



Website www.verrueckt-na-und.de, Fact/Tipps: Was tun, wenn's brenzlich wird

<http://cms43.verrueckt-na-und.de/?id=299>

Werde aktiv! Versuche, Dein „inneres Chaos“ in einem anderen Licht zu sehen.

Was sollte ich wissen?

Du bist nicht schuld daran! Niemand kann bei einem anderen eine psychische Krankheit verursachen. Genauso wie man sich die Krankheiten, die man im Leben bekommt, nicht aussuchen kann. Deine Gefühle sind in o.k.! Es ist o.k. sich traurig, hilflos, wütend, verzweifelt... zu fühlen. Auch anderen Kindern und Jugendlichen geht es so. Sprich mit jemanden darüber. Mit welchen Menschen Du sprichst liegt an Dir. Das wichtigste ist, dass Du ihnen vertraust.

Hilfe holen braucht Mut

Wenn Du glaubst, dass die Dinge schief laufen, oder wenn Du Dich häufig schlecht fühlst, können Dir auch Psychologen, Psychotherapeuten und Psychiater helfen. PsychiaterInnen und PsychologInnen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie können Dir helfen, durch schwere Zeiten in Deinem Leben zu kommen. Sich Hilfe zu holen ist kein Zeichen von Schwäche oder Verrücktheit. Im Gegenteil: Es ist ein Zeichen dafür, dass Du versuchst, die Kontrolle über Dein Leben zu behalten und herausfinden willst, wie Du besser leben kannst.

PS.: Viele meinen, dass nur Menschen, denen nicht mehr zu helfen ist, eine Therapie brauchen. Glatter Unsinn! Je früher Du Dir Hilfe holst, desto eher wird es Dir wieder gut gehen. Wenn ein Mensch Herzschmerzen oder Blinddarmschmerzen hat, geht er in aller Regel sehr schnell zum Arzt, weil er sich Sorgen um sein Herz, seinen Blinddarm, sein Leben macht.

Wie kann ich anderen helfen?

Wenn Du spürst, dass Dein Freund oder Deine Freundin, ein Familienangehöriger oder ein anderer Mensch Hilfe benötigt, dann biete ihnen das ungezwungen an. Gib ihnen das Gefühl für sie da zu sein. Höre zu und gib Rat, wenn Du kannst.

Kannst du nicht helfen, dann habe keine Angst davor, die Eltern oder eine andere Vertrauensperson zu informieren. Motiviere den betreffenden Menschen aktiv zu sein und zu bleiben. Versuche diejenigen zu integrieren, denen es schwer fällt ein soziales Netz zu knüpfen und zu halten.

Wo finde ich Hilfe?

Hier findest Du Beratungshotlines und vieles mehr.