

Infos für Jugendliche

Was ist los mit mir?

In Deinem Leben ist etwas passiert, mit dem Du nicht rechnen konntest.

Wenn etwas geschieht, das uns sehr erschreckt oder unser ganzes Leben auf den Kopf stellt und uns Angst macht, kann es sein, dass wir uns eine Weile anders fühlen als sonst. Hier haben wir ein paar Dinge zusammengeschrieben, damit Du Dich auskennst und Dir helfen kannst.



- Kannst Du eigentlich gar nicht glauben, was passiert ist, bekommst den Kopf nicht klar oder fühlst Dich irgendwie „neben der Spur“?
- Wird Dir mit Schrecken plötzlich immer wieder klar, was passiert ist oder hast Du Bilder oder andere Eindrücke im Kopf, die Du kaum loswirst?
- Fahren Deine Gefühle Achterbahn, macht Dir alles sofort etwas aus oder wunderst Du Dich, dass Du gerade eigentlich gar nichts fühlst?
- Merkst Du, dass Dein Körper furchtbar angestrengt ist, fühlst Dich ständig unter Strom, bist gleichzeitig aber total fertig?

- Möchtest Du Dich am liebsten verkriechen, von allem zurückziehen und gar nichts mehr hören und sehen?



- Wenn eines oder mehrere dieser Dinge gerade auf Dich zutreffen, sind das in der Regel Zeichen dafür, dass Dein Kopf noch Zeit braucht, um klarzukommen.
- Vielleicht fühlt sich das ungewohnt oder sogar unangenehm an, Angst muss es Dir aber nicht machen. Mit Dir ist alles in Ordnung! Kopf, Herz und Körper arbeiten gerade auf Hochtouren, weil Du etwas aushalten und einordnen musst, das Dich an Deine Grenzen bringt. Gib ihnen so viel Zeit und Ruhe, wie gerade möglich ist.
- Versuche nicht, Dich zu etwas zu zwingen, was nicht geht. Wenn Du darauf achtest, kannst Du vielleicht beobachten, wie Kopf, Herz und Körper langsam mehr und mehr einordnen, was geschehen ist und es wieder ein wenig ruhiger in Dir wird.

Was kann ich selbst tun?

Was dabei hilft auf den Füßen zu bleiben, ist von Mensch zu Mensch ein wenig unterschiedlich. Deshalb ist es wichtig, dass Du auf Dich selbst achtest und herausfindest, was **DU** gerade brauchst, damit sich Dein Kopf ruhiger, Dein Herz sicherer und Dein Körper stabiler fühlt. Probiere ruhig ein wenig herum, nutze Dinge, die Dir sonst auch gutgetan haben, gib Dir Zeit und bleib dran.

Kopf ruhiger machen

Manchmal wird der Kopf erst ruhiger, wenn wir über etwas nachdenken oder darüber sprechen. Manchmal kann uns genau das aber auch zu viel werden. **Entscheide selbst, wie viel Du gerade besprechen möchtest** und welche Fragen Dir auf der Seele brennen. Such Dir Menschen, denen Du vertraust und mit denen Reden guttut und weiterhilft.

Verordne dem Kopf **Pausen und Ruhe**, damit er sich nicht überanstrengt. Das kann heißen, eine Zeitlang kürzer zu treten, Horror-Filme und Ego-Shooter-Spiele zu dosieren oder einfach bewusst Dinge zu tun, die Dir mehr Kraft bringen, als sie Dich kosten.

Versuche **Struktur** beizubehalten. Das unterstützt den Kopf dabei, sich zurechtzufinden. Ein möglichst gewohnter Tagesablauf und Tätigkeiten, die Dir vertraut sind, helfen.

Herz sicherer machen

Mach Dir bewusst, wer gerade für Dich da ist. **Entscheide selbst, wer Dir gerade guttut und sag, was Du brauchst**: Trost, ein Gespräch, einfach nur Dasein, Ablenkung oder alles Schwere für eine Weile auf Pause drücken. Das ist leichter, als wenn die anderen raten müssen.

Manchmal tun vertraute Menschen uns besonders gut. Wenn sich aber andere große Sorgen um Dich machen, kann es schwierig sein, offen zu sprechen. Dann brauchst Du vielleicht eine Person, die mit ein wenig Abstand helfen kann zu sortieren, ohne dass Du Rücksicht nehmen musst. **Mögliche Anlaufstellen** findest Du weiter unten bei „An wen kann ich mich wenden?“ oder unter „Hilfe finden“ auf der Homepage der AETAS Kinderstiftung.

Körper stabiler machen

Achte darauf, dass Du **genug Bewegung** bekommst. Dein Körper braucht gerade dringend Bewegung, um Spannung abzubauen. Müde darfst Du dabei werden, schau aber, dass Du Dich nicht überanstrengst.

Kümmere Dich um Deinen Körper, indem Du ihm gibst, was er braucht: genug Nahrung, ausreichend Flüssigkeit und den Wechsel zwischen Aktivität und Pausen. Übrigens sind Alkohol und Drogen keine gute Idee und machen es dem Kopf in diesen Zeiten letztendlich sogar noch schwerer zurechtzukommen.

Woran merke ich, dass ich Hilfe brauche?

Wichtig ist: Hilfe darfst Du Dir nicht erst holen, wenn Du gar nicht mehr weiter weißt, sondern auch, wenn Du einfach jemandem erzählen möchtest, wie es Dir geht, was Dir Sorgen macht oder Du vielleicht auf der Suche nach Tipps bist: Zeichen, die zeigen, dass Dein Kopf gerade echt kämpfen muss und Hilfe braucht, sind z. B.:

- Du machst Dir Sorgen, dass etwas mit Dir nicht stimmt und fühlst Dich nicht besser, sondern vielleicht sogar schlechter.
- Du hast immer noch Bilder oder Eindrücke von dem, was passiert ist in Deinem Kopf, die sich so anfühlen, als passiere alles gerade wieder.
- Deine Gedanken kreisen immer und immer wieder um dieselben Dinge, ohne dass Du sie stoppen kannst.
- Du hast Fragen, die Du niemandem stellen kannst oder keiner versteht, wie es Dir geht.
- Du verlierst langsam die Hoffnung, dass es wieder anders werden kann.

Manchmal können schon ein Gespräch und die richtigen Tipps einen Unterschied machen, probiere es einfach aus.

Es muss nicht allein gehen! Du fragst dich, an wen Du Dich wenden kannst? Einige Beispiele:

- Wenn Du besprechen möchtest, wie es Dir geht und was jetzt helfen kann, melde Dich bei Deiner örtlichen Beratungsstelle oder bei der aktuellen Sonderrufnummer 089 / 12 02 05 12 der AETAS Kinderstiftung. Du kannst auch eine E-Mail an beratung@aetas-kinderstiftung.de schreiben.

Auf der [Website https://www.aetas-kinderstiftung.de/](https://www.aetas-kinderstiftung.de/) findest Du eine Menge Infos und Hilfestellungen.

- Wenn Du Dich online oder telefonisch über Deine Sorgen austauschen möchtest, findest Du Hilfe bei der **Nummer gegen Kummer** unter www.nummergegenkummer.de oder 116 111.
- Wenn Du sofort jemanden brauchst, der Dir zuhört, kannst Du rund um die Uhr kostenfrei unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 bei der **Telefonseelsorge** anrufen.

Impressum: AETAS Kinderstiftung, Dantestraße 29, 80637 München, Tel. 089-159 86 96-0, Fax: 089-159 86 96-20
E-Mail: info@aetas-kinderstiftung.de, www.aetas-kinderstiftung.de

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher
Unterstützung der



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat