst du eine diagnostische und therapeutische Ersteinschätzung von einem Psychiater oder einer Psychiaterin, sowie eine Beratung zu den Behandlungsmöglichkeiten.

Website: www.loki-frankfurt.de
www.frappe-frankfurt.de/loki-frankfurt.de

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Der Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienst im Gesundheitsamt Frankfurt bietet telefonische und persönliche Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 23 Jahren sowie deren Familien an.

Adresse: Stadt Frankfurt am Main
Gesundheitsamt
Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst
Breite Gasse 28
60313 Frankfurt am Main
Telefon: 069 212-38179
Mail: info.kijupsychiatrie@stadt-frankfurt.de



Die Verhaltenstherapie-Ambulanz der Goethe-Universität bietet psychotherapeutische Behandlungen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene (bis inklusive 21. Lebensjahr) an. Wir beschäftigen ca. 80 Psychotherapeut*innen mit abgeschlossenem Hochschulstudium, die sich in fortgeschrittener Ausbildung zur*m Kinder- & Jugendpsychotherapeut*in befinden. Die Anmeldung erfolgt in der telefonischen Sprechstunde. Die aktuellen Sprechzeiten kannst Du auf der Webseite einsehen.

Telefonische Sprechstunde: 069-798 23986
E-Mail: sekretariat-kiju@zpt-gu.de
Website: www.psychologie.uni-frankfurt.de/49970100



Der Frankfurter Arbeitskreis Trauma und Exil e.V. ist ein gemeinnütziger Verein und unterhält eine psychosoziale Beratungsstelle für Geflüchtete, die Folter, Gewalt und schwere Menschenrechtsverletzungen erlebt haben. Das Beratungsangebot ist kostenlos und wird bei Bedarf durch muttersprachliche Dolmetscher*innen unterstützt. Die Vermittlung in geeignete Psychotherapien ist im Rahmen unseres Behandlungsnetzwerks möglich.

Adresse: FATRA e. V.
Frankfurter Arbeitskreis Trauma und Exil
Lindleystr. 15
60314 Frankfurt
Telefon: 069-499174
Website: ww.fatra-ev.de



Das Bündnis gegen Depression Frankfurt am Main (e. V.) setzt sich für eine bessere Aufklärung und Entstigmatisierung der Erkrankung Depression ein. Von Depression betroffenen wie auch Angehörigen bietet das Bündnis neben umfassender Information auch lokale Hilfsangebote wie ein Trialog und Sportgruppen. Zudem bietet das Bündnis interessierten Unternehmen und Institutionen auch Workshops und Vorträge an. In 90 Regionen und Städten deutschlandweit haben sich regionale Bündnisse gegen Depression gegründet, die sich vor Ort für eine bessere Versorgung von depressiv erkrankten Menschen engagieren.

Website: www.depression-ffm.de
Mail: bgd-frankfurt@outlook.de



FRANS ist ein Netzwerk von mehr als 70 Frankfurter und überregionalen Institutionen und Organisationen, in deren beruflichem Alltag suizidales Verhalten und das Thema Suizidprävention eine Rolle spielen. Das Netzwerk setzt sich mit Öffentlichkeitsarbeit und Fortbildungen für die Entstigmatisierung von Suizidalität ein. Hier wird keine persönliche Beratung für hilfesuchende Personen angeboten, sondern Weiterbildung und Vernetzung rund um das Thema Suizidalität betrieben! Auf der Website findest Du zum Beispiel hilfreiche Informationen und Materialien zum Weiterlesen.

Website: www.frans-hilft.de
Mail: suizidpraevention@stadt-frankfurt.de

SAME & das PsychMobil

Das Schulprojekt SAME des Gesundheitsamtes der Stadt Frankfurt am Main bietet Aufklärungsworkshops für Jugendliche ab 14 Jahren an. Begleitend und auch unabhängig von den Workshops kann die Wanderausstellung PsychMobil mit vielen Informationen rund um psychische Erkrankungen von jungen Menschen bis zu 4 Wochen ausgeliehen werden. Diese Angebote sind für Schulen und Jugendinstitutionen in Frankfurt kostenfrei.

Adresse: Stadt Frankfurt am Main
Gesundheitsamt
Gesundheit im Alter/Prävention
Breite Gasse 28
60313 Frankfurt am Main
Telefon: 069 212-44388
Mail: psychmobil@stadt-frankfurt.de

RESILIENZ

SCHWIERIGE ZEITEN ÜBERSTEHEN

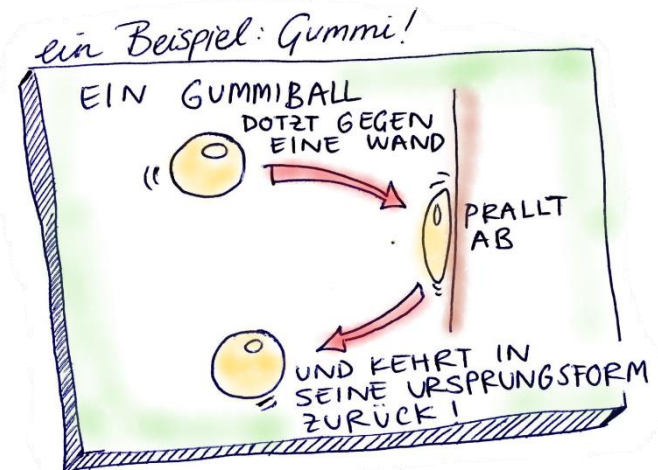


Resilienz bedeutet so viel wie „Widerstandsfähigkeit“.

Ursprünglich kommt dieser Begriff aus den Materialwissenschaften und beschreibt Stoffe, die auch nach extremer Spannung wieder in ihren Ursprungszustand zurückkehren.

Wenn wir sagen, dass ein Mensch resilient ist, meinen wir damit, dass er in der Lage ist, Krisen gut zu überstehen – ohne dauerhafte Beeinträchtigungen. Auch Gemeinschaften kann man als resilient bezeichnen, wenn sie gekonnt auf schwierige Ereignisse reagieren.

Resilienz in Bezug auf die Corona-Pandemie hat zum Beispiel bedeutet, dass wir lernen mussten, mit den Risiken des Virus zu leben, unser Verhalten daran anzupassen (z.B. öfter Händewaschen) und künftige Krisen vorzubeugen (z.B. durch Hygiene-Bestimmungen an Schulen).



ALS ICH SITZENGEBLIEBEN BIN, WAR DAS ERST MAL RICHTIG SCHLIMM FÜR MICH, ABER MEINE FREUNDINNEN HABEN MICH ECHT TOLL GETRÖSTET - das ist auch RESILIENZ.

Resilienz ist vielfältig! Jeder Mensch hat eigene Strategien, um mit Herausforderungen umzugehen. Auf Seite 18 lernst Du zwei neue Resilienzstrategien kennen.

Resilienz erfordert Umdenken!

Obwohl viele bei Resilienz erst mal an Anpassung denken, erfordern manche Krisen auch, dass wir unsere Lebensumstände kritisch hinterfragen. Die Klimakrise oder die Pandemie sind Beispiele dafür, wie wir als Gesellschaft in schwierigen Zeiten zusammenhalten und gemeinsam über neue Lösungen nachdenken müssen. Nicht immer ist „So haben wir das schon immer gemacht!“ die richtige Antwort auf ein aktuelles Problem.

WÜRDEST DU SAGEN, UNSERE SCHULGEMEINSCHAFT IST RESILIENT?



ICH WEIß NICHT. DIE PANDEMIE HAT UNS SCHON ECHT MITGENOMMEN...



VIELLEICHT KÖNNEN WIR FÜR DIE NÄCHSTE KRISE DARAUS LERNEN...?

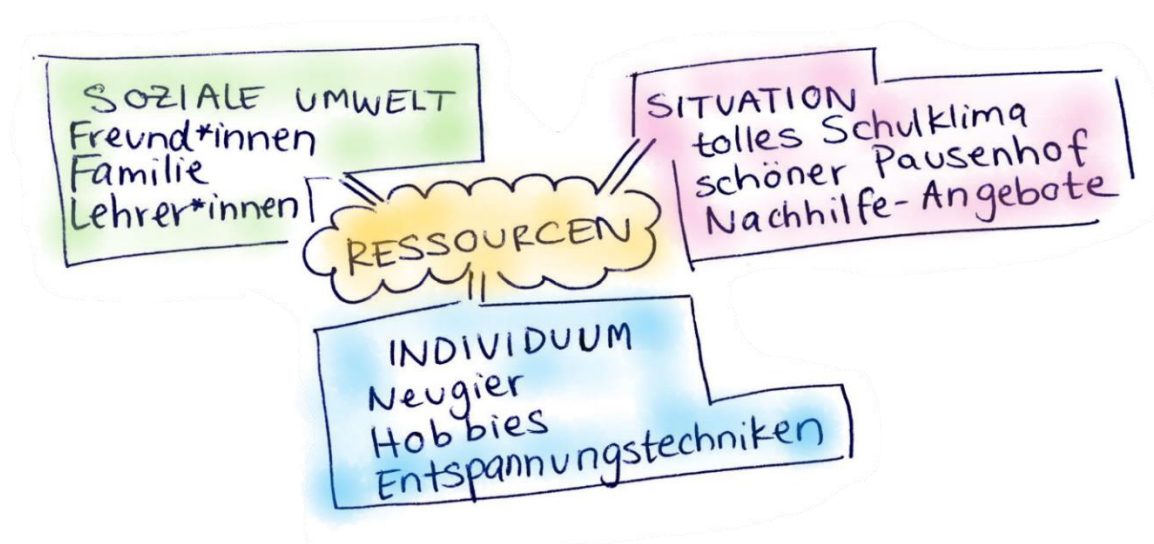
RESSOURCEN

alles was Dir gut tut ~

Ressourcen sind Faktoren, die Dir den Umgang mit Stress und Krisen erleichtern.

Man könnte sagen: Alles, was Dir gut tut, ist eine Ressource. Stell Dir Deine Ressourcen vor wie einen Werkzeugkasten, auf den Du dann zurückgreifen kannst, wenn Du ihn brauchst. Ein guter Werkzeugkasten erfordert Vorbereitung: Deswegen ist es auch in guten Phasen sinnvoll, Freundschaften zu pflegen, Dir Zeit für Hobbies zu nehmen oder Dich über Hilfsangebote zu informieren. So hast Du Deine Werkzeuge direkt zur Hand, wenn es mal richtig dringend ist.

Ressourcen funktionieren am besten als Kombipackung! Liebeskummer, Stress in der Schule, Zukunftsängste? Du kannst auf verschiedene Bereiche zurückgreifen, damit es Dir bald besser geht. Zuerst sind da Deine individuellen Fähigkeiten, zum Beispiel Talente oder Hobbies, in denen Du Ausgleich findest. Dann kann auch Dein soziales Netzwerk eine Stütze sein, Deine Freund*innen, Deine Sportmannschaft oder nette Lehrer*innen. Zuletzt bietet Dir Deine Situation vielleicht auch Handlungsspielräume: Gibt es Ressourcen an Deiner Schule, die Du für Dich nutzen kannst?



Self-Compassion: Mitgefühl mit Dir selbst haben – geht das?

Überleg' mal, wie Du normalerweise reagierst, wenn eine Freundin gerade eine schwere Zeit durchmacht: Als erstes würdest Du bemerken, dass es ihr nicht gut geht. Indem Du Dich in sie hineinversetzt, kannst Du ihre Emotionen (Trauer, Wut, Enttäuschung) mit ihr teilen und sowas sagen wie: „Ich verstehe, dass Du Dich gerade so fühlst“. Statt sie für ihre Schwächen zu verurteilen, würdest Du ihr vermutlich Hilfe anbieten oder fragen, was sie gerade braucht, um sich besser zu fühlen.

– Jetzt stell Dir vor, Du würdest mit Dir selbst genauso mitfühlend umgehen, wenn Dir das nächste Mal etwas nicht gelingt. Häufig sind wir bei unseren eigenen Schwächen ganz besonders streng. Wenn wir scheitern, setzen wir uns eher unter Druck, statt erst mal in uns hineinzuhorchen. Mitgefühl mit sich selbst zu haben ist gar nicht so einfach. Aber es lohnt sich: Wer mitfühlend mit sich selbst umgehen kann, erholt sich nachhaltiger von Rückschlägen und kann gelassener mit eigenen Fehlern umgehen!





ENTSPANNUNGSTECHNIKEN **TO GO**

Stress abbauen geht auch in kleinen Portionen im Alltag – für diese beiden Techniken brauchst Du keine Hilfsmittel und musst auch kein Yoga-Profi sein!

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

~ progressive Muskelrelaxation ~

PMR

Du stehst richtig unter Druck und merkst plötzlich, dass Deine Schultern, Dein Kiefer, Dein ganzer Körper total verkrampft sind?

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) setzt genau hier an. Durch gezieltes Anspannen und Entspannen der Muskeln versuchst Du, innerem Stress entgegenzuwirken. Diese Technik hat der amerikanische Arzt Edmund Jacobson in den 20er Jahren entwickelt – sie gehört also zu den ältesten und bewährtesten Entspannungstechniken in der Psychotherapie. PMR geht im Stehen, Sitzen oder Liegen – deshalb kannst Du PMR überall im Alltag anwenden.

PMR lässt sich flexibel einsetzen!

Kurz vor einer Klausur kannst Du zum Beispiel einzelne Muskelpartien fokussieren, bevor Du loslegst. Abends im Bett kannst Du langsam alle Körperteile durchgehen, bevor Du sanft in den Schlaf gleitest. Anleitungen zum Anhören findest Du im Internet, mit und ohne musikalische Untermalung.

BEI DIESER ÜBUNG
GEHT ES EHER
UM KÖRPERLICHE
EMPFINDUNGEN
←

Anleitung

1. Such Dir beim ersten Mal einen ruhigen Ort, an dem Du die Technik in Ruhe ausprobieren kannst. Setze Dich bequem auf einen Stuhl, die Füße fest im Boden verankert.
2. Schließe die Augen, lege Deine Hände locker auf die Oberschenkel.
3. Atme ruhig ein und aus und spüre, wie sich Deine Bauchdecke dabei hebt und senkt.
4. Konzentriere Dich nun gezielt auf Deine linke Hand und spanne sie ganz fest an – als würdest Du eine Zitrone in der Hand auspressen. Halte die Anspannung etwa 5 Sekunden lang.
5. Löse mit der Ausatmung die Spannung auf. Spüre, wie sich Deine Muskulatur langsam lockert, während sich Deine Hand öffnet.
6. Nimm Dir ein paar Atemzüge Zeit, um nachzuspüren.
7. Wandere mit Deiner Aufmerksamkeit zur rechten Hand und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.
8. Wiederhole die Übung mit verschiedenen Muskelpartien Deines Körpers. Arbeite Dich zum Beispiel schrittweise von den Fußspitzen bis zur Gesichtsmuskulatur vor.



Der innere sichere Ort

Stell Dir vor, Du hättest ein Geheimversteck, in das Du Dich immer zurückziehen kannst, wenn Du eine Auszeit brauchst.

BEI DIESER ÜBUNG
DISTANZIERST DU
DICH IN GEDANKEN
VOM HIER UND
JETZT →

Mit dieser Imaginationsübung kannst Du bewusst Pausen im Alltag setzen und Deine Fantasie schulen. Vorstellungen und mentale Bilder haben große Auswirkungen auf unser Leben – wusstest Du, dass viele Spitzensportler*innen sich vor Ihren Wettkämpfen den Sieg bildlich vorstellen? Wer in seinem Inneren Ruhe finden kann, kann auch in stressigen Alltagssituationen darauf zurückgreifen.

Anleitung

Nimm Dir etwa zwanzig Minuten Zeit, in denen Du ungestört sein kannst.

Du kannst Dich hinsetzen oder hinlegen, die Augen schließen oder Deinen Fokus langsam weich werden lassen. Versuche nun vor Deinem inneren Auge ein Bild von dem Ort zu entwickeln, an den Du Dich jetzt gerne zurückziehen würdest. Stelle dabei sicher, dass Du Dich an Deinem inneren Ort ganz geborgen fühlen kannst. Vielleicht hast Du von diesem Ort schon einmal gelesen oder geträumt? Manchmal dauert es eine Weile, bis Du eine Vorstellung entwickelt hast. Aufkommende Alltagsgedanken kannst Du gelassen an Dir vorbeiziehen lassen. Wenn Du an Deinem Ort angekommen bist, stehen Dir alle

Hilfsmittel zur Verfügung, um ihn auszugestalten: Was brauchst Du dort, um es Dir richtig gemütlich zu machen? Erforsche den Ort mit allen Sinnen: Wie fühlen sich die Oberflächen an, wie riecht die Umgebung? Welche Geräusche bilden die Hintergrundkulisse? Verweile für einen Moment und genieße die Ruhe. Wenn Du bereit für die Rückkehr in den Alltag bist, dann verabschiede Dich und kehre Schritt für Schritt in die Realität zurück.



Do it yourself!

Angeleitete Fantasiereisen findest Du auf den meisten Streaming-Diensten. Du kannst Dir diese Entspannungsübungen aber auch selbst vorlesen und Dich mit Deinem Handy dabei aufnehmen – dann hast Du eine self-made Audio zum Einschlafen und kannst Details einfügen, die Dir besonders gut gefallen. Oder Du fragst eine Person, deren Stimme Du besonders beruhigend findest, ob sie Dir eine Sprachmemo aufnimmt. Der Gedanke an Menschen, mit denen wir uns sicher fühlen, kann nämlich auch beruhigend wirken.

SOZIALE MEDIEN und MENTALE GESUNDHEIT



SIND SOZIALE MEDIEN EIGENTLICH GUT ODER SCHLECHT FÜR DIE MENTALE GESUNDHEIT?

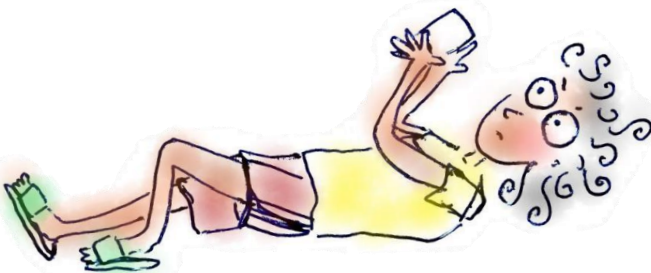
Mit sozialen Medien ist es wie mit den meisten technischen Erfindungen der Menschheitsgeschichte: Sie haben Vorteile und Nachteile. Deshalb ist die Frage, ob soziale Medien nun psychisch gesund oder krank machen, gar nicht so leicht zu beantworten. Soziale Medien bieten viele Funktionen, Möglichkeiten und Inhalte – es kommt also darauf an, wie Du diese Medien für Dich nutzt.

Manche Wissenschaftler*innen warnen davor, dass Selbstdarstellung im Internet unser Selbstbild kaputt macht, andere loben die moderne vernetzte Welt.



Es gibt mittlerweile hunderte von Studien zu den Effekten sozialer Medien auf die psychische Gesundheit. Die Studien kommen auf sehr unterschiedliche Ergebnisse. Das liegt daran, dass man nicht einfach alle Sozialen Medien in einen Topf werfen kann: Instagram, TikTok, Twitter, Facebook – diese Plattformen funktionieren ja nicht alle gleich! Außerdem werden sie von verschiedenen Personengruppen benutzt, die unterschiedlich mit den Apps umgehen. Eine Rentnerin, die auf Facebook Vermisstenanzeigen von ihrer Katze postet, kann man nicht wirklich mit einer professionellen Teenage-Influencerin vergleichen, die mit ihren TikToks ein Vermögen verdient. Es wäre daher zu vereinfacht, zu sagen, dass Social Media auf alle Menschen den gleichen Effekt hat.

Statt Soziale Medien zu verherrlichen oder zu verteufeln, ist es sinnvoller, einen kritischen Blick auf diese Technologien zu entwickeln und einen Umgang damit zu finden, der sich für Dich langfristig gut anfühlt.



DIESE POSITIVEN EFFEKTE KANN SOCIAL MEDIA HABEN

Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen Menschen sprechen offen über Themen, die früher ein Tabu waren. Persönliche Geschichten können inspirieren oder zum Nachdenken anregen. Viele Fachpersonen nutzen soziale Medien, um Informations-Material bereitzustellen.

Freundschaften pflegen Du kannst Kontakt zu Freund*innen halten, auch wenn sie weit weg wohnen und sie an Deinem Alltag teilhaben lassen.

Gemeinschaften aufbauen Gerade für marginalisierte Gruppen bieten soziale Medien einen Raum, in dem man sich gegenseitig unterstützen kann. Wenn Du Dich anders fühlst als die Menschen in Deiner Umgebung, findest Du über soziale Medien vielleicht Gleichgesinnte.

Neue Aktivitäten entdecken Du kannst neue Hobbies kennenlernen, Dich mit anderen darüber austauschen oder selbst Inhalte über Deine Fortschritte teilen.

Ablenkung und Unterhaltung Soziale Medien sind wie Fernsehen, Zeitschriften und Radio in einem – manchmal macht es einfach Spaß, sich kleine lustige Videos anzusehen oder über Memes zu lachen.

Jugendkultur mitgestalten Früher hatten nur die wenigsten Menschen die Möglichkeit, sich öffentlich auszudrücken. Heutzutage können viele junge Menschen mit einfachen Mitteln Beiträge zu Kunst und Kultur leisten. Das macht die heutige Jugendkultur so bunt und lebendig!

DIESE NEGATIVEN EFFEKTE KANN SOCIAL MEDIA HABEN

Verschobenes Zeitgefühl Moderne Apps sind so gestaltet, dass sie Dich über lange Zeiträume unterhalten sollen. Am Handy fliegt die Zeit an Dir vorbei, ohne dass Du es richtig merkst.

Sozialer Vergleich Dadurch, dass Du viel mehr Einblicke in das Leben anderer Menschen bekommst, kannst Du Dich jetzt auch mehr vergleichen. Da die meisten Menschen nur gute Momente aus ihrem Alltag posten, fällt der Vergleich oft nicht gut für Dich aus. Das verzerrt auf Dauer das eigene Selbstbild.

Werbung und Konsumdruck Die meisten Unternehmen nutzen soziale Medien, um ihre Produkte zu vermarken, z.B. durch Influencer oder bezahlte Anzeigen. Es ist schwierig, nicht unter Druck zu geraten, jedem Trend folgen zu müssen.

Fake News und Fake Facts Informationen im Internet entsprechen nicht immer wissenschaftlichen Fakten. Komplexe Zusammenhänge werden so verkürzt, dass man sie schnell und einfach teilen kann – häufig auf Kosten des Inhalts.

Cyber Mobbing und Diskriminierung Die Anonymität des Internets verleitet viele Menschen dazu, gemeine Dinge über ihre Mitmenschen zu schreiben. Ausgrenzung und Gerüchte erhalten durch die schnelle Verbreitung eine größere Plattform und entwickeln schnell eine gefährliche Eigendynamik.

Intransparenz der Algorithmen Soziale Medien gehören großen Unternehmen, die eigene Interessen verfolgen und die Funktionsweise ihrer Algorithmen nicht offenlegen. Warum ein Beitrag viel oder wenig Reichweite bekommt, ist für Nutzer:innen nicht immer nachvollziehbar. Das kann ein Gefühl von Fremdbestimmung auslösen oder extreme Meinungen begünstigen.



Soziale Medien können eine Ressource sein oder eine Belastung in Deinem Alltag.

Jetzt bist Du dran! Wie funktionieren soziale Medien für Dich am besten? Hier sind ein paar Fragen, die Du Dir stellen kannst, ohne in ein Schwarz-Weiß-Denken über soziale Medien zu rutschen. Ein gesunder Umgang mit Technik sieht für jeden Menschen anders aus.

WIE FÜHLE ICH MICH, WENN ICH OHNE HANDY AUS DEM HAUS GEHE?
WAS IST DARAN ANGENEHM,
WAS IST UNANGENEHM?

WELCHE INHALTE WERDEN MIR IN MEINEM FEED ANGEZEIGT? WIE SIEHT DER FEED MEINER FREUND*INNEN, ELTERN, VERWANDTEN IM VERGLEICH DAZU AUS?

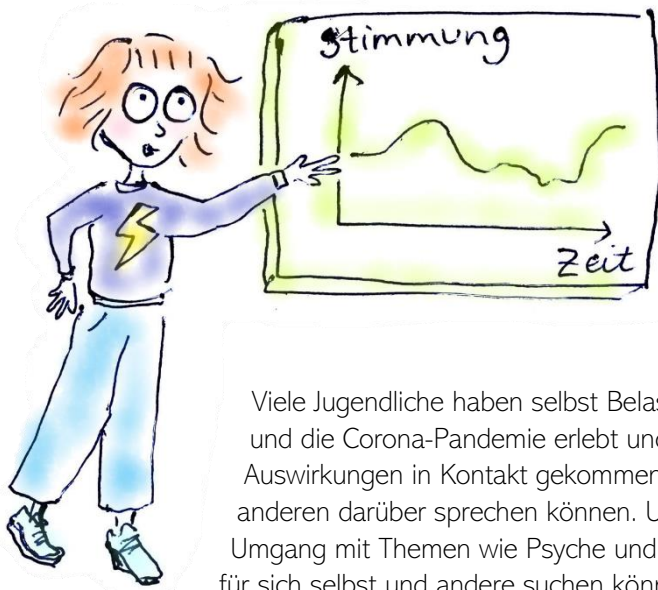
WAS MACHT MIR SPASS AN SOZIALEN MEDIEN UND WAS ZIEHT MICH RUNTER?

WENN ICH EINE FUNKTIONSWEISE AN MEINER LIEBLINGS-APP VERÄNDERN KÖNNTE, WELCHE WÄRE DAS? (UND WARUM?)

Empfehlungen für vertrauenswürdige Quellen zum Thema psychische Gesundheit findest Du ab Seite 13.



FLASH: Dürfen wir uns vorstellen?



«FLASH» steht für: «Frankfurt Lernt, was Anders Sein Heißt». Wir möchten mit unserem Projekt den Schüler*innen aus Frankfurt und Umgebung das nötige Basis-Wissen zu psychischer Gesundheit vermitteln, dass sie brauchen, um besser auf sich selbst und andere achten können. Da psychische Erkrankungen in der Gesellschaft häufig noch stigmatisiert sind, bieten wir Workshops an Schulen an, um offen darüber ins Gespräch zu kommen.

Viele Jugendliche haben selbst Belastungen wie schulischen Stress, Cybermobbing und die Corona-Pandemie erlebt und sind mit verschiedensten psychischen Auswirkungen in Kontakt gekommen. Oft sind sie noch zögerlich, ob und wie sie mit anderen darüber sprechen können. Unser Ziel ist es, Jugendliche zu einem offenen Umgang mit Themen wie Psyche und Therapie zu ermutigen, damit sie frühzeitig Hilfe für sich selbst und andere suchen können, wenn es notwendig wird.

Unser Angebot richtet sich an Schüler*innen der 9.-13. Klasse. In unseren dreistündigen Workshops gehen wir auf verschiedene Aspekte von psychischen Erkrankungen ein und bieten Einblicke in unsere psychiatrische Arbeit. Wir erarbeiten gemeinsam, was es mit Diagnosen und Symptomen auf sich hat und klären über hartnäckige Mythen auf. Neben der fachlichen Perspektive ist uns der persönliche Zugang zum Themenfeld besonders wichtig: Deshalb wird jeder Workshop von einer betroffenen Person begleitet, die von ihren Erfahrungen mit psychischen Belastungen erzählen kann und ihre Therapieerfahrung schildert. So schaffen wir einen Raum, in dem Schüler*innen ihre Fragen stellen können und authentische Antworten erhalten. Zum Abschluss erarbeiten wir Resilienzstrategien zur Stärkung im Alltag. Im Anschluss an den Workshop bieten wir eine offene Sprechstunde in den Räumlichkeiten der Schule an, in der die Workshop-Teilnehmer*innen ihre persönlichen Anliegen besprechen und an eine passende Anlaufstelle vermittelt werden können.

Mit unserem Projekt tragen wir dazu bei, Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Erkrankungen abzubauen. Damit machen wir Frankfurter Schulen zu Orten, an denen betroffene Schüler*innen mit ihren Problemen nicht allein bleiben müssen, sondern von einer Gemeinschaft umgeben sind, die genau hinschaut und hilft.

Kontaktiere uns, wenn Du möchtest, dass wir an Deine Schule kommen!

FLASH – „Frankfurt Lernt, was Anders Sein Heißt“
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Heinrich-Hoffmann-Straße 10, 60528 Frankfurt am Main
+49 151 1719 0940
flash.uniklinik@gmail.com

Wer hat an dieser Broschüre mitgewirkt?

Idee & Konzept – Catherine Barnes-Scheufler
Logo-Design – Anna Yotova
Illustrationen – Clara Frommke
Texte – Semira Neef & Clara Frommke

Was macht eigentlich die Stiftung Polytechnische Gesellschaft?

Die Stiftung Polytechnische Gesellschaft möchte Frankfurt auf dem Weg zur „gesunden Stadt“ voranbringen und dazu beitragen, das Wohlbefinden und die Gesundheit seiner Bürgerinnen und Bürger zu stärken.

„Frankfurt zur gesündesten Großstadt Deutschlands zu machen – dazu wollen wir als Stiftung Polytechnische Gesellschaft einen Beitrag leisten. Mit Blick auf die gigantischen Herausforderungen, die vor uns stehen und auch als Resultat der kräftezehrenden Corona-Jahre, wird der Erhalt und die Wiederherstellung der (psychischen) Gesundheit in dieser Stadt eines unserer zentralen Handlungsfelder in den kommenden Jahren. Mit unserer neuen Förderlinie wollen wir konkrete Hilfe für erfolgsversprechende gemeinnützige Projekte leisten, aber auch einen Anstoß zur gesellschaftlichen Diskussion über dieses wichtige Thema geben“

Prof. Dr. Frank E.P. Dievernich
Vorstandsvorsitzender der Stiftung Polytechnische Gesellschaft, das Vorhaben der Stiftung

Mit einem neuen Förderprogramm werden gemeinnützige Projekte unterstützt, die einen wichtigen Beitrag leisten zur Umsetzung von gesundheitsfördernden und präventiven Angeboten, zur Aufklärung über psychische Erkrankungen und zum Abbau von Stigmatisierungen, aber auch zur Unterstützung von Betroffenen und ihren Angehörigen sowie zur Förderung ihrer Teilhabe. In den vergangenen Jahren hat die Stiftung Polytechnische Gesellschaft bereits mehrere Projekte zur Förderung der psychischen Gesundheit von jungen Menschen unterstützt, darunter das Projekt „Call-a-Cab“ für belastete Studierende, die Schulprojekte „FLASH“ und „LENZ“ zur Aufklärung über psychische Erkrankungen, das Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche und die psychosoziale Beratung von Flüchtlingen.

Die Stiftung Polytechnische Gesellschaft wurde 2005 von der Polytechnischen Gesellschaft errichtet. Ganz im Sinne der polytechnischen Ideen engagiert sie sich operativ und fördernd in den Bereichen Bildung, Wissenschaft, Technik, Kultur, Soziales und Bürgerengagement in Frankfurt am Main.

Weitere Informationen unter www.sptg.de



MIT DIESER BROSCHÜRE WOLLEN
WIR DIR SOWAS WIE EINEN
SPICKZETTEL FÜR DEINE PSYCHE
AN DIE HAND GEBEN.

HIER KANNST DU KURZ REINSCHAUEN,
WENN DU MAL VERGESSEN HAST,
WAS NOCHMAL DER UNTERSCHIED ZWISCHEN
DEPRESSION & BIPOLARER STÖRUNG IST
ODER WENN DU EINEN ENSPANNUNGS-
BOOST BRAUCHST.

VIELLEICHT HILFT DIR DIESES HEFT
AUCH, UM DEINEN FREUND*INNEN
ZU HELFEN, WENN DIE MAL NICHT
WEITER WISSEN. - WÄRE DAS NICHT SCHÖN?



FLASH steht für "Frankfurt Lernt, was Anders Sein Heißt".

Psychische Erkrankungen - von der Depression bis hin zu bipolaren Störungen und Schizophrenie - sind in unserer Gesellschaft stigmatisiert. Für Kinder und Jugendliche kann das ein großes Problem werden. Sie scheuen sich, Hilfe zu suchen, und bleiben mit ihrer Not allein. Das Projekt FLASH setzt hier an und bietet Workshops an Schulen an, in denen Schülerinnen und Schüler über psychische Erkrankungen aufgeklärt werden und erfahren, wie sie sich und anderen helfen können, wenn sie von psychischen Notlagen in Familie und Freundeskreis betroffen sind.

