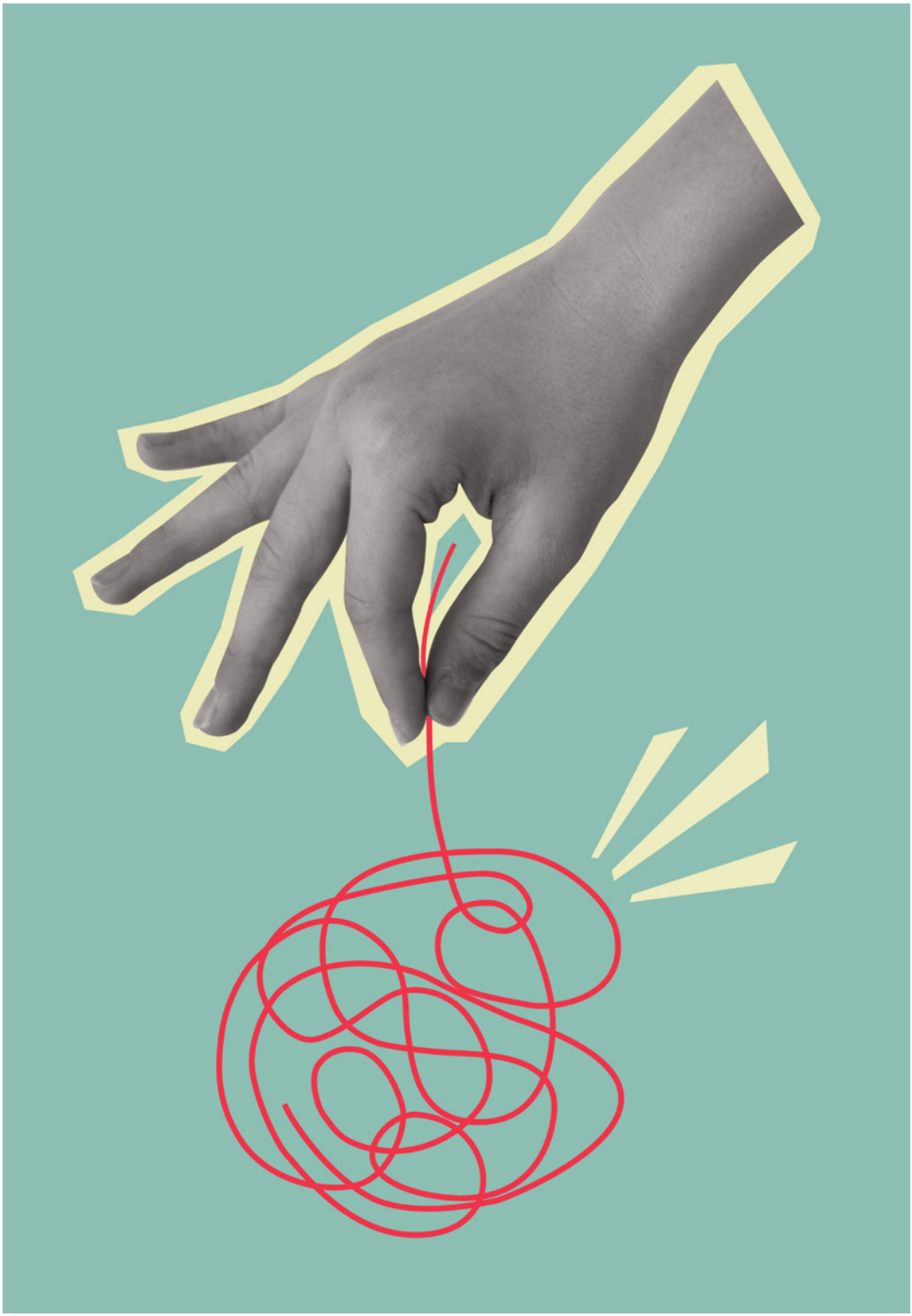
CVJM



WAS IST DAS FÜR EIN GEFÜHL?

Über mentale Gesundheit



Vorwort

Mentale Gesundheit ist ein zentrales Thema unserer Zeit. Gerade junge Menschen stehen heute vor besonderen Herausforderungen: Leistungsdruck in Schule, Ausbildung und Studium, Unsicherheiten über die eigene Zukunft, Einsamkeit, gesellschaftliche Krisen, die Klimakrise und der kontinuierliche Vergleich, das Messen mit anderen in den sozialen Medien prägen ihren Alltag. Viele Jugendliche erleben Stress, Ängste oder depressive Verstimmungen – Gefühle, die ernst genommen werden müssen. Denn sie können auf Überforderung hinweisen. Studien zeigen, dass die Zahl psychischer Belastungen unter jungen Menschen in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat. Diese Realität fordert uns als Gesellschaft – und ganz besonders als Jugendverbände – heraus, hinzusehen, zuzuhören und zu handeln.

Der CVJM versteht sich als ein Ort, an dem junge Menschen angenommen, gestärkt und begleitet werden. Als CVJM tragen wir Verantwortung und stellen uns dieser: Wir möchten jungen Menschen nicht nur Räume eröffnen, in denen sie Gemeinschaft erleben und Glauben entdecken, sondern auch ihre seelische Gesundheit in den Blick nehmen. Denn wer junge Menschen begleiten will, muss sie in ihrer ganzen Lebensrealität wahrnehmen – mit ihren Stärken, aber auch mit ihren Belastungen.

Auch unser Glaube gibt uns eine wichtige Perspektive für den Umgang mit seelischen Herausforderungen.

In Psalm 121,7 (LU17) steht: *„Der HERR behüte dich vor allem Übel, er behüte deine Seele.“* Diese Zusage bedeutet nicht, dass es keine schwierigen Zeiten geben wird. Aber sie erinnert uns daran, dass Gott in allem gegenwärtig ist, unsere Seele kennt, uns stärken und schützen will. Sie spricht von einer tiefen Geborgenheit, die nicht von äußeren Umständen abhängt. Diese Hoffnung kann jungen Menschen ein innerer Halt sein – gerade dann, wenn sie sich überfordert, traurig oder allein fühlen.

Mit dieser Broschüre möchten wir ein Werkzeug an die Hand geben, um das Thema Mentale Gesundheit besser zu verstehen und sensibel damit umzugehen. Ziel ist es, Mut zu machen, offen über psychische Herausforderungen zu sprechen, Hilfsangebote zu kennen und junge Menschen aktiv zu unterstützen. Ein großer Dank geht an den YMCA Schweden, der diese Broschüre entwickelt und uns zur Übersetzung und Weiternutzung zur Verfügung gestellt hat.

Mentale Gesundheit geht uns alle an. Sie ist keine Randnotiz, sondern ein Grundpfeiler für ein gelingendes Leben. Als CVJM wollen wir unseren Teil dazu beitragen, dass junge Menschen sich gesehen, gestärkt und begleitet wissen – von uns als Gemeinschaft und von dem Gott, der uns sieht.

Hansjörg Kopp, Generalsekretär des CVJM Deutschland

Claudia Kuhn, Referentin CVJM Deutschland

DIESES BUCH IST WICHTIG!

Mentale Gesundheit ist und bleibt ein relevantes Thema. Jeder Mensch hat eine mentale Gesundheit und es ist wahrscheinlich, dass du im Laufe deines Lebens Höhen und Tiefen erleben wirst. Zu wissen, dass die mentale Gesundheit alle Stimmungen und Emotionen umfasst – und dass sie Veränderungen unterworfen ist – ist essenziell, um zu verstehen, dass es wichtig ist, immer wieder daran zu arbeiten.

Vielleicht geht es dir gut, und das ist großartig!

Hast du schon mal überlegt, warum es dir gerade gut geht? Manchmal geht es dir aber vielleicht auch nicht so gut und das ist auch in Ordnung. Das Verständnis der eigenen mentalen Gesundheit ist der erste Schritt, um sie zu fördern. Wir hoffen, dass dieses Buch dir dabei helfen wird.

Denn deine mentale Gesundheit ist wichtig!

Inhaltsverzeichnis

Mentale Gesundheit – was ist das eigentlich? 6

Wie geht es jungen Menschen aktuell? 9

Was schützt bei mentalen Krisen und was fördert das Risiko? 11

Wenn das Leben hart wird 13

Wie du dein Wohlbefinden beeinflussen kannst 22

Wenn du Unterstützung brauchst 30



MENTALE GESUNDHEIT – WAS IST DAS EIGENTLICH?



Mentale Gesundheit ist ein Sammelbegriff dafür, wie es uns geht. Von der WHO (World Health Organization) wird mentale Gesundheit so definiert:

„Mentale Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem die Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen kann, die normalen Belastungen des Lebens bewältigen kann, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und in der Lage ist, einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft zu leisten."

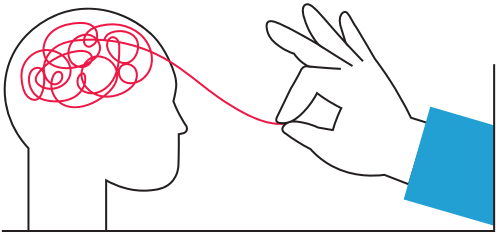
Dabei können wir sowohl von mentaler als auch psychischer Gesundheit sprechen. Sich mental gut zu fühlen bedeutet, ein grundlegendes Gefühl von Zufriedenheit und Sinn im Leben zu haben. Unser mentales Wohlbefinden wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst:

- **Mentales Wohlbefinden** bedeutet nicht, dass wir uns immer gut oder glücklich fühlen, sondern vielmehr, dass wir positive und negative Gefühle ausbalancieren können. Mentales Wohlbefinden kann auch bedeuten, gute Beziehungen zu anderen zu haben und unser inneres Potenzial zu entwickeln.

Probleme mit der mentalen Gesundheit umfassen alles, was damit zu tun hat, dass wir uns schlecht fühlen, einschließlich psychischer Belastungen und psychiatrischer Erkrankungen.

- **Psychische Belastungen** können sich in Sorgen, Angstzuständen, Traurigkeit oder Schlafstörungen ausdrücken – Dinge, mit denen wir alle konfrontiert sind. Dies zu erleben bedeutet nicht unbedingt, dass du eine psychische Erkrankung hast. Wenn sich die Belastung allerdings überwältigend anfühlt und dein tägliches Leben beeinträchtigt, könnte es sich um eine psychiatrische Erkrankung handeln.
- **Psychiatrische Erkrankungen** sind diagnostizierte psychische Störungen wie Depressionen, Sucht und Essstörungen.
- **Mentale Gesundheit** ist nicht schwarz oder weiß. Du kannst eine psychiatrische Diagnose haben und trotzdem mentales Wohlbefinden erleben. Es kommt wirklich darauf an, wie sich diese Probleme auf dich und deinen Alltag auswirken und wie sehr sie dich runterziehen.

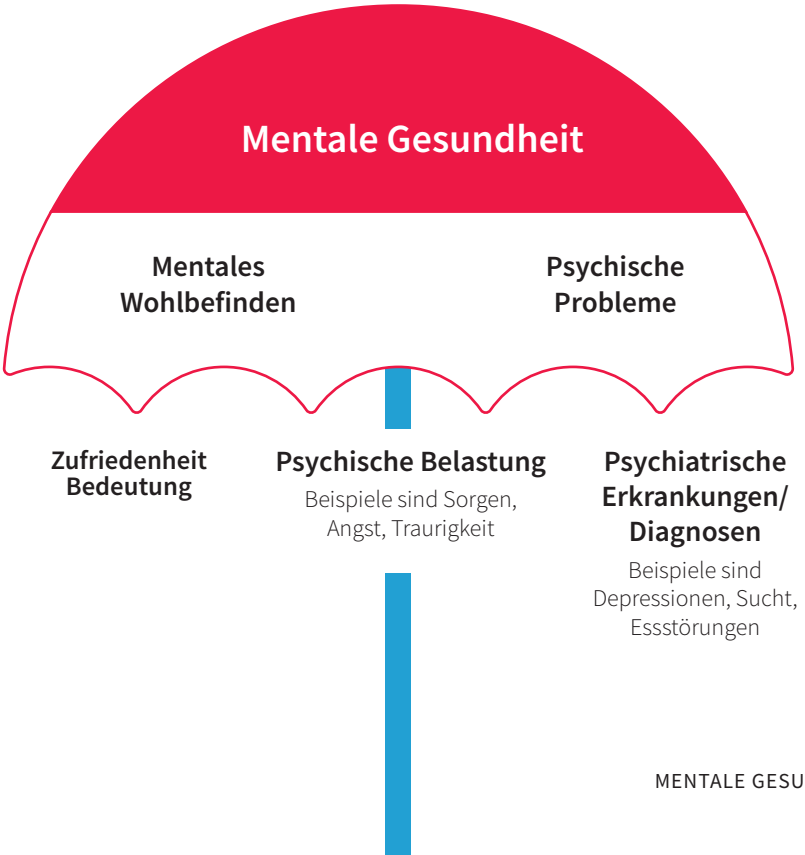
PSYCHISCHE BELASTUNG IST ETWAS, DAS WIR ALLE ERLEBEN, NUR AUF UNTERSCHIEDLICHE WEISE.



Laut dem Robert Koch-Institut (GBE) erleben 18- bis 29-Jährige den geringsten Anteil an hohem psychischem Wohlbefinden (nur ca. 5,1 %) und gleichzeitig den höchsten Anteil an niedrigem psychischen Wohlbefinden (ca. 37,7 %). Damit haben etwa 62- 63 % kein niedriges Wohlbefinden – d. h. sie erleben zumindest ein mittleres bis gutes psychisches Wohlbefinden.

Das bedeutet, dass es der Mehrheit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland mittelmäg gut geht.
Aber ein großer Teil gibt auch an, dass sie mit psychischen Belastungen wie Stress, Sorgen und Ängsten zu kämpfen haben. In der Studie „Jugend in Deutschland“ gaben ca. 46 % der 14- bis 29-Jährigen an, unter Stress zu leiden.

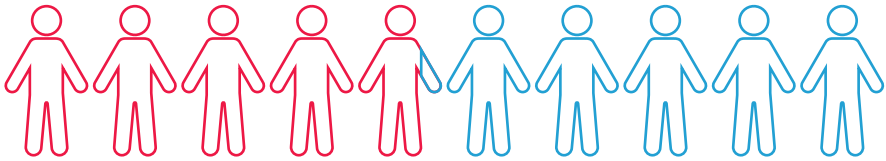
Dies könnte darauf hindeuten, dass viele junge Menschen eher mit psychischen Belastungen als mit einer psychiatrischen Erkrankung zu kämpfen haben. Denke dennoch daran, dass auch psychische Belastungen schmerzen und für jeden Menschen auf unterschiedliche Weise und in unterschiedlichem Ausmaß herausfordernd sein können.



WIE GEHT ES JUNGEN MENSCHEN **AKTUELL?**



46% DER JUGENDLICHEN 14-29 JAHRE LEIDEN UNTER STRESS



Themen, die ihnen Sorgen bereiten:

Krieg in Europa und Nahost **(62%)**

Inflation **(57%)**

Spaltung der Gesellschaft **(48%)**

Teurer/knapper Wohnraum **(48%)**

Klimawandel **(47%)**

Wirtschaftskrise **(46%)**

Erstarken von rechtsextremen Parteien **(45%)**

Altersarmut **(42%)**



WAS SCHÜTZT BEI MENTALEN KRISEN UND WAS FÖRDERT DAS RISIKO?

Unsere mentale Gesundheit verändert sich im Laufe des Lebens, je nachdem, was wir erleben. Es gibt Dinge, die unsere Resilienz gegenüber psychischen Problemen wachsen lassen und Dinge, die alles verschlimmern können. Diese werden als Schutzfaktoren und Risikofaktoren bezeichnet.

Schutzfaktoren stärken unsere Resilienz, unsere Fähigkeit zu erfolgreich zu sein und helfen uns, unser Wohlbefinden zu erhalten:

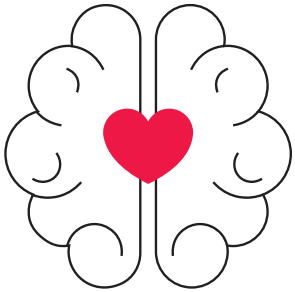
- Sinnvolle Hobbys haben
- Aufwachsen in einer sicheren Umgebung
- Positive Beziehungen erleben
- Gesunde Ernährung
- Genug Schlaf bekommen
- Aktiv sein

Risikofaktoren erhöhen das Risiko psychische Belastungen zu erleben. Auf lange Sicht können diese Faktoren zu einer psychiatrischen Erkrankung führen:

- Aufwachsen in einer unsicheren Umgebung
- Fehlende enge Beziehungen
- Fehlende Selbstfürsorge – psychisch und körperlich

Denke daran, dass du deine mentale Gesundheit fördern kannst, indem du dich darauf konzentrierst, deine Ressourcen zu entdecken und zu stärken. Das bedeutet nicht, dass du immer glücklich und stark sein musst.

ES IST WICHTIG ZU WISSEN, DASS DU BEEINFLUSSEN KANNST, WIE DU DICH FÜHLST.



ZUM NACHDENKEN:

Welche schützenden Faktoren kennst du?

Welche davon sind wichtig für dich und welche möchtest du behalten?

Vermisst du irgendwelche schützenden Faktoren? Gibt es welche, die du verbessern möchtest?

WENN DAS LEBEN HART WIRD



Lass Sorgen, Ängste oder Panikattacken nicht die Oberhand gewinnen

Wir alle haben mit mentalen Krisen und psychischen Belastungen zu tun – das ist Teil des Lebens. Aber das bedeutet nicht, dass du es einfach abtun solltest, wenn du oder jemand anderes es erlebt. Nimm dich und andere immer ernst. Vor diesem Hintergrund ist es auch gut zu verstehen, dass psychische Belastungen oft einen Zweck erfüllen.

Es geht meist um Ängste
Sorgen, Unbehagen und Panikattacken rühren oft von Ängsten her, ob wir uns ihrer bewusst sind oder nicht, und können als unterschiedliche Erscheinungsformen derselben Sache angesehen werden.

Gedanken und Gefühle können sich negativ auf dich auswirken. Manchmal übernehmen sie sowohl körperlich als auch geistig die Kontrolle und machen es schwer, sich auf etwas anderes zu konzentrieren. Sorgen können sich in Angst verwandeln und Angst in Panikattacken. Sie haben alle den gleichen Ursprung, werden aber unterschiedlich empfunden.

Schenke auch negativen Gefühlen Beachtung!
Sie haben noch etwas anderes gemeinsam: Sie schränken dich ein, wenn du ihnen die Kontrolle überlässt. Es ist normal, dass wir Unbehagen oder Schmerzen versuchen loszuwerden. Das Gleiche gilt oft auch für Gefühle – wir versuchen schlechte, unangenehme Gefühle zu vermeiden. Dies kann dazu führen, dass wir Situationen oder Orte meiden, an denen wir uns unwohl fühlen könnten.



ES IST GUT, SICH BEWUSST ZU SEIN, WELCHER GEDANKE ODER WELCHES GEFÜHL ETWAS IN UNS AUSLÖST.

Dies können Themen wie das Meiden von Aufzügen oder die übermäßige Vorbereitung auf einen Test sein. Das sind keine guten langfristigen Lösungen. Stattdessen müssen wir lernen, mit herausfordernden Situationen gut umzugehen.

Denke daran, dass es nicht gefährlich ist Angstzustände, Sorgen oder Panikattacken zu erleben. Es ist nur dein Gehirn, das versucht, dir zu helfen, mit einer Situation umzugehen, die es als bedrohlich ansieht . Aber es verkompliziert die Dinge, weil das Gehirn nicht zwischen realer Gefahr und Ungefährlichem unterscheiden kann. Es ist also hilfreich, sich dieser Hirnfunktion, die diese Reaktion steuert, bewusst zu werden und zu wissen, welcher Gedanke oder welches Gefühl etwas in uns auslöst .

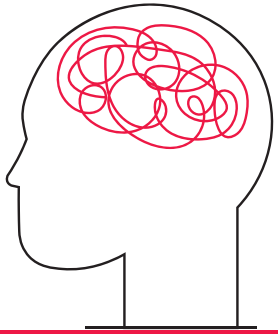
Sorgen – die Art und Weise, wie dein Gehirn dich vorbereitet

Sorgen können sich anfühlen, als würden sich deine Gedanken im Kreis drehen. Du denkst viel darüber nach, was schief gehen könnte, und es ist schwer, sich auf etwas anderes zu konzentrieren. Es können auch körperliche Beschwerden wie Bauchschmerzen und Verspannungen entstehen. Aber eigentlich ist Sorge die Art und Weise, wie dein Gehirn dich darauf vorbereitet, mit der Situation umzugehen, die dich herausfordert.

Es kann jedoch zu einem Problem werden, wenn dein Gehirn Überstunden macht, um eine Situation zu bewältigen, die vielleicht gar nicht eintritt oder die du nicht kontrollieren kannst. Deshalb kann es hilfreich sein, innezuhalten und zu erkennen, dass die Sorgen nur aus deinem zu intensiv denkenden Gehirn entspringen.



Wenn du auf dein Gehirn hörst, das sich ständig nur um die Sorgen dreht, riskierst du, so zu handeln, als ob die Sorgen realistisch wären. Dies kann zu negativen Verhaltensweisen und sogar zu Angstzuständen führen.



ERINNERE DICH WIE DU MIT SORGEN UMGEHEN KANNST:

Versuche nicht aus der Sorge heraus zu handeln.

Lass nicht zu, dass die Sorge dich kontrolliert und du Situationen oder Plätze meidest, die dich beunruhigen könnten (selbstverständlich sollst du aber gut auf dich achten und dich nicht in Gefahr bringen).

Halte inne und nimm wahr, dass dein Gehirn es gerade übertreibt.

Angst – dein Körper funktioniert so, wie er sollte

Angst kann sich wie eine intensive Art der Sorge anfühlen. Sie kann auftreten, wenn du etwas Beängstigendes erlebt hast, hohe Ansprüche an dich selbst stellst, oft das Empfinden hast, nicht gut genug zu sein, oder etwas bereust, das du getan hast. Du kannst dich auch ängstlich fühlen, wenn du nur an etwas denkst, dass dich herausfordert
– oder ohne ersichtlichen Grund.

Der Unterschied zwischen Angstzuständen und Panikattacken besteht darin, dass Angst im Allgemeinen aus unangenehmen Gefühlen besteht, während Panikattacken physisch im Körper empfunden werden.

Angst fühlt sich für jeden anders an. Es kann ein Gefühl der Unwirklichkeit sein, das Gefühl, in einer Blase zu sein, oder dass etwas einfach nicht stimmt. Es kann auch schwierig sein, genau herauszufinden, wie und warum man sich ängstlich fühlt.

Angst ist nicht gefährlich, aber sie kann sehr unangenehm sein.

Manche Menschen erleben häufiger Angstzustände als andere, aber fast jeder hat sich schon einmal ängstlich gefühlt. Und tatsächlich erfüllt Angst eine wichtige Funktion, die dem Menschen schon in der Steinzeit beim Überleben geholfen hat. Sie fungiert als unser eingebautes Alarmsystem, das uns stark, schnell und wachsam macht, damit wir mit gefährlichen Situationen umgehen können – um z.B. schnell laufen oder uns gegen etwas Beängstigendes verteigen zu können.

Was passiert, ist, dass dein Gehirn eine Situation als gefährlich wahrnimmt und zusätzliche Energie erzeugt, die du körperlich spüren kannst. Das Problem ist, dass das Gehirn nicht immer einordnen kann, ob eine Situation wirklich gefährlich ist oder nicht. Keine Likes in den sozialen Medien zu bekommen, kann sich für dich genauso bedrohlich anfühlen , wie einem Löwen zu begegnen. Deshalb kann Angst für uns zu einem Problem werden. Aber Angst ist eigentlich ein Zeichen dafür, dass dein Körper so arbeitet, wie er es sollte, auch wenn es sich in dem Moment nicht gut anfühlt.

Auch wenn Angst nicht gefährlich ist, kann sie dich einschränken wenn du sie oft erlebst. Wenn das der Fall ist, solltest du dir Hilfe suchen.

ERINNERE DICH, WIE DU DER ANGST BEGEGNEN KANNST:

- Atme tief durch und versuche dich zu entspannen – damit signalisierst du deinem Gehirn, dass alles okay ist.
- Versuche achtsam zu sein: es kann dir helfen Abstand zu deinen Gedanken und Gefühlen zu bekommen. Mehr dazu auf Seite 26.
- Lenke dich ab: eine zeitlang über etwas Anderes nachzudenken, hilft dir deiner Angst zu begegnen. Zum Beispiel könntest du einen Freund oder eine Freundin anrufen, einen Podcast hören, spazierengehen oder einen Film.

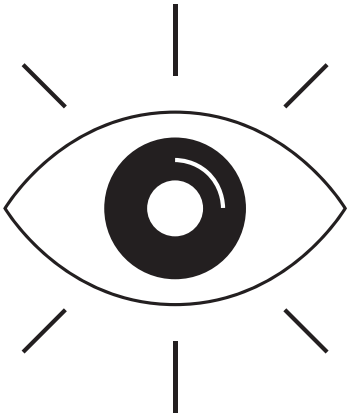
Panikattacken – atme auf, sie sind nicht gefährlich

Panikattacken sind eine Form intensiver Angstzustände, die plötzlich auftreten. Sie sind nicht gefährlich und in der Regel nach ein paar Minuten vorbei, aber sie können sich sehr beängstigend anfühlen. Wenn du nicht weißt, was gerade mit dir passiert, ist es natürlich, Angst zu bekommen. Dies führt dazu, dass dein Körper reagiert und du in Panik gerätst.

Panikattacken können auf verschiedene Weise empfunden werden. Hier sind ein paar Beispiele:

- Herzklopfen
- Schwitzen
- Übelkeit
- Druck in der Brust und Ohnmachtsgefühle

EINE PANIKATTACKE ZU ERLEBEN IST NORMAL. ETWA JEDER DRITTE MENSCH HAT SCHON IRGENDWANN EINMAL EINE PANIKATTACKE ERLEBT.



ERINNERE DICH, WIE DU MIT PANIKATTACKEN UMGEHEN KANNST:

- Atme so ruhig, wie du es kannst.
- Erinnere dich selbst daran, dass nichts falsch ist bei dir. Was du erlebst ist eine natürliche Reaktion auf eine heftige oder herausfordernde Situation.
- Erinnere dich daran, dass es nicht gefährlich ist eine Panikattacke zu haben. Die Symptome sind unangenehm, aber werden von allein vorübergehen.
- Bleibe in der Situation und versuche dich normal zu verhalten.
- Versuche dich darauf zu konzentrieren, was um dich herum passiert.

Wichtig: Fordere die Angst heraus!

Der Schlüssel ist, sich nicht von Sorgen, Ängsten oder Panikattacken einschränken zu lassen, sondern sie zu beherrschen. Wenn du anfängst, Orte oder Situationen zu meiden, signalisierst du deinem Gehirn, dass es richtig ist – dass es wirklich gefährlich ist.

Stattdessen musst du deinem Gehirn signalisieren, dass es einen Fehler gemacht hat, indem es die Kontrolle übernommen hat. Wenn du dich nicht von der Angst beherrschen lassen möchtest, musst du sie beherrschen, indem du dich weiterhin den Orten oder Situationen aussetzt, an denen sie auftritt. Das ist keine leichte Aufgabe, also beginne mit einfacheren Situationen und hole dir Unterstützung von jemandem, bei dem du dich sicher fühlst, wenn es sich für dich richtig anfühlt. Du schaffst das!

MERKE DIR, ÜBER PSYCHISCHE BELASTUNGEN: DU HAST DAS SAGEN, NICHT DIE ANGST!

- Psychische Belastungen sind Teil des Lebens, aber sollten dich nicht einschränken.
- Oft entstehen sie aus Angst
- Wenn du zulässt, dass sie die Kontrolle übernehmen, entstehen einschränkende Verhaltensweisen.
- Situationen zu vermeiden wird sie nicht vertreiben.
- Versuche herauszufinden in welchen Situationen sie auftreten und stelle dich der Angst entgegen.

Sich niedergeschlagen fühlen – es ist menschlich, traurig zu sein

Traurig zu sein, über das Leben nachzudenken oder an sich selbst zu zweifeln, ist weit verbreitet und passiert jedem hin und wieder. Es ist einfach menschlich.

Sich niedergeschlagen zu fühlen ist keine psychiatrische Diagnose, sondern eine Reaktion auf etwas , das passiert ist. Traurig zu sein ist ein Teil des Lebens – aber genau wie bei Sorgen, Angstzuständen und Panikattacken solltest du dich davon nicht einschränken lassen.

Wenn du traurig über etwas bist, das in deinem Leben passiert ist, ist es wichtig, dass du deine Gefühle zulässt. Sie zu unterdrücken, wird sie nicht verschwinden lassen, sie könnten nur noch größer werden. Deshalb ist es hilfreich, achtsam alle Arten von Gefühlen wahrzunehmen, ohne zu urteilen. Das kann man üben.

ERINNERE DICH, WIE DU MIT TRAURIGKEIT UMGEHEN KANNST:

- Unterdrücke deine Gefühle nicht.
- Erinnere dich daran, dass es sich nicht immer so anfühlen wird.
- Vermeide nicht die Dinge, die du eigentlich gern tust.
- Vergleiche dich nicht mit Anderen, wenn es um deine Gefühle und den Umgang damit geht. Jeder Mensch ist anders und erlebt unterschiedliche Umstände oder auch Umstände unterschiedlich.

Depression – stelle sicher, dass du Hilfe bekommst

Depression ist eine psychiatrische Diagnose, die von einem Arzt gestellt wird. Die Symptome können von Person zu Person unterschiedlich sein, aber oft geht es darum, dass man sich bedeutungslos fühlt oder keinen Antrieb hat für das, was einem normalerweise Spaß macht. Depressionen können deine Stimmung beeinflussen und dich traurig oder wütend machen, ohne dass du immer verstehst, warum.

Depressionen können auch körperliche Probleme wie verminderten Appetit, Kopfschmerzen und Bauchschmerzen verursachen. Wenn du oder jemand anderes Anzeichen einer Depression zeigt, ist es wichtig Hilfe zu bekommen.

ERINNERE DICH, WIE DU MIT DEPRESSIONEN UMGEHEN KANNST:

- Lerne mehr über Depressionen, z.B. unter www.ich-bin-alles.de
- Vereinbare einen Termin bei deinem Hausarzt.

Stress – Erholung ist der Schlüssel

Sich gestresst zu fühlen, ist weit verbreitet. Manchmal liegt es daran, dass wir viel um die Ohren haben, manchmal liegt es an einer inneren Stimme, die uns antreibt und Erwartungen anderer an uns. Und manchmal wissen wir einfach nicht, warum wir uns gestresst fühlen.

Wenn du dich in einer Situation befindest, die du als stressig empfindest, sendet dein Gehirn Stresssignale aus, die sich physisch auf deinen Körper auswirken, so dass z.B. dein Puls steigt. Es ist die Art und Weise, wie dein Gehirn deinen Körper auf eine erforderliche Handlung und körperliche Aktivität vorbereitet.

Stress ist nicht gefährlich...

Wie du Stress erlebst, hängt davon ab, wie du die Situation, in der du dich befindest, interpretierst. Die Gefahr ist nicht der Stress selbst – es ist der Mangel an Erholung, der schädlich werden kann. Du brauchst Pausen vom Stress, damit du dich ausruhen und neue Energie tanken kannst.



Es gibt auch positiven Stress – zum Beispiel Aufgaben, die dich herausfordern, aber nicht überfordern. Sie können ein hohes Maß von Energie und Motivation hervorrufen. Von negativem Stress spricht man, wenn die Anforderungen im Vergleich zu deiner Leistungsfähigkeit zu hoch sind oder wenn du dich zwischen Stresssituationen zu wenig erholst. Sowohl lang anhaltender als auch negativer Stress können krank machen und das Risiko von Infektionen, Schmerzen und Verspannungen in deinem Körper erhöhen. Das kann auch dazu führen, dass du dich niedergeschlagen, besorgt und ängstlich fühlst.

... aber du musst dich erholen

Der Schlüssel zur Bekämpfung von negativem Stress ist Erholung. Und dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Neben der Ruhe kann Erholung auch bedeuten, etwas zu tun, das Spaß macht: in der Natur sein, einen Spaziergang machen oder Zeit mit jemandem zu verbringen, mit dem man sich wohlfühlt .

WAS AM BESTEN FUNKTIONIERT, HÄNGT VON DEINEN BEDÜRFNISSEN AB.

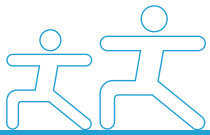
STRESS
➜ ENTLÄDT UNSEREN AKKU

ERHOLUNG
➜ LÄDT UNSEREN AKKU AUF

Wenn du deinen Akku aufladen möchtest, kann es hilfreich sein, darüber nachzudenken, in welchem Bereich du deine Energie verbraucht hast. Ist es körperliche Müdigkeit, weil du deinen Körper stark unter Druck gesetzt hast, oder bist du beziehungsmüde, weil du im sozialen Miteinander gefordert bist?

Hier sind einige Beispiele dafür, wie du dich erholen kannst, je nachdem welche Art von Erschöpfung du empfindest:

ERSCHÖPFUNG	➜	**ERHOLUNG**
Geistige Erschöpfung	➜	**Sport, Zeit mit Freunden**
Körperliche Erschöpfung	➜	**Lesen, basteln**
Soziale Erschöpfung	➜	**Allein oder mit der Familie sein**
Müde	➜	**Schlaf**



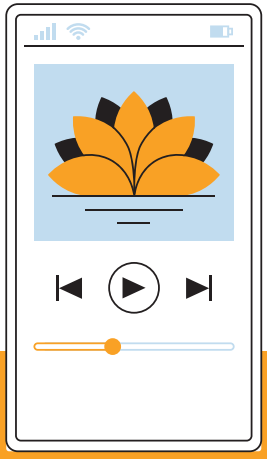
DENKE DARÜBER NACH:

Wie bekommst du Energie? Durch Alleinsein oder Gemeinschaft mit Anderen? Durch lesen, schreiben, bewegen oder etwas anderes?

Bekommst du genug Erholung in deinem Alltag? Falls nicht, denke darüber nach was du tun kannst, um mehr Erholung in deinen Alltag einzubauen.

Tipps für Erholung:

- Versuche, dich gesund zu ernähren und ausreichend zu schlafen. Dein Gehirn und dein Körper brauchen gute Nährstoffe und Schlaf, jeden Tag etwa zur gleichen Zeit, um gut zu funktionieren und Stress bewältigen zu können.
- Bewege dich jeden Tag, das hilft normalerweise beim Stressabbau. Aber trainiere nicht zu intensiv. Du könntest zum Beispiel einen Spaziergang machen, Dehnübungen zu Hause praktizieren oder etwas anderes tun, das sich für dich gut anfühlt.
- Übe es, dich zu entspannen und zu beruhigen. Du könntest zum Beispiel Atemübungen ausprobieren (suche dir welche aus, die zu dir passen) oder einfach nur in der Natur sein.
- Mach kurze Pausen, wenn du studierst oder arbeitest. Es ist wichtig, ab und zu ein paar Minuten zu pausieren, wenn du mehrere Stunden an einer Sache arbeitest.
- Denke daran, dich auch von stressigen Gedanken auszuruhen. Du kannst dies tun, indem du dir einen Film anschaust oder einen Podcast anhörst, den du magst, damit du dich auf etwas anderes konzentrieren kannst.
- Triff Menschen, die du magst, und tue Dinge, die dir Spaß machen; das schützt vor Stress. Auf Dauer funktioniert es nicht gut, weniger von dem zu tun was dir gut tut, um stattdessen deine To do-Liste abzuarbeiten.
- Eine Zeit mit Gott kann dir wieder Kraft geben. Nimm dir Zeit für einen Gebetsspaziergang, höre dir eine Worship Playlist an oder suche dir deine Form der Gottesbegegnung.



ERINNERE DICH, WIE DU MIT STRESS UMGEHEN KANNST:

Erinnere dich daran, dass es okay ist, sich ab und zu gestresst zu fühlen, aber stelle sicher, dass du genug Erholung bekommst.

Erholung kann aus vielen verschiedenen Dingen bestehen, abhängig von deinen Bedürfnissen und der Art deiner Erschöpfung: sich ausruhen, etwas Schönes machen, in der Natur sein, spazierengehen oder sich mit jemandem treffen, den man gern um sich hat.



WIE DU DEIN WOHLBEFINDEN BEEINFLUSSEN KANNST

Wie funktionieren Gefühle und Gedanken wirklich und gibt es eine Möglichkeit, unsere Gefühle zu beeinflussen?

Gefühle bereiten uns auf das Handeln vor

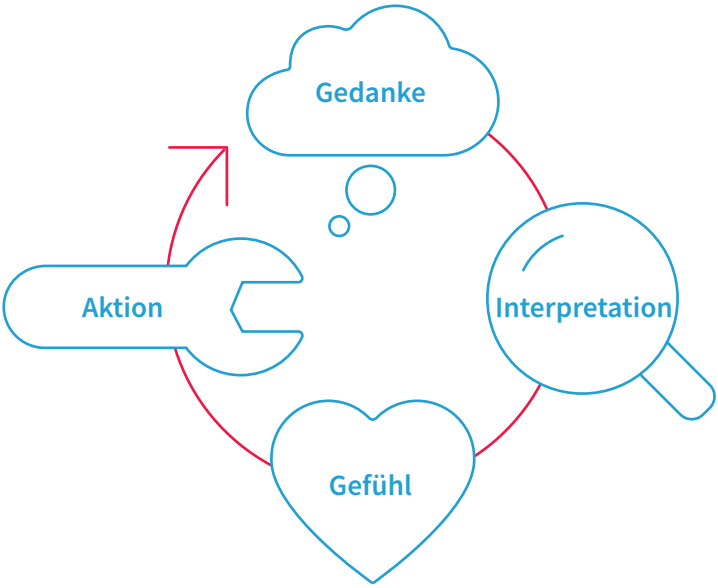
Gefühle spielen für uns Menschen eine entscheidende Rolle. Das Gefühl, das in einer bestimmten Situation auftaucht, bereitet uns darauf vor, zu handeln, ohne lange darüber nachzudenken und hat mit unserem Überlebensinstinkt zu tun.

Das, was wir in einer bestimmten Situation denken, führt zu einem Gefühl, und dieses Gefühl lässt uns auf eine bestimmte Weise handeln. Unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen sind in einem Kreislauf miteinander verbunden. All das nennt man Verhaltensmuster.

Die Gedanken und Gefühle, die wir haben, und wie wir uns entscheiden zu handeln, hängt oft von unseren Erfahrungen in der Vergangheit ab. Deshalb ist es gut, sich dessen bewusst zu sein, damit wir negative Verhaltensmuster nach und nach verändern können. Lass uns dieses Thema einmal intensiver anschauen.

Gedanken sind nur Gedanken, keine Wahrheiten

Gedanken sind unser innerer Dialog mit uns selbst. Manche Menschen haben mehr negative Gedanken als andere, oft negative Gedanken über sich selbst. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass das, was wir denken, nicht die Wahrheit ist, sondern nur unsere Interpretation. Aber unsere Gedanken können uns stark beeinflussen, wenn wir ihnen glauben.



Um zu verstehen, wie das zusammenhängt, schauen wir uns ein Beispiel an.

Möglichkeit 1:

Du gehst an einer Gruppe lachender Menschen vorbei. Du glaubst, dass sie über dich lachen, was dich verunsichert. Du reagierst, indem du schneller wirst und zügig vorbeigehst. Wenn du das nächste Mal die gleiche Gruppe siehst, gehst du ihnen aus dem Weg und nimmst dafür sogar einen Umweg in Kauf.

Möglichkeit 2:

Du gehst an einer Gruppe lachender Menschen vorbei . Du wirst neugierig und langsamer, damit du hören kannst, worüber sie lachen. Du schaffst es zu denken, dass sie wie ein Gruppe erscheinen, die Spaß zusammen hat, ihr Lachen ist ansteckend und du fühlst dich glücklich. Das nächste Mal, wenn du diese Gruppe siehst, lächelst du.

Das Beispiel ist vereinfacht, aber es zeigt, dass die Art und Weise, wie du die Situation interpretierst, beeinflusst, wie du dich fühlst und wie du handelst.



Übe den Umgang mit deinen Gedanken und Gefühlen

Negative Gedanken müssen nicht für immer bestehen bleiben. Du kannst den Umgang mit deinen Gedanken üben und dadurch deine Gefühle und dein Wohlbefinden beeinflussen. Du tust dies, indem du darauf achtest, wie du Situationen interpretierst und mit ihnen umgehst. Durch diese Achtsamkeit trainierst du den klügsten Teil des Gehirns – das Bewusstsein.

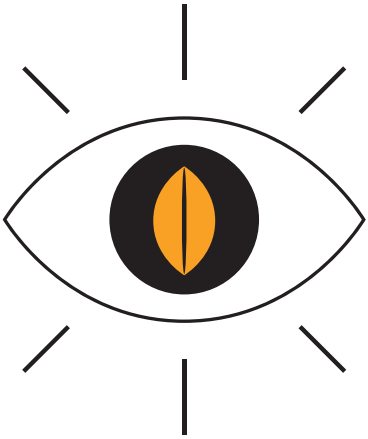
Das Bewusstsein
= der klügste Teil des Gehirns

Das Reptiliengehirn
= schnell, aber nicht so schlau

Das Bewusstsein hilft uns , wenn...

... wir Probleme lösen müssen oder wenn wir uns auf etwas konzentrieren. Es ist auch der Teil des Gehirns, der versteht, dass das, was wir gerade tun, das beeinflusst, was später passiert. Je mehr wir ihn trainieren, desto stärker wird er – genau wie wenn wir einen Muskel trainieren.

Das Gegenteil des Bewusstseins ist das Reptiliengehirn. Das Reptiliengehirn ist der älteste Teil des Gehirns. Wenn wir das Reptiliengehirn entscheiden lassen, handeln wir impulsiv, und durchdenken die Dinge nicht.



DAS REPTILIENGEHIRN

= SCHNELL, ABER NICHT SO SCHLAU

Das Reptiliengehirn ist schnell und hilft uns, sofort zu reagieren, wenn wir eine heiße Herdplatte berühren. Es ist ein wichtiger Teil des Gehirns, den wir nicht wegtrainieren können . Aber in vielen Situationen ist es wichtiger Dinge zu durchdenken und weise Entscheidungen zu treffen. Dabei ist das Reptiliengehirn nicht hilfreich.

MERKE DIR!

Deine Gedanken sind nicht die Wahrheit, sondern nur deine Interpretation.

Deine Gedanken beeinflussen deine Gefühle, was im Umkehrschluss beeinflusst wie du handelst

Wenn wir zum Beispiel wütend sind, kann das Reptiliengehirn uns dazu bringen, impulsiv zu handeln, während das Bewusstsein uns hilft, erst nachzudenken und anschließend die Situation zu lösen. Es ist auch das Bewusstsein, das uns hilft, uns zu beruhigen und zu trösten.

Das Training deines Bewusstseins muss nicht kompliziert sein. Es geht einfach darum, dein Gehirn achtsam für Gegenwärtiges zu machen. Auf diesem Weg trainierst du dein Bewusstsein anstelle des Reptiliengehirns,damit es dich in Situationen führt, in denen du es brauchst

Indem du dein Bewusstsein trainierst, kannst du:

- deine Fähigkeit steigern bewusst zu denken, so dass es leichter wird einen klugen Umgang mit einer Situation zu finden.
- innehalten und dir bewusst werden, was gerade passiert, um dann eine bewusste Entscheidung zu treffen und nicht spontanen Impulsen zu folgen.
- positive Veränderungen bewirken und Teile des Gehirns aktivieren, die dir Ruhe, Frieden und Freude bringen.

Achtsamkeit – konzentriere dich auf das, was du im Moment erlebst

Wahrscheinlich hast du schon von Achtsamkeit gehört. Das Wort mag manchen skeptisch machen, aber Achtsamkeit bedeutet einfach bewusste Präsenz und es geht darum, den klugen Teil des Gehirns zu trainieren.

Du trainierst bewusste Präsenz, indem du wahrnimmst, was um dich herum passiert. Anstatt zum Beispiel auf dein Handy zu schauen, während du auf den Zug wartest, in der Schule bist usw., versuche den Raum oder Ort um dich herum bewusst wahrzunehmen.

So geht's:

Nimm den Raum wahr, in dem du bist.

Schaue dich um, welche Farbe haben die Wände? Welche Möbel gibt es? Was hörst du? Riechst du etwas?

Achte darauf, wie du dich beim Essen fühlst.

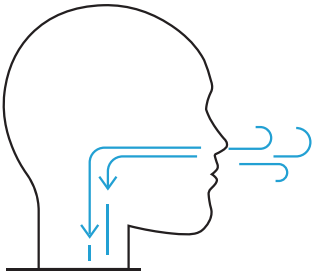
Wie fühlt sich das Besteck in deiner Hand an? Wie fühlt sich das Essen auf der Zunge an? Ist es heiß oder kalt?

Wie schmeckt es?

Spüre die Gegenstände um dich herum.

Du kannst auch einen Gegenstand aufheben. Wie sieht er aus? Wie fühlt er sich in deiner Hand an?

ANSTATT ZUM BEISPIEL AUF DEIN HANDY ZU SCHAUEN, WÄHREND DU AUF DEN ZUG WARTEST, IN DER SCHULE BIST USW., VERSUCHE DEN RAUM ODER ORT UM DICH HERUM BEWUSST WAHRZUNEHMEN.



Konzentriere dich auf deine Atmung.

Versuche, dich auch auf deine Atmung zu konzentrieren . Folge dem Atem, ohne ihn zu beeinflussen. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Achte darauf, wie sich die Einatmung auf deinen Magen auswirkt.

Atem- und Entspannungsübungen sind eine gute Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben und sich zu entspannen. Sie können auch helfen, Gedanken und Gefühle kommen und gehen zu lassen und sie sogar – mit etwas Übung – wegtreiben zu lassen. Es ist eine weitere Möglichkeit, sich Zeit für Ruhe und Erholung zu nehmen.

Akzeptanz – Hör auf, gegen das zu kämpfen, was du nicht ändern kannst

Ein Werkzeug, um mit Anforderungen, Erwartungen und herausfordernden Situationen umzugehen, ist zu versuchen, die Situation, in der du bist, zu akzeptieren. Es könnte schwieriger sein, als es sich anhört und erfordert etwas Übung.

Aber was ist Akzeptanz? Bei der Akzeptanz geht es darum, das anzunehmen, was man wahrgenommen hat: eine schwierige Situation oder etwas Schlimmes, das passiert ist, zu sehen, ohne zu urteilen oder zu bewerten. Akzeptanz ist nicht dasselbe wie Mögen oder Aufgeben. Es geht nur darum, zu akzeptieren, dass es so ist, wie es ist.

Glück ist kein normaler Zustand

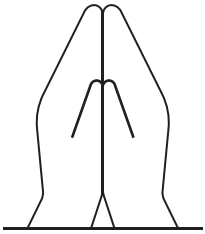
In unserer Gesellschaft gibt es ein Ideal von Glück – eine Norm, dass Glück ein normaler Zustand ist. Wir zeigen das Leben selten so, wie es wirklich ist, was das Gefühl erzeugen kann, dass etwas mit uns nicht stimmt, wenn wir nicht glücklich sind. Wenn du akzeptierst, dass das Leben schmerzhafte Gefühle beinhaltet, musst du nicht so intensiv daran arbeiten, sie zu verdrängen.

Du kannst dich schlecht fühlen und trotzdem dein Leben weiterleben. Leider gibt es keine schnelle Lösung – jeder fühlt sich manchmal schrecklich, und wenn wir das akzeptieren können, schaffen wir bessere Bedingungen, um mit unseren Gefühlen umzugehen.

Akzeptanz macht es einfacher, voranzukommen

Akzeptanz bedeutet, den Kampf gegen das, was man nicht ändern kann, aufzugeben. Du bist zum Beispiel traurig über das, was jemand gesagt oder getan hat. Du kannst das Gefühl unterdrücken oder dich darauf konzentrieren, wie unfair es ist oder dich rächen wollen. Aber das hilft dir nicht, dich von negativen Denkmustern zu lösen.

Versuche stattdessen, dich zu entspannen, zu atmen und zu denken, dass es okay ist, so wie es gerade ist. Manchmal gibt es Dinge, die du tun kannst, um die Situation zu verändern, aber manchmal musst du akzeptieren , dass du sie nicht ändern kannst. Wenn du akzeptierst, wie die Dinge sind, schaffst du gute Voraussetzungen, um mit der Situation umzugehen oder auf eine Veränderung hinzuarbeiten.



WENN DU AKZEPTIERST, DASS DAS LEBEN SCHMERZHAFTE GEFÜHLE BEINHALTET, MUSST DU NICHT SO INTENSIV DARAN ARBEITEN, SIE ZU VERDRÄNGEN.

Hier sind zwei Übungen, die dir helfen können, Akzeptanz zu erreichen:

Technik: Die Fliege

Stell dir lästige Gefühle als Fliegen vor, die in deinem Kopf herumschwirren. Du nimmst sie wahr und lässt sie sein. Lass dich nicht verärgern, mach dir nicht die Mühe, sie zu verjagen. Mach stattdessen mit dem weiter, was du getan hast , bevor du abgelenkt wurdest: vielleicht Sport treiben, lernen, einen Film schauen oder mit einem Freund abhängen. Du akzeptierst, dass die Gefühle da sind, ohne sie zu bekämpfen, vor ihnen wegzulaufen, sie zu füttern oder die lästigen Gefühle oder Gedanken zu verjagen. Auf diese Weise wird dein Gehirn automatisch mit neuen Gedanken beschäftigt.

Technik: Atmen

Manchmal tun die Gefühle so weh, dass es sich anfühlt, als würde man daran zerbrechen. Dann ist es gut, daran zu denken, dass das Gefühl nur ein Gefühl ist – du wirst nicht daran zerbrechen. Wenn du so von Gefühlen bedrängt wirst, musst du daran denken, zu atmen. Deine Atmung kommuniziert mit deinem Körper. Wenn du schnell und flach atmest, signalisierst du deinem Körper Gefahr. Ebenso signalisierst du Ruhe und Kontrolle, wenn du langsam und tief atmest.

Versuche, durch die Nase einzuatmen und spüre , wie es sich anfühlt, wenn deine Lungen sich mit Luft füllen und dein Magen sich ausdehnt. Halte den Atem einige Sekunden lang an, bevor du langsam durch den Mund wieder ausatmest. Wiederhole dies zehnmal.

ERINNERE DICH, WIE DU DEIN WOHLBEFINDEN BEEINFLUSSEN KANNST:

- Sei achtsam, wie du Situationen interpretierst und in ihnen handelst.
- Trainiere dein Bewusstsein dich zu leiten, wenn du es brauchst (anstelle des Reptiliengehirns) – z.B. durch Achtsamkeit.
- Versuche die Situation, in der du dich befindest, anzunehmen.



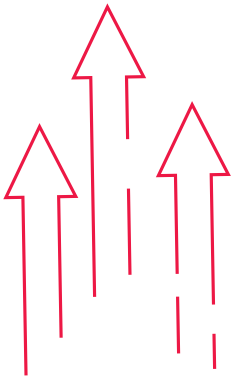
Dein Glaube als Ressource: Du darfst wissen, du bist nicht allein!

Es gibt einen, der sich immer für dich interessiert und der 24h am Tag verfügbar ist: Gott. Er selbst kennt Gefühle – auch er wird in der Bibel als zornig, traurig, sich vor Freude überschlagend bezeugt. Lies doch zum Beispiel einmal das Gleichnis vom Verlorenen Sohn in Lukas 15: Gott ist der Vater, der die Beine in die Hand nimmt, weil er sich über die Rückkehr seines Sohnes freut und auf ihn zu rennt. Und so ist es auch, wenn du zu Gott kommst: er erwartet dich mit offenen Armen.

Eine der wichtigsten Zusagen Gottes an uns ist: Fürchte dich nicht! Es ist eine der häufigsten Aussagen in der Bibel. Wörtlich kommt dieser Satz etwa 80 Mal in der Bibel vor, in anderen Formulierungen fast 300 Mal. Mit dieser Aussage will Gott deine Ängste und Sorgen nicht wegwischen. Er will dir zusagen, dass du mit deinen Ängsten und Sorgen nicht alleine bist. Er ist an deiner Seite und hilft dir, mit ihnen umzugehen und zu bewältigen.

Viele Menschen haben in ihrem Leben erfahren, dass ihr Glaube, ihre Beziehung zu Gott ihnen Halt im Leben gibt. Sie haben erlebt, dass Gott sie trägt, gerade in herausfordernden Zeiten. Dass er Kraft gibt, ermutigt und stärkt.

Wenn du danach fragst, was dir Kraft und Energie im Leben gibt, dann ermutigen wir dich gerne, mit Gott in Beziehung zu gehen und zu entdecken, dass der Glaube eine Ressource in deinem Leben sein kann.



„FÜRCHTE DICH NICHT,
DENN ICH BIN BEI DIR!
HAB KEINE ANGST,
DENN ICH BIN DEIN GOTT!“
(JESAJA 41,10)





WENN DU UNTERSTÜTZUNG BRAUCHST

Es ist völlig normal, dass man im Alltag ein bisschen Unterstützung braucht – jeder kann sie irgendwann einmal gebrauchen. Schauen wir uns an, an wen du dich wenden kannst.

Verschieden Organisationen können auf unterschiedliche Weise helfen. An wen du dich wenden kannst, hängt von deinem Alter und deinen Bedürfnissen ab.

CVJM/Gemeinde

Du kannst dich an Jugendreferenten/-referentinnen in deinem CVJM oder deiner Gemeinde wenden. Im CVJM ist es uns ein Anliegen, junge Menschen zu begleiten, gerade auch in herausfordernden Situationen. Du kannst jederzeit signalisieren, dass du mal mit jemandem sprechen möchtest.

Aber auch viele andere Organisationen bieten dir Unterstützung.

Gemeinnützige Organisationen

Wenn du jemanden zum Reden brauchst, bieten mehrere gemeinnützige Organisationen kostenlose Gesprächsunterstützung per Chat an. Hier kannst du völlig anonym sein. Gemeinnützige Organisationen leisten keine medizinische Versorgung, sondern sind für andere Menschen da. Vielleicht kostet es dich weniger Überwindung, wenn du anonym mit jemandem ins Gespräch kommen kannst.



Einige Organisationen haben sich auf bestimmte Themen spezialisiert, so dass sie besonders gut darin sind, Menschen mit spezifischen Problemen zu unterstützen. Auf der nächsten Seite erfährst du mehr über die Schwerpunkte der Organisationen.

ES IST VÖLLIG NORMAL, DASS MAN IM ALLTAG EIN BISSCHEN UNTERSTÜTZUNG BRAUCHT – JEDER KANN SIE IRGENDWANN EINMAL GEBRAUCHEN.

Wohin du dich in Deutschland für Unterstützung wenden kannst:

Vertrauenspersonen in deinem Umfeld: Gibt es in deiner Schule eine/n Schulsozialarbeiter/in? Dann frage da doch mal für ein Gespräch an. Oder bist du in einem CVJM oder einer Kirchengemeinde? Dort kannst du dich auch an Jugendreferent/innen wenden.

Allgemeine Beratungsstellen:

Nummer gegen Kummer für Jugendliche: 116 111 (www.nummergegenkummer.de)

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (www.telefonseelsorge.de)

„krisenchat“: Chatberatung für junge Menschen in psychischen Krisen (www.krisenchat.de)

Online-Beratung der Caritas: anonmye und kostenlose Beratung für Kinder und Jugendliche (www.jugendnotmail.de)

Hausarzt:

Der Hausarzt ist eine wichtige erste Anlaufstelle. Er kann körperliche Ursachen ausschließen und bei Bedarf an einen Psychotherapeuten verweisen.



Schulungsmöglichkeit für CVJM-Vereine:

Wenn ihr euch in eurem CVJM weiter mit dem Thema beschäftigen wollt, bieten wir euch zwei Workshopformate an:

HSN-Kurse: Helfen in Seelischer Not

Im Umgang mit Betroffenen in seelischer Not entstehen oft Unsicherheiten, Hilflosigkeit oder Ohnmacht, wenn es Menschen in unserem nahen Umfeld (z.B. am Arbeitsplatz, im Bekannten- oder Familienkreis) nicht gut geht. Anliegen dieses Kurses ist es, ein niedrigschwelliges Erste-Hilfe-Konzept für psychische Notfallsituationen - ähnlich zu medizinischen Erste-Hilfe-Kursen – aufzuzeigen.

Das Schulungsprogramm vermittelt dem:der Ersthelfer:in, durch eine effektive und zielorientierte Handlungskette: Hinschauen – Sprechen – Netzwerken (HSN), mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit Menschen in psychischer Not.

Der Kurs dauert zwei Stunden und kann somit gut in einen Mitarbeitendenabend oder ein Wochenende eingebunden werden.

Mentale Gesundheit verstehen und fördern

In diesem Workshop schauen wir miteinander darauf, was Mentale Gesundheit ist und ausmacht. Inhalte des Workshops:

- Dimensionen mentaler Gesundheit
- Risiko- und Schutzfaktoren verstehen
- Zusammenhang zwischen Gefühlen und psychischem Wohlbefinden wahrnehmen
- Glaube und Spiritualität als Ressource
- Alltagstaugliche Übungen und Werkzeuge

Kontakt:

Claudia Kuhn
Referentin im CVJM Deutschland
kuhn@cvjm.de

Schulung Erste Hilfe für Mentale Gesundheit

Der Verein **NEFESCH 52°13° e.V.** hat den (Online-)Kurs **„Erste Hilfe für Mentale Gesundheit“** entwickelt, der dazu befähigt, psychische Belastungen früh zu erkennen, gesundheitserhaltend zu handeln und auch in akuten Krisen sicher zu reagieren - für sich selbst und Menschen im Umfeld. Der Kurs verbindet Wissen über mentale Gesundheit mit praktischen Methoden der Krisenhilfe und (Selbst-)Fürsorge.

www.ersthelfer-mentale-gesundheit.net

Psychische Gesundheit – Eine kurze Zusammenfassung

Das **mentale Wohlbefinden** eines jeden Menschen hängt von seiner Psyche ab, so dass das Wissen über die Zusammenhänge für jeden wichtig ist.

Mentale Gesundheit ist ein weit gefasster Begriff, der sowohl das **mentale Wohlbefinden** als auch psychiatrische Gesundheitsprobleme umfasst. Mehr dazu auf den Seiten 7.

Viele junge Menschen in Deutschland leiden unter psychischen Belastungen wie Stress, Sorgen und Ängsten. Mehr über **Schutz- und Risikofaktoren** auf den Seiten 12 .

Psychische Belastungen wie Sorgen, Ängste und Stress sind Teil des Lebens, aber es ist gut zu verstehen, wie sie entstehen. Mehr dazu auf den Seiten 16.

Sorgen sind die Art und Weise, wie dein Gehirn dich auf die Situation vorbereitet, über die du dir Sorgen machst, aber versuche, nicht aus der Sorge heraus zu handeln. Mehr auf Seite 15.

Angst erfüllt eine wichtige Funktion, auch wenn es hart ist, sie zu erleben. Mehr auf Seite 16.

Panikattacken sind eine Form intensiver Angstzustände, die plötzlich auftreten. Atme so ruhig wie du kannst – sie sind nicht gefährlich. Mehr auf Seite 17.

Sich niedergeschlagen zu fühlen ist eine natürliche Reaktion auf etwas, das passiert ist. Unterdrücke deine Gefühle nicht und denke daran , dass es sich nicht immer so anfühlen wird. Mehr auf Seite 18.

Wenn du oder jemand anderes Anzeichen einer **Depression** zeigt, ist es wichtig, sich Hilfe zu holen. Mehr zum Thema Depression auf Seite 19.

Stress ist Teil des Lebens. Er ist nicht gefährlich, solange du ausreichend Erholung bekommst. Mehr zum Thema Stress auf Seite 20.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, sich zu **erholen**. Mehr dazu auf Seite 21.

Unsere **Gedanken** beeinflussen unsere **Gefühle**, die wiederum beeinflussen, wie wir **handeln**: sie sind in einem Kreislauf miteinander verbunden. Mehr zu Gedanken, Gefühlen und Handlungen auf den Seiten 25.

Du kannst den Umgang mit deinen Gedanken üben und dadurch **dein Wohlbefinden beeinflussen**. Mehr dazu auf den Seiten 26.

Es ist normal, dass man Unterstützung braucht, wenn man sich schlecht fühlt. Auf den Seiten 30 bis 33 erfährst du, **an wen du dich wenden kannst, um Unterstützung zu erhalten.**

Impressum

CVJM-Gesamtverband in Deutschland e. V.
Im Druseltal 8, 34131 Kassel
Tel: 0561 3087-258
E-Mail: programm@cvjm.de
www.cvjm.de

V.i.S.d.P.: Hansjörg Kopp
Redaktion: Claudia Kuhn

Quellenangabe: Dieses Heft basiert auf einer Arbeitshilfe des KFUM/YMCA Central (Schweden), das im Rahmen des Projekts„MåBäst!“ entwickelt wurde. Die Texte wurden von uns übersetzt und auf den deutschen Kontext aktualisiert.

Informationen zum Projekt des KFUM/YMCA Schweden: https://kfumcentral.se/mabast/

CVJM-Gesamtverband in Deutschland e. V.
www.cvjm.de