

KRISE!?



**WAS
KANN
ICH TUN?**

Ein Ratgeber für Jugendliche

INHALT

Worum es geht 2
Was ist eine Krise und wie erkenne ich sie? 4
Was kann ich tun, wenn es anderen schlecht geht? 8
Was kann ich tun, wenn es mir selbst schlecht geht? 11
Notfallkoffer für die Psyche 14
Weiterführende Themen 15
Probleme in der Familie 15
Mobbing und der Umgang damit 16
Sexuelle Orientierung 18
Selbstverletzendes Verhalten 22
Hier bekommst du Hilfe 24
Quellen 26

WORUM ES GEHT...

In dieser Broschüre wollen wir dir genauer erklären, was eine Krise ist, welche Warnsignale zu beachten sind, und was du sofort tun kannst, wenn es deinen Freunden und Freundinnen oder dir selbst schlecht geht. Unter den weiterführenden Themen findest du nochmal spe-

ziellere Informationen zu Situationen, die in eine Krise führen können und Hilfen, wie du dich davor schützen kannst.

Bitte beachte, dass es Situationen gibt, in denen du sofort Hilfe eines Erwachsenen holen solltest.

Wenn ein Freund oder eine Freundin davon spricht, sich das Leben zu nehmen und du dir große Sorgen machst, ist es wichtig, sofort Hilfe zu holen!

Auch wenn du versprochen hast nichts zu sagen - das Leben deiner Freundin oder deines Freundes ist wertvoller als ein gebrochenes Versprechen. Sag es einem/einer Erwachsenen, dem du vertraust und hol dir Unterstützung von professioneller Seite! Wichtige Nummern und Adressen findest du am Ende dieser Broschüre.

Durch angemessene Hilfe und ärztliche Behandlung können belastende Phasen gut bewältigt werden. Dennoch ist es wichtig, Warnsignale zu erkennen und zu wissen, was man in solchen Situationen tun kann.

Denn eine Krise kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder sozialem Status. Gerade bei jungen Menschen gibt es häufig Entwicklungen, die psychisch schmerzhaft und für die Betroffenen nicht lösbar scheinen.

In der Jugendzeit durchläuft der Körper und damit auch die Psyche unterschiedliche Ent-

wicklungsschritte. Das kann dazu führen, dass du manchmal unkonzentriert, unmotiviert oder gereizt bist. Eventuell hast du einmal mehr und einmal weniger Appetit und dein Gewicht schwankt ein wenig. Möglicherweise gibt es Phasen, in denen du kaum aus dem Bett kommst oder in denen du total aktiv bist. Solltest du jedoch bemerken, dass eine dieser Phasen ungewöhnlich lange dauert, sich komisch anfühlt und du darunter zu leiden beginnst, ist es Zeit zu schauen, warum das so ist.

Besonders, wenn in solchen Phasen Suizidgedanken entstehen, solltest du auf dich achten. Suizidgedanken können nicht nur bei Lebenskrisen, sondern auch als Symptome einer Depression oder einer anderen psychischen Erkrankung auftreten. Medikamente und Psychotherapie, aber auch Sport und Menschen, denen du wichtig bist, können dir dabei helfen, das Gleichgewicht in deinem Körper und deiner Psyche wieder zu finden.





Bild: ©stock.adobe.com/dk-fotowelt

WAS IST EINE KRISE UND WIE ERKENNE ICH SIE?

„Eine Krise haben“ bedeutet, dass man gerade mit Veränderungen oder Umbrüchen im Leben nicht gut zurechtkommt. Irgendetwas passiert, das neu, ungewöhnlich, unangenehm ist, und man weiß nicht recht, wie man damit umgehen soll. Aus irgendeinem Grund funktionieren altbekannte Lösungswege auf einmal nicht mehr. Auch

*„Ich halte es im
Moment kaum aus.
Es wäre besser,
wenn meine
Probleme gelöst
wären...“*

wenn man ähnliche Herausforderungen bisher gut gemeistert hat.

Man kann Panik, Angst oder eine tiefe Erschöpfung, wie eine

Depression spüren, fühlt sich überfordert und verzweifelt. Weil dieser Zustand schwer auszuhalten ist, ist es auch wichtig schnell eine passende Hilfe zu bekommen.

WIE ENTSTEHEN KRISEN?

- Krisen können innerhalb von wenigen Tagen durch plötzlich eintretende Ereignisse entstehen
- Oft ist ein besonders belastendes Erlebnis der Auslöser einer Krise, wie Todesfälle oder zu viel Stress
- Eine Belastung, die zu lange andauert, kann zu einer Krise werden
- Eine Krise kann auch entstehen, wenn mehrere Belastungen aus unterschiedlichen Lebensbereichen zusammenkommen, von denen eine alleine noch besser bewältigbar wäre, alle zusammen aber unlösbar scheinen
- Aber auch Kleinigkeiten oder sogar positive Erlebnisse (Ausbildungsabschlüsse, Geburt von Geschwistern usw.) können Krisen entstehen lassen

MERKMALE VON KRISEN

- Es ist ganz vom Einzelnen abhängig, was jeder Mensch als belastend empfindet und was nicht (z.B. Trennung von Freund/der Freundin, schlechte Schulnoten, Stress mit den Eltern, Einstieg in das Berufsleben, etc.)
- Krisen können überfordern und entmutigen. Sie können aber auch ungeahnte Kräfte freiwerden lassen, die uns bei der Bewältigung der Krise helfen können.

WAS KANN SICH IN EINER KRISE VERÄNDERN?



Wechselnde Stimmung

Man fühlt sich oft gereizt oder die Stimmung schwankt innerhalb kurzer Zeit zwischen extrem glücklich und zutiefst traurig.



Weinen und Traurigkeit

Jemand ist sehr oft traurig, sieht nur mehr die negativen Seiten des Lebens und kann sich über nichts mehr richtig freuen.



Mangelndes Interesse an gemeinsamen Aktivitäten

Jemand zieht sich immer mehr zurück und will alleine sein. Hobbys werden aufgegeben. Zum Beispiel kommt die Person nicht mehr zum Fußballspielen, sagt Kinobesuche oder Fortgehen ab.



Leistungsschwierigkeiten in Schule oder Beruf

Konzentration und Leistung leiden, weil die Gedanken nur um Probleme kreisen. Das zeigt sich an schlechten Schulnoten, Fernbleiben von der Ausbildung, mangelndem Interesse etc.



Veränderungen im Ess- und Schlafverhalten

Man isst zu viel oder zu wenig, schläft schlecht oder braucht mehr Schlaf als sonst.



Veränderungen in der äußeren Erscheinung

Gebückte Körperhaltung, eine traurige Mimik und Gestik. Auch die Körperhygiene kann vernachlässigt werden, oder jemand achtet auf einmal gar nicht mehr auf seinen Kleidungsstil.



Erhöhter Konsum von Alkohol und/oder Drogen

Jemand trinkt vermehrt Alkohol oder konsumiert Drogen, um seine Probleme kurzfristig zu vergessen. Auf lange Sicht werden so aber keine Probleme gelöst und eine Suchterkrankung kann entstehen.

Wenn sich eine Krise zuspitzt können Suizidgedanken auftauchen.

WORAN KANNST DU SUIZIDABSICHTEN ERKENNEN?



Mündliche und schriftliche Aussagen

Dabei kann es sich um konkrete Formulierungen handeln wie „Ich bringe mich um“ oder um nicht so deutliche Aussagen wie „Das macht alles keinen Sinn mehr“, „Ich bin eh allen egal“, „Ich kann nicht mehr“.



Intensive Auseinandersetzung mit dem Tod

Denkt eine Person an Suizid, beschäftigt sie sich intensiv mit den Themen Tod und Sterben. Zeigen kann sich das in Musik, Bildern, Gedichten, usw.



Vorbereitungshandlungen

Hat sich eine Person für den Suizid entschieden, bereitet sie sich auch darauf vor, indem sie recherchiert, wo oder wie sie sich das Leben nehmen kann.

Darüber hinaus versucht sie oft auch das Leben nach sich zu regeln. Dabei sucht sie neue Besitzer und Besitzerinnen für wichtige persönliche Dinge, wie z.B. das Haustier, Tagebücher, usw.

**WICHTIG:
Auch Menschen mit
Suizidgedanken
können sich wieder
für das Leben
entscheiden!**

WAS KANN ICH TUN, WENN ES ANDEREN SCHLECHT GEHT?



KRISENPLAN ABS

Achte auf Warnsignale, die wir beschrieben haben wie u.a. Rückzug, Traurigkeit, ...

Bleibe in Beziehung, lasse deinen Freund, deine Freundin nicht allein, bleibe in Kontakt.

Sag es einem Erwachsenen deines Vertrauens, gehe in der Schule zu einem Lehrer, einer Lehrerin oder kontaktiere jemanden über dein Handy.

Die ABS Regel kannst du dir leicht merken. Es ist das gleiche wie das ABS-System (Anti-Blockier-System) bei einem Auto. Dort verhindert es, dass beim Bremsen die Räder

blockieren. Damit kommt ein Auto nicht so leicht ins Schleudern. Auch du kannst helfen, dass dein Freund oder deine Freundin nicht ins ‚schleudern‘ kommt, wenn er oder sie



Probleme hat. Schon ein Warnsignal und deine Sorge um einen Menschen genügen, um die ABS-Regel anzuwenden.

Achte jedoch auf dich und deine Grenzen. Bereits beim Ansprechen kannst du dir Unterstützung von einem Erwachsenen holen.

ANSPRECHEN!

Oft kann es deinen Freunden und Freundinnen helfen, wenn sie dir erzählen können, was sie belastet. Wenn sie darüber reden, wie

sie mit einer speziellen Situation umgehen, bzw. wenn du ihnen Tipps gibst, wer ihnen helfen könnte, kann ihnen das schon neue Hoffnung geben und die Krise scheint dadurch leichter bewältigbar. Deswegen kannst du deinen Freund, deine Freundin immer fragen was sie belastet. Vielleicht ist dir aufgefallen, dass sich dein Freund, deine Freundin anders verhält, dann kannst du ihm/ihr die Frage stellen: „Mir fällt in letzter Zeit auf, dass du ruhiger bist als sonst. Ist alles ok?“

Solltest du den Eindruck haben, dass er oder sie kaum noch Hoffnung hat, oder dass sich die Probleme in letzter Zeit summiert haben, dann kannst du weiterfragen. Falls dir generell Warnsignale für schwere Krisen auffallen, kannst du natürlich das Gespräch auch folgendermaßen weiterführen.

„Ich mache mir Sorgen um dich. Denkst du daran, dass du nicht mehr leben willst?“

„Ich habe Angst, dass du dich umbringen möchtest.“

Dabei brauchst du keine Angst zu haben, dass du mit diesen

Fragen jemanden auf die Idee bringst sich das Leben zu nehmen. Ganz im Gegenteil. Betroffene sind erleichtert, wenn sie offen mit jemandem über ihre Suizidgedanken sprechen können. Sie sind froh, dass endlich jemand bemerkt hat, wie schlecht es ihnen geht. Sie sind erleichtert, nicht mehr allein zu sein und nicht wegen ihren Suizidgedanken verurteilt zu werden.

RUHIG UND WERTSCHÄTZEND ZUHÖREN!

Nimm dir Zeit. Höre zu und gib deinem Gegenüber die Chance, Probleme und Empfindungen in Worte zu fassen. Für jede/jeden kann etwas Anderes ein Problem sein. Was eine Person gut bewältigen kann, kann bei einer anderen eine Krise auslösen. Deshalb solltest du Probleme nicht beurteilen oder abschwächen, sondern immer ernst nehmen.

HILFE HOLEN!

Für Jugendliche und nahestehende Freunde und Freundinnen kann es sehr belastend sein, einem Menschen in einer Krise beizustehen. Zudem ist es oft schwer, die Gefahr richtig einzuschätzen. Gerade wenn ein Freund oder eine Freundin davon spricht sich das Leben nehmen zu wollen, ist es wichtig, sofort Hilfe zu holen. Auch wenn du versprochen hast nichts zu sagen, ist das Leben deines Freundes oder deiner Freundin wertvoller als ein gebrochenes Versprechen. Sag es einem/einer

Erwachsenen, dem/der du vertraust und hol dir Unterstützung von professioneller Seite!

In einer Beratungsstelle kannst du dich auch alleine oder gemeinsam mit deinem Freund oder deiner Freundin beraten lassen. Abgesehen davon, dass du dich um deinen Freund, deine Freundin kümmerst, schau auch auf dich selbst und hol dir Unterstützung, wenn du überfordert bist.



Bild: ©stock.adobe.com/
Ljupco Smokovski



WAS KANN ICH TUN, WENN ES **MIR SELBST** SCHLECHT GEHT UND ICH AN SUIZID DENKE?

SPRICH MIT JEMANDEM DARÜBER!

An Suizid zu denken bedeutet, dass du etwas in deinem Leben ändern möchtest. Es ist wichtig, dass du weißt, dass du nicht alleine bist! Auch wenn du dich manchmal einsam fühlst, vergiss nicht: Es gibt Menschen, denen du wichtig bist und die dich gerne in deinem Leben begleiten und unterstützen.

Sprich mit einer Person, der du vertraust und mit der du ganz offen und ehrlich reden kannst, z.B. jemand aus der Familie, einem Freund/ einer Freundin, einem Therapeuten/ einer Therapeutin, einer

Lehrperson, einer Person in einer beratenden Funktion. Wenn du mit jemandem über deine Gedanken, Gefühle und Wünsche nach Veränderung sprechen möchtest, zeigst du Stärke und es kann dir dabei helfen über deine Zukunft anders nachzudenken.

Er oder sie kann dir vielleicht neue Blickwinkel zeigen. Gib den Menschen um dich herum die Chance, mit dir zusammen nach Lösungen und Wegen zu suchen, damit du aus deiner Krise herausfindest.

HOLE DIR HILFE!

Wenn du gerade in einer großen Krise steckst, wenn dich deine Suizidgedanken immer mehr bedrängen, wenn sie dich nicht mehr loslassen, hole dir Hilfe! Am Ende der Broschüre findest du auch ein paar Telefonnummern und Links, bei denen du dir Hilfe holen kannst!

VERSUCH, AUF ANDERE GEDANKEN ZU KOMMEN!

Mach dir im Voraus einen Plan, was du machen kannst, wenn du wiederkehrende Suizidgedanken hast. Es hilft sich in so einer Situation an einen fixen Ablaufplan zu halten, den man sich vorher schon überlegen kann.

- Was sind bei dir Anzeichen dafür, dass sich Suizidgedanken breit machen?
- An wen kannst du dich in einer Krise wenden?
– Schreib dir die Telefonnummern und Adressen raus.
- Womit könntest du dich ablenken? Was machst du gerne? Was tut dir gut? Was beruhigt dich? Freunde/Freundinnen treffen, Musik hören, Sport machen, Lesen, Spazieren gehen, Gedanken und Gefühle aufschreiben, Malen, Basteln, Instrument spielen, etc.

SCHÜTZE DICH!

Wenn du Suizidgedanken hast ist es besser, wenn du Dinge, mit denen du dich verletzen oder dir etwas antun könntest, aus deiner Reichweite bringst.

- Gib Medikamente einer Vertrauensperson zum Aufbewahren und behalte nur kleine Mengen, die du gerade brauchst.
- Du kannst deiner Vertrauensperson auch gefährliche Gegenstände geben, solange bis es dir wieder besser geht.

Alkohol und Drogen sind oft verlockend, um schmerzhaft Gefühle zu betäuben, aber denke daran, dass du unter Alkohol oder Drogeneinfluss vielleicht Dinge tust oder Entscheidungen triffst, die du sonst nicht so tun würdest.

Take a minute.

UMARME. *Erlebt Abenteuer.*

Freue dich an kleinen Dingen.

Spür den Halt. lacht gemeinsam.

Triff Freunde. beginne HEUTE.

nutze Gelegenheiten.

zeig Courage. **Teile deine**

Schokolade. GENIESSE.

Frag **Wie geht es dir?** Und

mein die Frage ernst.

Akzeptiere. liebe. Schenke Zeit.

überrasche. **Schreibe**

eine SMS.

Change a life.



NOTFALLKOFFER FÜR DIE PSYCHE

Es kann hilfreich sein, dass du weißt wann du in schwierigen Situationen deine eigenen Grenzen erreichst und wann es besser ist, dir Hilfe zu holen. Dabei kann dir dein persönlicher Notfallkoffer helfen: **Hier kannst du alles notieren, was dir guttut und dein Wohlbefinden steigert.** Da jeder Mensch etwas anderes in seinen Koffer gibt, ist es ratsam, seinen eigenen Notfallkoffer zu erstellen. Wir helfen dir dabei:

Sollten sich einmal negative Gedanken bei dir breit machen, überlege, was dich aufbauen könnte (z. B. gute Musik hören, Bewegung an der frischen Luft). Schreibe es am besten hier auf:

Worin bist du gut, wo hast du deine Stärken und Fähigkeiten (z.B. kann gut zeichnen / zuhören / reden)?

Welche Hobbies hast du, die dir guttun (z.B. tanzen, Freunde treffen)?

Du bist nie alleine in deiner Situation. Mit wem kannst du reden, sollte es dir einmal nicht gut gehen? Wem kannst du vertrauen? Schreibe dir am besten auch Kontaktdaten (Telefonnummer, Adresse, etc.) hier auf:



WEITERFÜHRENDE THEMEN

Nachfolgend findest du noch weitere Themen, die dich eventuell betreffen und interessieren.

PROBLEME IN DER FAMILIE

Es kann sein, dass dich neben den Anforderungen in der Schule und deinem Freundeskreis noch familiäre Themen beschäftigen.



Vielleicht ist jemand aus deiner Familie körperlich oder psychisch krank und alles dreht sich um diesen Menschen. Das kann dich möglicherweise vom Lernen abhalten oder deine ganze Freizeit beanspruchen.



Anders als früher erleben wir heute, dass sich Paare auch schnell wieder trennen können. Das ist einerseits gut, da bei einer konflikthafter Beziehung viele Spannungen in der Luft sind, andererseits auch sehr traurig, wenn ein Elternteil den gemeinsamen Wohnort verlässt und nicht mehr so oft bei dir sein kann.



Solltest du in deiner Familie körperliche oder psychische Gewalt erleben, musst du wissen, dass das gesetzlich verboten ist. Du bist nicht daran schuld. Wenn du dich jemandem anvertraust, der dabei hilft, dass das aufhört, kann es nur besser werden.



Auch Alkohol und illegale Drogen können bei deinen Eltern, Geschwistern oder bei dir eine Rolle spielen. Die Wirkung dieser Substanzen verändert das Verhalten und die Stimmung und lässt einen Menschen schwer einschätzbar,

vielleicht auch aggressiv werden. Zusätzlich werden Suchtprobleme meist vor anderen verheimlicht.



Arbeitslosigkeit und/oder Armut kann die Stimmung in einer Familie verändern. Der Druck Rechnungen oder den Wocheneinkauf kaum bezahlen zu können, spüren die Familienmitglieder in Form einer gedrückten oder gereizten Stimmung.



Wenn eines dieser Themen auf dich zutrifft, oder du dich in einer anderen familiär belasteten Situation befindest, nimm Hilfe von außen an. Es gibt zu den unterschiedlichsten Themen Anlaufstellen. Diese findest du am Ende der Broschüre. Du bist nicht allein mit diesen Themen und es gibt viele Möglichkeiten, wie man deine Situation verbessern kann.



MOBBING UND DER UMGANG DAMIT

WAS IST MOBBING?

Mit Mobbing ist die Beschimpfung, Tyrannisierung oder Ausgrenzung von einzelnen Personen gemeint. Neben den Täterinnen und Tätern und Betroffenen sind Zuschauer/Zuschauerinnen, Wegschauer/Wegschauerinnen oder Verharmlosende wichtige Akteurinnen und Akteure. Dabei ist wichtig zu erkennen, dass Mobbing systematisch und längerfristig erfolgt - einzelne Streitigkeiten gelten nicht als Mobbing.

MOBBING IST KEIN SPASS!

Mobbing kränkt Menschen. Es kann dazu führen, dass es betroffenen Personen schlecht geht und dass sie sich hilflos fühlen oder Angst haben. Lasse erkennen, dass du Mobbing bei dir oder deinen Mitmenschen nicht duldest. Obwohl Mobbing in vielen Schulklassen Alltag ist, wird es von Lehrpersonen oft nicht wahrgenommen oder als solches

erkannt. Mobbing sollte nicht verharmlost oder stillgeschwiegen, sondern offen zur Sprache gebracht werden. Wenn dir auffällt, dass jemand von deinen Freunden oder Freundinnen oder jemand anderer aus deiner Klasse gemobbt wird, gehe zu einer Lehrperson und sprich es offen an. Die Zuseher und Zuseherinnen, die Mobbing beobachten, haben großen Einfluss auf den Verlauf, je nachdem ob sie wegschauen oder zeigen, dass sie das nicht ok finden und es melden.

WENN DU GEMOBBT WIRST...

Wenn du gemobbt wirst, ist das nicht auf dich, dein Aussehen, Verhalten oder irgendetwas anderes an dir zurückzuführen - du bist ok so wie du bist. Die Ursachen liegen zumeist bei den Täterinnen und Tätern. Wende dich an eine Vertrauensperson und sag ihr, wie die anderen mit dir umgehen. Sprich die Mobber direkt an und bitte sie unter Zeugen, damit aufzuhören.

WAS KANN ICH GEGEN MOBBING IN DER SCHULE TUN?

- Widerstand leisten: „Hört auf damit!/ Ich mach da nicht mit! Ich bin nicht damit einverstanden!“
- Unterstützung holen: Verbündete in der Klasse suchen, die bei Angriffen und Ausgrenzungen für die betroffene Person eintreten
- Ansprechpersonen suchen und mit Lehrenden, Vertrauenspersonen, Schülerberatung und Schulpsychologen/ Schulpsychologinnen oder Eltern sprechen
- Ein Mobbing-Tagebuch führen, worin Negatives wie auch Positives dokumentiert wird
- Schlagfertigkeit trainieren und kontern
- Schule wechseln. Ein Schulwechsel sollte gut überlegt sein. Erst wenn alle Versuche, Mobbing in der Schule zu überwinden, gescheitert sind, kann ein Schulwechsel als Option in Erwägung gezogen werden.

WAS IST CYBER-MOBGING?

Unter Cyber-Mobbing versteht man beleidigende, bloßstellende, bedrohende oder belästigende Handlungen, die an Personen über das Internet oder das Handy gerichtet werden. Cyber-Mobbing umfasst Handlungen, die länger andauern oder längerfristige Konsequenzen nach sich ziehen.

WAS KANN ICH GEGEN CYBER-MOBGING TUN?

Cyber-Mobbing ist eine Straftat. Wenn du selbst davon betroffen bist, beachte Folgendes:

- Niemals auf belästigende Nachrichten antworten
- Nachrichten als Beweismittel aufbewahren
- Belästigungen und anstößige Inhalte dem Betreiber/der Betreiberin der Website oder der Polizei melden. Es gibt speziell auf Cybermobbing spezialisierte Beratungsstellen im Anhang.
- Den Absender/die Absenderin sperren
- Mit jemandem darüber sprechen: Erzähle deinen Freunden/Freundinnen, Familie, Lehrenden usw. von deinen belastenden Erlebnissen oder wende dich an Beratungsstellen.

SEXUELLE ORIENTIERUNG

Es gibt verschiedene Formen der sexuellen Orientierung. Mit sexueller Orientierung ist gemeint, ob man sich zu Frauen, Männern oder zu beiden Geschlechtern sexuell hingezogen fühlt. Man unterscheidet Heterosexualität, Homosexualität und Bisexualität. Gerade in der Pubertät, wo jeder sich mit seinem eigenen Kör-

per, seiner eigenen Sexualität und generell mit seiner eigenen Persönlichkeit auseinandersetzt, spielt auch die Frage nach der eigenen sexuellen Orientierung eine wichtige Rolle.

Der Begriff **Heterosexualität** steht für die Liebe und sexuelle Anziehungskraft zwischen zwei unterschiedlichen Geschlech-





Bild: ©stock.adobe.com/wernerimages

tern, also die Liebe zwischen Mann und Frau.

Homosexualität bedeutet gleichgeschlechtliche Liebe, also dass man sich gefühlsmäßig und auch sexuell zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlt. Vereinfacht heißt das, dass sich Frauen in Frauen verlieben und Männer in Männer verlieben. Frauen, die Frauen lieben nennt man auch Lesben. Männer, die Männer lieben werden auch als Schwule bezeichnet.


Bisexualität bedeutet, dass sich

jemand sowohl zum eigenen Geschlecht, als auch zum anderen Geschlecht hingezogen fühlt. Eine bisexuell empfindende Frau z.B. fühlt sich gefühlsmäßig und sexuell sowohl zu Frauen als auch zu Männern hingezogen.




Wichtig ist, dass jeder so leben und lieben kann, wie er/sie möchte.

Jede dieser genannten Formen der sexuellen Orientierung ist normal. Homosexualität gibt es beispielsweise auch im Tierreich.



Wie es zu einer bestimmten Form der sexuellen Orientierung kommt, darüber ist sich die Wissenschaft uneinig. Einige gehen davon aus, dass die Ursache genetisch bedingt ist. Andere meinen, dass sie im Laufe des Lebens durch Erziehung oder Umwelteinflüsse zustande kommt. Weitere Theorien gehen davon aus, dass beide Faktoren eine Rolle spielen.



Jugendliche können sich in ihrer sexuellen Entwicklung eine Zeitlang zum eigenen Geschlecht hingezogen fühlen. Mädchen verlieben sich häufig in die beste Freundin, Jungen fühlen sich zu einem ihrer Kumpels hingezogen. Dabei kann es auch zu zärtlichen Berührungen kommen. Bei vielen ist das eine Phase in ihrer Entwicklung, ohne homosexuell zu sein. Diese Gefühle sind in Ordnung und normal. Es ist auch okay, Erfahrungen mit dem eigenen Geschlecht zu machen. Der Weg zum eigenen Bewusstsein, dass man homosexuell ist, ist sehr individuell. Es kommt dabei vor allem auf deine Gefühle an. Manche spüren schon sehr früh, dass sie schwul

oder lesbisch sind. Andere kommen erst im Laufe ihres Lebens darauf.

Am häufigsten ist es allerdings, dass man im Laufe der Pubertät merkt, wohin die eigene sexuelle Orientierung geht. Fühle in dich hinein, beobachte deine Gefühle, Fantasien und Gedanken und lebe das, was du fühlst.

Das "Coming Out"


Ist für dich selbst klar, dass du homosexuell bist, dann hast du einen großen Schritt geschafft. Denn das "Outing" vor sich selbst, ist für viele ein langer und schwieriger Weg.

Jeder und jede, egal welcher sexuellen Orientierung, braucht Zeit, um seine/ihre eigene sexuelle Identität als Teil seiner eigenen Persönlichkeit akzeptieren zu können.

Viele Homosexuelle stellen sich dann auch die Frage, ob sie anderen anvertrauen sollen, wie sie empfinden. Dabei wird das Anvertrauen der homosexuellen Gefühle an Freunde/Freundinnen oder die Familie auch als "Coming Out" bezeichnet.

Jeder/jede Homosexuelle hat einen eigenen Zeitpunkt, eine eigene Art und einen eigenen Umgang mit dem Coming Out. Für





viele ist es eine Erleichterung, diesen Teil ihrer Persönlichkeit nicht länger verstecken zu müssen. Andere wählen den Weg, es für sich zu behalten. Das ist eine Entscheidung, die jeder und jede für sich selbst treffen muss. Wichtig ist nur, diesen Schritt nicht unüberlegt zu gehen. Bist du davon betroffen, dann mach dir Gedanken, wie dein ganz persönlicher Weg aussehen könnte und wiege Vor- und Nachteile ab. Ein Coming Out kann für Erleichterung sorgen, du musst dich nicht mehr verstecken und nichts verheimlichen. Allerdings musst du damit rechnen, dass sich auch dein Umfeld erst an den Gedanken gewöhnen muss und es kann sein, dass du mit Vorurteilen konfrontiert wirst. Überlege, ob du auch bereits gefestigt genug bist, um mit den möglichen Konsequenzen (sowohl positiven als auch negativen) umgehen zu können.

TransGender

TransGender ist der Überbegriff über alle Phänomene, bei denen Geschlechtergrenzen überschritten werden. Viele Personen, die sich nicht in eine der u.a. Kategorien einordnen wollen/können, bezeichnen sich selbst

auch gerne als TransGender. Ein TransGender ist eine Person, bei der das äußere Erscheinungsbild nicht immer mit dem biologischen Geschlecht zusammenpasst. Obwohl es für die meisten sehr schwer zu verstehen ist, haben das Geschlechtszugehörigkeitsgefühl und die Art der sexuellen Orientierung sehr wenig miteinander zu tun.

Inter*

Inter* ist der deutsche Überbegriff, der die Vielfalt geschlechtlicher Körperlichkeiten bezeichnet. Das Sternchen weist darauf hin, dass es eben nicht nur Mann und Frau gibt, sondern viele andere Geschlechter dazwischen. Es gibt also auch nicht den einen intergeschlechtlichen Körper – im Gegenteil, es gibt eine sehr große Vielfalt.

Inter* meint Menschen, die aufgrund von genetischen Besonderheiten körperlich schwer einem der beiden Geschlechter zuzuordnen sind. Die Geschlechtsidentität intergeschlechtlicher Menschen kann Inter* sein, muss aber nicht. Sie können auch eine männliche, weibliche, trans* oder andere Identität haben.

SELBSTVERLETZENDES VERHALTEN

WAS IST SELBSTVERLETZENDES VERHALTEN?

Selbstverletzendes Verhalten bezeichnet das absichtliche Herbeiführen von Verletzungen am eigenen Körper. Meistens ist dabei die Haut betroffen, die beispielsweise durch Ritzen, Schneiden, Kratzen oder Verbrennen verletzt wird. Allerdings kann auch exzessiver Sport oder Verweigerung der Nahrungsaufnahme als selbstverletzendes Verhalten bezeichnet werden. Dieses Verhalten entsteht in der Regel in der Jugendzeit und tritt häufiger bei Mädchen als bei Jungen auf. Die Gründe dafür sind sehr unterschiedlich, meistens geht es jedoch darum, innere Anspannungen abzubauen oder mit körperlichen Schmerzen von starken Gefühlen (z.B. Trauer, Wut, Angst) abzulenken. Oft werden sich in emotionalen Belastungssituationen körperliche Schmerzen zugefügt, die erst mit Entspannung einhergehen, später jedoch mit

Schuld- und Schamgefühlen. Selbstverletzendes Verhalten wirkt wie eine Droge, die bestimmte Stoffe im Körper ausschüttet und das Verhalten kann zu einer Sucht werden.



Um auf belastende Situationen anders als mit selbstverletzendem Verhalten zu reagieren, ist es sehr wichtig, sich Hilfe zu holen oder auch Hilfe zu leisten.

SOFORTHILFEMASSNAHMEN

Kurzfristig gibt es auch einige Tipps, die dir helfen können, selbstverletzendes Verhalten zu vermeiden. Du kannst dir beispielsweise Alternativen für dieses Verhalten suchen, die du immer dann ausführst, wenn du den Druck verspürst, dich selbst verletzen zu wollen.

- » **Freund/Freundin eine Nachricht schreiben**
- » **Kalt duschen gehen**

- » **Eiswürfel gegen den Unterarm drücken**
- » **An scharfen Gewürzen riechen**
- » **Laufen gehen**
- » **Musik hören**
- » **Zeichnen**

Zudem kannst du versuchen, dir selbst Grenzen zu setzen.

So kannst du dir das selbstverletzende Verhalten zum Beispiel an bestimmten Orten oder zu bestimmten Zeitpunkten verbieten. Es hilft oftmals, den Drang zu verschieben und sich zu sagen, dass man es in 20 Minuten immer noch ausführen kann. Auch eine Liste, in der du vorab

notierst, warum du dich nicht mehr selbstverletzen möchtest, kann in solchen Fällen durchgelesen werden.

Suizidalität kann (muss aber nicht) ein Hinweis auf eine tiefergehende psychische Erkrankung sein. Diese kommen nicht nur bei Erwachsenen vor, sondern sind auch im Kindes- und Jugendalter möglich. Solltest du das Gefühl haben, dass mehr dahinter steckt als eine Krise, ist eine medizinisch-psychologische Abklärung sinnvoll.



Diese Broschüre soll eine Hilfe sein, wenn man nicht weiß, wie man sich verhalten soll und wie man Hilfe für sich oder jemand anderen sucht. Wir sehen es als ersten Schritt zu Gesprächen mit vertrauten Personen in deinem Umfeld oder mit professionellen Helfern und Helferinnen in Beratungsstellen online oder persönlich.

Schau gut auf dich!

HIER BEKOMMST DU HILFE

Falls du unmittelbar Hilfe benötigst, kannst du folgende Stellen RUND UM DIE UHR erreichen:

TELEFON

PsyNot Krisentelefon: **0800 449933**

Rettung: **144**

Polizei: **133**

Rat auf Draht: **147**

Telefonseelsorge: **142**

KOSTENLOSE ONLINEBERATUNG

www.weil-graz.org

(Für suizidgefährdete Jugendliche, deren Freunde/**Freundinnen** und Angehörige, Erstantwort innerhalb von 48 Stunden)

www.rataufdraht.at (Hilfe rund um die Uhr)

www.get-social.at/time4friends (auch Telefonberatung von 18-22 Uhr)

INFOS

www.bittelebe.at

www.suizidpraevention-stmk.at

(Umfangreiche Information zum Thema Suizidprävention)

www.suizid-praevention.gv.at

www.verrueckt-na-und.at

www.feel-ok.at

www.frnd.de

BERATUNGSSTELLEN

Allgemeine Information über psychosoziale Hilfe und Beratungszentren in der Steiermark

www.plattformpsyche.at

Für Jugendliche nach Trennung/Scheidung der Eltern oder Tod eines nahestehenden Menschen

www.rainbows.at

Schulpsychologie:
www.lsr-stmk.gv.at/schulpsychologie

LOGO Graz Steiermark Jugendinfo&service
www.logo.at

Kinder- und Jugendanwaltschaft
www.kija-steiermark.at

Beratungszentrum für Schwangere
www.schwangerenberatung.at

Mafalda – Verein zur Förderung und Unterstützung von Mädchen
und jungen Frauen
www.mafalda.at

Tara Beratung, Therapie und Prävention für Frauen und Mädchen
gegen sexuellen Missbrauch und Gewalt
www.taraweb.at

Tartaruga Zufluchts- und Beratungsstelle für Jugendliche
in Krisensituationen
<https://jaw.or.at/ueber-uns/standorte/einrichtung/s/tartaruga/>

Suchthilfe Graz
www.suchthilfegraz.at

Steirische AIDSHilfe
www.aidshilfe.at

Familienberatungsstelle COURAGE Graz (LGBTI*, Sexualität)
www.courageberatung.at

Cybermobbing und sicherer Umgang mit digitalen Medien
www.saferinternet.at
www.rataufdraht.orf.at
<https://no-hate-speech.de/de/>



QUELLEN

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung (2018): Mobbing an Schulen Ein Leitfaden für die Schulgemeinschaft im Umgang mit Mobbing.

Kapusta, D. Nestor; Niederkrotehaler, Thomas; Sonneck, Gernot (2009): Stellungnahme zu Suiziden von Kindern und Jugendlichen in Österreich.

Fartacek, Reinhold; Fartacek, Herbert; Plöderl, Martin (2011): lebenswert: Suizidprävention an Schulen.

Feel OK www.feel-ok.at

Fonds WEIL www.weil-graz.org

Rat auf Draht www.rataufdraht.at



BILDNACHWEISE

Titelbild (U1): ©stock.adobe.com/Antonioguillem

S.4: ©stock.adobe.com/dk-fotowelt, S.8-9: ©stock.adobe.com/ryanking999, S.10-11:©stock.adobe.com/Ljupco Smokovski, S.12-13:©stock.adobe.com/Alena Ozerova, S.14:©stock.adobe.com/Visual Generation, S.19:©stock.adobe.com/wernerimages, S.24-26 u S.28:©stock.adobe.com/milosdizajn, S.28(U4):©stock.adobe.com/Alessandro Biascioli



IMPRESSUM

Für das Team von WEIL:



Weiter im Leben

Elise Steiner; Mag.^a Xenia Hobacher; Sandra Marold MSc; Lea Gutzke MSc;
Alexandra Hoisel MA Bakk.; Irem Zarasiz BA; Vanessa Skorski BA und Linda
Soliman BA BSc.

Volker Paul Goditsch-Fonds WEIL - Weiter im Leben

www.weil-graz.org

Für das Team von GO ON:



MMag.^a Dr.ⁱⁿ Verena Leutgeb,
Mag.^a Sigrid Krisper,
DSAⁱⁿ Elisabeth Waibel-Krammer

GO-ON Kompetenzzentrum für Suizidprävention Steiermark

www.suizidprävention-stmk.at

Layout: Judith Moosburner MA



Falls du unmittelbar Hilfe benötigst, kannst du folgende Stellen **RUND UM DIE UHR** erreichen:



TELEFON

PsyNot Krisentelefon: **0800 449933**
Rettung: **144**
Polizei: **133**
Rat auf Draht: **147**
Telefonseelsorge: **142**

KOSTENLOSE ONLINEBERATUNG

www.weil-graz.org

(Für suizidgefährdete Jugendliche, deren Freunde und Angehörige, Erstantwort innerhalb von 48 Stunden)

www.get-social.at/time4friends (auch Telefonberatung von 18-22 Uhr)

www.rataufdraht.at (Hilfe rund um die Uhr)

INFOS

www.bittellebe.at

www.suizidpraevention-stmk.at (Umfangreiche Information zum Thema Suizidprävention)

www.suizid-praevention.gv.at

www.verrueckt-na-und.at

www.feel-ok.at

www.frnd.de

