

5 Informationen für Jugendliche

Adaptiert und ergänzt (ursprüngliche Quellen: Hausmann, 2021, S. 436f.; Walraven-Thissen, 2019)

Es kann sein, dass du dich aktuell nicht wohlfühlst oder das Gefühl hast, dass du allein sein willst. Bitte lies dir diese Blätter kurz durch und sprich dann mit Erwachsenen und anderen Jugendlichen. Oft reicht es auch aus, wenn du einfach Zeit mit ihnen verbringst, um dich wieder wohlfühlen. Manchmal hilft es auch, wenn du mit Menschen sprichst, die in einer ähnlichen Situation wie du sind oder waren. Suche aber bitte trotzdem das Gespräch mit einer anderen, außenstehenden Person, wenn du merkst, dass es dir immer schlechter geht.

Manche wollen nicht darüber reden, was passiert ist, weil sie glauben, dass ...

- ... andere nicht zuhören wollen oder keine Zeit für sie haben.
- ... andere sich aufregen werden, wenn sie hören, was genau passiert ist.
- ... sie andere nicht mit dem Erlebten belasten wollen.
- ... man selbst schwach oder ängstlich wirkt, wenn man um Hilfe bittet.

Wenn du Sorgen hast, rede mit deiner Familie und/oder deinen Freundinnen und Freunden. Sie wollen für dich da sein und du wirst dich besser fühlen, wenn du Zeit mit ihnen verbringst.

Was du JETZT tun kannst:

- Sag einem Familienmitglied, dass du reden möchtest. Im besten Fall sagst du auch, was passiert ist und wie es dir jetzt geht. Das muss aber nicht sein, manchmal reicht es auch, wenn jemand anderer da ist, weiß, dass dir das wichtig ist, und einfach nur Zeit mit dir verbringt.
- Es ist in Ordnung, wenn deine Gefühle jetzt gerade durcheinander sind.
- Auch wenn etwas Schlimmes passiert ist, darfst du Spaß haben und auf andere Gedanken kommen. Dein Körper schafft es nicht, die ganze Zeit traurig zu sein.
- Nimm Kontakt mit Freundinnen und Freunden oder Familienmitgliedern auf – über Telefon, Internet, Skype, Zoom oder Ähnliches. Im Internet teile dich aber eher in kleinen, geschlossenen Gruppen mit und nicht in großen, allgemeinen Chats oder Foren.
- Gruppenunternehmungen können jetzt sehr beruhigend wirken (Sport, Vereine etc.).
- Wenn du anderen hilfst, kann es dir danach auch besser gehen.

Was meistens auch gut hilft:

- Wieder den normalen Wochenplan aufnehmen, z.B. Schule besuchen oder dem Hobby nachgehen, alles das, was du normalerweise auch immer tust.
- Konzentriere dich auf Dinge, die du gut kannst und die in der Vergangenheit gut geholfen haben.
- Lieblingssessen zu sich nehmen und viel schlafen.
- Spielen hilft gut. Du kannst auch online spielen, schau aber, dass du trotzdem auch draußen spielst oder zumindest viel Bewegung machst (z.B. spazieren oder deinen Lieblingssport ausüben).
- Lieblingsmusik hören.
- Tagebuch oder Briefe schreiben, die du nie abschickst; auch eine Notiz-App am Handy kann hilfreich sein.
- Mehr Zeit für schulische Aufgaben einplanen; es kann sein, dass du dich anfangs nicht so gut konzentrieren kannst.
- Andere um Hilfe bitten, wenn du vorübergehend Unterstützung brauchst.

Was gar nicht hilft:

- Vermeiden, daran zu denken, was passiert ist – Ablenkung hilft besser!
- Streiten – auch wenn man manchmal seinem Ärger Luft machen will.
- Freundinnen, Freunden und Familie ausweichen oder nicht um Unterstützung bitten, wenn du sie brauchst.
- Nichts mehr unternehmen, das Spaß macht. Gib deinem Körper die Chance, neue Energie zu tanken!
- Riskante Dinge tun (zu hoch hinaufklettern, gefährlich über die Straße gehen, rücksichtslos im Straßenverkehr fahren). Meistens ist das ein Versuch, die Wut, Verzweiflung bzw. Hilflosigkeit zum Ausdruck zu bringen, aber es schadet dir oft mehr!
- Mehr Alkohol und Drogen konsumieren, als du gewohnt bist.