



#MUTMACHLEUTE®

DU bist WICHTIG

YOUth Mental Health
matters!

WWW.MUTMACHLEUTE.DE



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Die Aussagen in den Interviews sind persönliche
Meinungen und wurden unkommentiert abgedruckt.

GRUSSWORT

von Frau Staatsministerin Judith Gerlach, MdL

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Jugendliche,

psychische Erkrankungen bedeuten großes Leid – für die Betroffenen, aber auch für ihre Angehörigen. Deshalb sind mir in diesem Zusammenhang Prävention und Entstigmatisierung sehr wichtig. Besonders liegt mir am Herzen, das Bewusstsein für die psychische Gesundheit zu schärfen und das Wohlbefinden der Menschen zu stärken. Deshalb freue ich mich sehr über die Ausstellung „YOUth Mental Health matters!“ Sie ist ein leuchtendes Beispiel für Solidarität, für Inklusion und gegen Ausgrenzung.

Die portraitierten Jugendlichen haben den Mut, ihr Gesicht zu zeigen und ihre persönlichen Geschichten zu teilen. Sie machen damit nicht nur ihre Erfahrungen mit ihren psychischen Erkrankungen sichtbar, sondern schenken anderen Betroffenen auch die Gewissheit, dass niemand mit seiner Krankheit allein sein muss.

Die Ausstellung spricht damit genau die Zielgruppe an, die aktuell ganz besonders psychisch belastet ist: junge Menschen. Deshalb unterstütze ich dieses wichtige Projekt sehr gerne!

Mein Dank gilt dem Verein Mutmachleute e.V. und allen Beteiligten, die mit ihrem Gesicht einen wertvollen Beitrag dazu leisten, anderen Menschen Mut und Hoffnung zu schenken.

Ihre
Judith Gerlach, MdL
Bayerische Staatsministerin für Gesundheit, Pflege und Prävention



YOUTH MENTAL HEALTH MATTERS ... DAS ZEIGEN AUCH DIE ZAHLEN.

Die psychische Gesundheit hat einen großen Einfluss auf das Leben und die Zukunft von jungen Menschen. Globale Krisen belasten die psychische Gesundheit junger Menschen beispielsweise am stärksten und etwa ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland zeigen Hinweise auf psychische Auffälligkeiten. Anzeichen für Depression, Angst und ADHS sind am häufigsten. Nicht immer braucht es eine Therapie. Dennoch sind gute Prävention und frühzeitige Hilfen für Betroffene sehr wichtig, um die Entstehung und Verschlechterung von psychischen Erkrankungen zu verhindern.

Risikofaktoren für die Entwicklung einer psychischen Erkrankung sind vielfältig und können sowohl individueller als auch gesellschaftlicher Natur sein. Beispielsweise können anhaltender Stress, soziale Isolation, Verlusterfahrungen oder das Erleben von Gewalt das psychische Wohlbefinden gefährden.

Individuelle Ressourcen und Schutzfaktoren können helfen, mit belastenden Situationen besser umgehen zu können und das psychische Wohlbefinden zu erhalten. Die Pflege von sozialen Kontakten, Bewegung und Entspannung, aber auch Kreativität und das Ausprobieren von Neuem sind Dinge, die unser Selbstwertgefühl und unsere Resilienz, also unsere Widerstandsfähigkeit, fördern. Auch Übungen zur Stressbewältigung, Problemlösung und guten Kommunikation sind hilfreiche Tools, um mit Herausforderungen und belastenden Gefühlen besser umgehen zu können.

JEDER DRITTE MENSCH WIRD EINMAL IM LEBEN PSYCHISCH KRANK.

Etwa die Hälfte aller psychischen Erkrankungen entwickeln sich bis zum 15. Lebensjahr. Die meisten bleiben bis ins Erwachsenenalter bestehen. Gründe dafür sind häufig eine fehlende, unzureichende oder zeitlich verzögerte medizinische/psychotherapeutische Behandlung aufgrund langer Wartezeiten und fehlenden Wissens, aber auch von Stigma und Diskriminierung. Eine deutsche Studie hat Eltern von psychisch kranken Kindern nach den Gründen gefragt, warum Hilfsangebote nicht genutzt wurden. Die häufigsten Gründe waren:

- Unsicherheit, ob das Problem ernsthaft genug sei (55 %)
- kein Wissen darüber, an wen sie sich wenden können (29 %)
- Sorge darüber, was andere denken könnten (28 %)

Das zeigt: Wir müssen für psychische Erkrankungen sensibilisieren und über sie sprechen. Wir müssen Stigma und Diskriminierung abbauen. Und wir müssen es einfacher machen, Hilfe zu suchen und auch zu finden!

Quellen:

- McGorry et al. (2024). The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health. The Lancet. Psychiatry, 11(9), 731-774.
- Klasen et al. (2017). Psychische Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse der BELLA-Studie. Monatsschrift Kinderheilkunde, 165: 402-407.
- Kessler et al. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Archives of general psychiatry, 62(6), 593-602.
- Lambert et al. (2013). Die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen - Teil 1: Häufigkeit, Störungspersistenz, Belastungsfaktoren, Service-Inanspruchnahme und Behandlungsverzögerung mit Konsequenzen. Fortschr Neurol Psychiatr, 81, 614-627

GEMEINSAM GEGEN STIGMA

Ein Vorwort von Prof. Dr. Nicolas Rüsch

Die psychische Gesundheit Jugendlicher geht uns alle an: Psychische Erkrankungen sind häufig und beginnen meist in den ersten zwei Lebensjahrzehnten. Betroffene Jugendliche kämpfen nicht nur mit ihrer Erkrankung, sondern zusätzlich mit Stigma und Diskriminierung. Dabei haben sie, wie alle Menschen, das Recht, frei von Stigma und Diskriminierung zu leben: Stigma ist soziales Unrecht. Dennoch ist das Stigma psychischer Erkrankung weiterhin verbreitet und hat gravierende Folgen: Verlust sozialer Kontakte, Nachteile in Schule und Ausbildung, Vermeidung von Hilfesuche und Behandlung aus Furcht vor Etikettierung, Geheimhaltung, Einsamkeit und Demoralisierung bis hin zu Suizidalität. Zu Vorurteilen anderer kommen häufig Selbststigma und Scham („Ich bin psychisch krank, daher muss ich dumm sein“). Für viele Betroffene ist das Stigma mit all seinen Folgen schlimmer als die Erkrankung selbst.

Der Abbau von Stigma und Diskriminierung ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe: Wir dürfen psychisch erkrankte Jugendliche damit nicht allein lassen. Für den Abbau von Stigma im öffentlichen Raum ist es wichtig, dass Menschen mit eigener Krankheitserfahrung der Tabuisierung entgegenreten und ihre eigene Erfahrung und ihren Genesungsweg schildern. Dieser soziale Kontakt zwischen Menschen mit und ohne psychische Probleme ist nachweislich das wirksamste Mittel gegen Stigma. Kontakt kann im Gespräch entstehen, in einer kleinen Gruppe oder in Form der Erzählung der eigenen Geschichte wie in dieser wunderbaren Ausstellung und Broschüre, in der sich Jugendliche zeigen und als Menschen spürbar werden.

Für den Abbau von Selbststigma und Scham ist die Entscheidung für oder gegen die Offenlegung der eigenen Erkrankung wichtig. Offenlegung ist pauschal weder richtig noch falsch, sondern bleibt je nach Umfeld und Person eine individuelle Entscheidung.

Die Jugendlichen dieser Ausstellung haben ihre Entscheidung getroffen, erzählen bewegend von sich und haben klare Vorstellungen, was sich in unserer Gesellschaft ändern muss, damit sie und wir alle besser leben können. Sie wollen als Menschen gehört und ernst genommen werden und fordern zurecht eine solidarische Haltung von uns allen zu ihnen und zum Thema Mental Health. Denn wir sitzen in einem Boot, und die Jugendlichen von heute werden unsere Kapitäninnen und Kapitäne von morgen sein. Diese hier haben das Zeug, gute zu werden – lasst uns gemeinsam die Segel setzen.

Günzburg und Ulm, im Januar 2025
Nicolas Rüsch

YOUTH MENTAL HEALTH MATTERS



#YOUTHMENTALHEALTHMATTERS

#YOUTHMENTALHEALTHMATTERS

TRAU DICH UND SUCHE DIR HILFE!

In den folgenden Interviews teilen junge Menschen mit psychischen Erkrankungen ihre Geschichten. Die Inhalte können teilweise belastend sein.

Ganz egal, worum es geht: Wenn du merkst, dass es dir nicht gut geht, dann sei mutig und sprich darüber. Denn:

„Sich helfen zu lassen ist nicht schwach, ganz im Gegenteil - es zeigt, wie stark ihr eigentlich seid.“ - Anna Maria

„Trau dich und suche dir Hilfe! Warte nicht, bis es noch schlimmer wird, besser wird es von allein nämlich nicht. Du bist es wert, dass man dir zuhört und dich unterstützt. Wahrscheinlich gibt es andere, denen es noch beschissener geht als dir. Aber das ist unerheblich. Du bist wertvoll und verdienst jede Hilfe, die du brauchst!“ - Anna

„Bleib nicht allein und traue dich nach Hilfe zu fragen!“ - Emiliya

„Das schätze ich am meisten an mir: dass ich mir Hilfe zur Selbsthilfe gesucht habe und nicht aufgebe!“ - Vanessa

Telefonberatung für Kinder und Jugendliche

Egal, um was es geht. Du kannst dich am Telefon oder online beraten lassen. Immer kostenlos: **116 111 (Mo. bis Sa. von 14 bis 20 Uhr)**

Weitere Informationen zur NummergegenKummer ▶



Hilfe bei psychischen Krisen in Bayern

Die Krisendienste Bayern sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für alle Menschen in Bayern. Menschen in psychischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige erhalten eine qualifizierte Beratung und Unterstützung - kostenlos und täglich rund um die Uhr: **0800 - 655 3000**



◀ Weitere Informationen zu den Krisendiensten Bayern

Ambulante und stationäre Therapie

Unterstützung bei der Suche nach einer Arzt- oder Psychotherapiepraxis ▶



◀ Übersicht von Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

DU BIST UND WARST IMMER WERTVOLL, GENAU SO, WIE DU BIST.

Regina Essstörung

Warum hast du dich entschieden, nun Gesicht zu zeigen?

Ich wünsche mir, dass Essstörungen als ernst zu nehmende Erkrankungen gesehen werden, als dysfunktionaler Bewältigungsversuch der zugrunde liegenden Themen und Probleme. All die Verhaltensweisen, die Menschen mit Essstörungen zeigen und die verständlicherweise für Angehörige, Freunde, Bekannte, fremde Personen nicht nachvollziehbar und anstrengend sein können, sind Teil der Erkrankung, die sich niemand aussucht.

Ich wünsche mir, dass mehr Austausch und Begegnung zwischen Betroffenen und Nicht-Betroffenen stattfindet. Ich wünsche mir, dass nicht nur die Erkrankung gesehen wird oder das, was sie aus einem Menschen macht, sondern der Mensch dahinter mit seiner Geschichte und seinem individuellen Sein. Deshalb zeige ich Gesicht.





◀ Hier geht es zu Reginas Geschichte.

Was möchtest du betroffenen jungen Menschen mit auf den Weg geben?

Ich weiß, wie schwer es ist, ehrlich zu sich selbst zu sein, sich einzugestehen, dass man in einen Gedanken-, Gefühls- und Verhaltenskreislauf geraten ist, der einem nicht gut tut. Vielleicht spürst oder weißt du, dass du eine Essstörung hast, glaubst aber, sowieso nicht gegen sie anzukommen. Vielleicht hast du schon öfter die Erfahrung gemacht, doch wieder in ungesunde Verhaltensmuster zu fallen. Vielleicht fühlst du dich hilf- und hoffnungslos angesichts der überwältigenden selbstabwertenden Gedanken, die dich in ungesunden Verhaltensmustern gefangen halten. Vielleicht hast du Schuldgefühle gegenüber deinen Angehörigen und Freunden, weil du spürst, wie viele Sorgen sie sich machen und wie verzweifelt sie dir helfen wollen. Vielleicht fühlst du dich allein und isoliert, wünschst dir Hilfe, aber hast nicht die Kraft oder den Mut, sie dir zu suchen. Oder du hast es schon öfter versucht, aber die Steine im Weg zur Hilfe waren zu groß.

Egal, an welchem Punkt auf deinem Weg mit der Erkrankung du gerade bist: Ich sehe dich, du bist mit allem, was dich beschäftigt und belastet, nicht allein. Du bist wertvoll, mit und ohne Erkrankung, egal wie du aussiehst oder welches Gewicht du hast. Du darfst Raum einnehmen. Und es gibt ein Licht am Ende des Tunnels, auch wenn du es gerade noch nicht sehen kannst oder es dir unerreichbar erscheint.

***"Ich habe erkannt, dass die Krankheit nichts ist,
was mich zu einem schlechten Menschen macht,
dass sie mir nicht meinen Wert nimmt.
Sie ist mir passiert, hat mich dazu gebracht,
mich mit mir selbst auseinanderzusetzen."***

HELFEN, NICHT WEGSCHAUEN, ES KANN JEDEN TREFFEN!

Jana Depression

Warum hast du dich entschieden, nun Gesicht zu zeigen?

Ich möchte laut sein für Leute, die es nicht können. Denn ich finde jede*r hat Hilfe verdient – egal bei welchem Thema. Ich weiß, dass es viele gibt, die nicht in Therapie sind, weil sie denken, psychische Erkrankungen wären etwas, was man verstecken müsse oder wofür man sich schämen muss. Doch das stimmt auf keinen Fall. Das möchte ich zeigen.

Welche Dinge haben dir am meisten geholfen, die Erkrankung zu akzeptieren?

Ich denke es hat mir am meisten geholfen zu wissen, dass es viele da draußen gibt, denen es ähnlich geht und zu merken, dass ich nicht ändern kann „krank“ zu sein – was nicht schlimm ist, denn ich bin gut so wie ich bin.





◀ Hier geht es zu Janas Geschichte.

Was möchtest du anderen betroffenen jungen Menschen mit auf den Weg geben?

Macht euch nicht wegen eurer Erkrankung/euren Erkrankungen fertig. Sie geht/ gehen dadurch nicht weg und vergleicht euch nicht mit einem gesunden Menschen. Ihr seid anders und das ist ok.

"Ich denke es hat mir am meisten geholfen zu wissen, dass es viele da draußen gibt, denen es ähnlich geht und zu merken, dass ich nicht ändern kann „krank“ zu sein, was nicht schlimm ist, denn ich bin gut so wie ich bin."

JEDES GEFÜHL, DAS DU UNTERDRÜCKST, STELLT SICH WIEDER HINTEN AN.

Emiliya Posttraumatische Belastungsstörung

Warum hast du dich entschieden, nun Gesicht zu zeigen?

Einerseits bin ich hier, um anderen Betroffenen zu zeigen, dass sie nicht alleine sind, dass es Hoffnung gibt! Aufzuzeigen, welche Wege aus oder auch mit der Erkrankung es gibt und, dass niemand aufgrund einer Erkrankung weniger Wertschätzung verdient und genauso eigene Stärken und Ressourcen hat.

Wir müssen der Gesellschaft die Scham, Ängste und Vorurteile über psychische Erkrankungen nehmen. Sie hat eine Unterdrückung der Betroffenen und das Festhalten an Tabus zur Folge. Es kann jede*n treffen! Dafür finde ich wichtig, Betroffenen das Wort zu geben, um aus eigener Sicht über unser authentisches Erleben zu berichten. So nehmen wir Nicht-Betroffenen Befürchtungen und können Themen nahbarer machen. So sehe ich eine Zukunft, in welcher sich der Kreis von Verständnis und Akzeptanz in der Gesellschaft weiten kann, in der Betroffene und auch Angehörige mit unterschiedlichen Geschichten sich gesehen und verstanden fühlen.





◀ Hier geht es zu Emilyas Geschichte.

Wie hat dein Umfeld reagiert, als es von deiner Krankheit erfahren hat?

Ich empfand es als deutliche Entlastung für mich, anderen mit all dem zu begegnen, was ich bin und was mich ausmacht, ohne mich zu verstecken. Offenheit baut Vorurteile ab und schafft authentische, wertschätzende Beziehungen. Dies wurde mir klar, nachdem ich selbst als Schülerin begann über meine Erkrankungen in der Klasse zu sprechen, wodurch mein Verhalten wie beispielsweise der soziale Rückzug oder Neurodivergenz für Nicht-Betroffene und Lehrkräfte so greifbarer wurde. Für Angehörige und Familie ist die Akzeptanz und der Umgang mit der Erkrankung ein schmerzhafter Prozess, voller offener Fragen und oft auch Schuldgefühlen. Ich treffe dabei zwar überwiegend auf wohlwollende Gespräche, jedoch in jüngeren Jahren oft auf Unverständnis und Hilflosigkeit.

Was möchtest du anderen Betroffenen mit auf den Weg geben?

Erlaube dir zu fühlen! Und vertraue darauf, dass da jemand sein wird, der dich sieht, mit allem, was du (jetzt gerade) bist. Die Gesellschaft drängt uns oft in funktionale Rollen, in denen wir unsere Emotionen und Bedürfnisse unterdrücken. Doch alles, was wir zu verdrängen versuchen, wartet auf den Moment unserer Zuwendung und Loslösung. Andernfalls werden sie die Sprache des Körpers suchen und sich in Erschöpfung oder Schmerzen zeigen.

Jedes Gefühl trägt eine Botschaft in sich und darf Raum bekommen, gehört zu werden. Finde diesen Raum für dich! Gehe in den kreativen Ausdruck. Kreationen innerer Bilder sind Spiegel der Seele. Bleib nicht alleine und traue dich nach Hilfe zu fragen! Sei gut zu dir, wie zu einer besten Freundin!

***"Krisen sind Zeiten der inneren Wandlung.
Sie gehören in uns allen dazu, in unterschiedlichen Formen."***

DU DARFST SICHTBAR SEIN UND RAUM EINNEHMEN.

Mika
Borderline, Dissoziative Identitätsstörung,
Soziale Phobie, Depression

Warum hast du dich entschieden, nun Gesicht zu zeigen?

Vorrangig, um anderen Betroffenen zu zeigen, dass sie nicht allein sind und sich nicht schämen müssen.

Welche Dinge haben dir am meisten geholfen, die Erkrankung zu akzeptieren? Welche Skills nutzt du in Krisensituationen?

Ich kann bis heute mein Borderline nicht akzeptieren, da zum Teil mit der Symptomatik noch große Schamgefühle und ein starker Selbsthass aufkommen. Die dissoziative Identitätsstörung leugne ich teilweise bis heute noch, da es mir zeitweise schwerfällt, das Trauma dahinter zu akzeptieren. Bei der Depression und der sozialen Phobie haben mir „radikale Akzeptanz“ und Empathie mit mir selbst geholfen.





◀ Hier geht es zu Mikas Geschichte.

Weiß dein Umfeld über deine Erkrankung Bescheid? Wie haben sie darauf reagiert und wie gehen sie damit um? Würdest du dir von ihnen einen anderen Umgang mit dir wünschen?

Die Menschen aus der Schule wussten, dass ich psychisch krank bin. Ab einem gewissen Zeitpunkt konnte ich es nicht mehr verstecken und irgendwann wollte ich es auch nicht mehr. Wenn jemand gefragt hat, habe ich ehrlich und transparent geantwortet.

Was möchtest du anderen betroffenen jungen Menschen mit auf den Weg geben?

Du hast Zeit! Nimm sie dir! Alle, die Du brauchst.

"Mehr Aufklärung schadet jedoch nie."

ICH BIN NICHT NUR MEINE KRANKHEIT, SONDERN EIN EIGENER MENSCH.

Anna Maria
Essstörungen

Warum hast du dich entschieden, nun Gesicht zu zeigen?

Dazu entschieden habe ich mich, weil ich endlich verstehe, dass meine Erkrankung nichts ist, wofür ich mich schämen muss, sondern etwas, was Stärke beweist. Leider sind auch so viele Menschen von psychischen Erkrankungen betroffen, die keinen Zugang zu Hilfe haben oder zu viel Angst haben, sich anderen anzuvertrauen. Deswegen finde ich es so wichtig, über meine Erkrankung zu sprechen und anderen Leuten zu zeigen, dass sie nicht allein sind und Hilfe verdienen.

Welche Dinge haben dir am meisten geholfen, die Erkrankung zu akzeptieren?

Am meisten geholfen haben mir meine Freundinnen. Sie haben mir wirklich so viel Mut gemacht und mir einfach das Gefühl gegeben, ich bin so richtig und toll, wie ich bin - mit oder ohne Erkrankung. Aber auch meine Therapeutin hat mich meine Erkrankung sehr gut akzeptieren lassen, ebenfalls weil sie immer ein offenes Ohr für mich hat und mir auch das Gefühl gibt, ich bin viel mehr als meine Erkrankung. Also insgesamt sind es tatsächlich die Menschen, die mir zuhören und für mich da sind, die mich meine Erkrankung akzeptieren lassen.





◀ Hier geht es zu Anna Marias Geschichte.

Was möchtest du anderen Betroffenen mit auf den Weg geben?

Ihr seid nicht allein. Es gibt so viele Menschen, die Ähnliches oder Gleiches durchgemacht haben und euch verstehen. Ihr seid so richtig, wie ihr seid und so viel mehr als eure Erkrankung. Sich helfen zu lassen ist nicht schwach, ganz im Gegenteil – es zeigt wie stark ihr eigentlich seid.

"Hört den Betroffenen zu und seht es nicht als „Phase“, so gebt ihr Betroffenen das Gefühl ernst genommen zu werden. Habt einfach immer ein offenes Ohr für die betroffene Person, wenn er/sie weiß, gehört und gesehen zu werden, kann das allein schon sehr hilfreich sein."

ICH HABE DAS RECHT ZU JEDEM ZEITPUNKT ERNSTGENOMMEN ZU WERDEN!

Elli
Essstörung, Depression

Warum hast du dich entschieden, nun Gesicht zu zeigen?

Ich verstehe nicht, warum man an seinem tiefsten Punkt sein muss, um Hilfe zu bekommen. Ich bin mir sicher, dass wenn man mir am Anfang geholfen hätte, ich nie so tief in die Essstörung gerutscht wäre.

Welche Dinge haben dir am meisten geholfen, die Erkrankung zu akzeptieren?

In den letzten Monaten stehe ich im engen Kontakt zu anderen Betroffenen und nehme meinen Alltag mit der Erkrankung und den Weg zu Heilung auf meinen Social Media Accounts mit. Mir hilft der gegenseitige Austausch sehr und vor allem das Wissen, dass ich mit meiner Geschichte anderen helfen kann.





◀ Hier geht es zu Ellis Geschichte.

Würdest du dir von deinem Umfeld einen anderen Umgang mit dir wünschen?

Manchmal würde ich mir wünschen, dass alle mal ein Tag in meinem Kopf leben könnten, um zu verstehen, wie es wirklich ist die Erkrankungen zu haben. Oft habe ich das Gefühl, dass viele zwar sagen, dass sie mich verstehen, aber dann Sätze sagen, wie „Versuch einfach trotzdem zur Schule zu kommen“ - nein, einfach ist es leider gar nicht.

Ich finde es schwierig, dahingehend einen genauen Wunsch zu formulieren, aber ich würde mir mehr Zeit und Verständnis wünschen.

"Keiner kann anhand deines Aussehens oder eines Gesprächs feststellen, wie deine innere Welt aussieht und wie sehr du leidest!"

DU KANNST MEINE ERKRANKUNGEN NICHT SEHEN, DOCH SIE SIND DA UND TUN MIR WEH!

Anna
Borderline, Posttraumatische Belastungsstörung,
Depression

Warum hast du dich entschieden, nun Gesicht zu zeigen?

Als ich mich bei den Mutmachleuten meldete, sah ich meine Chance mich wieder zu zeigen. Ich sah die Möglichkeit, meine Werte zu zeigen, wieder das Haus zu verlassen und mich auch ein bisschen zu schminken. Ich sah den Vorteil darin, mich zu zeigen und mich ablichten zu lassen, dass ich vielleicht mehreren Menschen meine Haltung zeigen kann und beweisen kann, dass ich liebenswert bin und mein Leben lebenswert ist.

Welche Dinge haben dir am meisten geholfen, die Erkrankung zu akzeptieren?

Ich beschäftige mich nach wie vor mit den Ursprüngen meiner Verwundbarkeit und arbeite in verschiedenen Therapien meine Kindheit, Jugend und Gegenwart auf. Ich versuche, den wahren Bösewicht meiner Geschichte zu erkennen und kann mir selbst so verzeihen. Ich gehe oft in den inneren Monolog und frage mich, was ich der traurigen Baby-Anna sagen würde, um sie glücklicher zu machen. Oder ich





◀ Hier geht es zu Annas Geschichte.

frage mich oft, was ich meiner besten Freundin zu dieser Situation sagen würde und versuche, mich so zu trösten. Ich versuche mich selbst so zu behandeln, als wäre ich meine beste Freundin. Manchmal stelle ich mir vor, dass ein Kind aus meiner Kita mit meinen Problemen vor mir steht und nun meine Reaktion erwartet. Als Erzieherin kann ich angemessen reagieren. Doch nun bin ich das Kind mit den ganzen Problemen und verdiene ebenso die ganze Liebe und Zuwendung, die ich, Anna, immer für andere Menschen übrig habe. Doch das vergesse ich oft oder kann dies nicht anwenden.

Was möchtest du anderen Betroffenen mit auf den Weg geben?

Es ist so wichtig, sich seinen eigenen Grenzen treu zu bleiben und sich nicht mit den eigenen Zielen zu belasten. Mit kleinen Schritten voran erreicht man große Ziele.

***"Jede Person fühlt - wir sind doch (noch) keine Roboter.
Traut euch, mit anderen Personen über eure
Gefühlslage zu sprechen und fordert euch gegenseitig
dazu auf, STARK und MUTIG zu sein."***

ES WIRD AUCH GUTE TAGE GEBEN, MAN WIRD SEINEN MUT WIEDERFINDEN.

Finja Ängstliche (vermeidende) Persönlichkeitsstörung und Borderline

Welche Dinge haben dir am meisten geholfen, die Erkrankung zu akzeptieren?

Es war und ist immer noch sehr schwer, meine Erkrankungen zu akzeptieren. Ich weiß manchmal nicht, wie viel von meinem Charakter ich selbst bin und wie viel meine Erkrankungen mich ausmachen. Deswegen benutze ich oft meine Zeichnungen, um bestimmte nicht so schöne Gedanken/Impulse auszudrücken, wenn ich es nicht schaffe, sie in Worten zu formulieren. Meine Zeichencharaktere sind wie Äste, ich bin der Baum und sie sind der Teil, der aus mir herausragt und trotzdem in ihre eigene Richtung wachsen.

Welche Ressourcen nutzt du in Krisensituationen?

In meinen Stationsaufenthalten habe ich mir wichtige Skill Ketten und Fertigkeiten erarbeitet. Ammoniakampullen, Akkupressurringe und meine vielen verschiedenen Geruchsöle habe ich immer in meiner Skilltasche direkt an meiner Seite. Sonst hör ich auch oft laut Musik oder male Bilder, die gerade meine Stimmung zeigen.





◀ Hier geht es zu Finjas Geschichte.

Was möchtest du anderen Betroffenen mit auf den Weg geben?

Was mir oft hilft sind meine Charaktere und das Zeichnen. So habe ich ein Hobby, aber auch gleichzeitig ein kreatives Outlet und ich bin so froh, dass ich das Zeichnen nie aufgegeben habe. Vielleicht könntet ihr das für euch selbst auch ausprobieren.

Was ich euch auch sagen will, ist: Danke, dass ihr euch meine Antworten durchlest. Ich habe noch nie wirklich so offen über meine Geschichte geredet. Lasst euch nicht von euren Diagnosen definieren, so wie ich es eine Zeit lang gemacht habe. Ihr seid mehr als eure Erkrankung. Ja, es stimmt, sie ist da, man kann sie leider nicht einfach wegdenken, sie wird einem oft den Tag ruinieren, sie kann einen sich machtlos fühlen lassen. Aber es wird auch gute Tage geben, man wird seinen Mut wiederfinden, man wird seinen Vorlieben wieder nachgehen und man wird wieder aufstehen, um weiter zu kämpfen. Und das finde ich wundervoll.

***"Habe immer ein offenes Ohr für deine Mitmenschen.
Wenn du ihnen zeigst, dass du sie lieb hast
und dass du dir um deren Gemüt Sorgen machst
- glaub mir - das kann Wunder bewirken."***

ICH LERNTTE, DASS ICH ZWAR EIN GEFÜHL HABE - ABER NICHT DAS GEFÜHL BIN!

Vanessa

Borderline, Agoraphobie, Panikstörung, Depression

Warum hast du dich entschieden, nun Gesicht zu zeigen?

Oftmals fühlen wir uns mit unseren Gedanken und Gefühlen allein - doch das sind wir nicht! Die Zahl psychisch erkrankter Menschen steigt leider stetig an und ich finde, dass wir mehr Aufklärungsarbeit bereits in Schulen leisten sollten. Als ich noch Teenager war hieß es ständig: „Das ist nur eine Phase!“, oder „Reiß dich doch mal zusammen, du Dramaqueen!“ Ich habe mich dann versucht anzupassen und nicht aufzufallen und mich dadurch auch selbst verleugnet und verloren. Heute stehe ich zu dem, was ich bin: nämlich ein Mensch wie jeder andere! Ich finde, dass dieses Stigmatisieren und Kategorisieren endlich aufhören muss. Und ich möchte mit meiner Stimme eine von vielen sein, die das ändern wollen.





◀ Hier geht es zu Vanessas Geschichte.

Welche Dinge haben dir am meisten geholfen, die Erkrankung zu akzeptieren? Welche Skills nutzt du in Krisensituationen?

Mir hat am meisten die Dialektisch-Behaviorale-Therapie, die ich drei Monate stationär gemacht habe, geholfen. In dieser Therapie lernte ich zum ersten Mal Skills zum Regulieren meiner Gefühle kennen, lernte mich und meine Erkrankung besser verstehen und das Wichtigste:

Ich lernte, dass ich zwar ein Gefühl habe - aber nicht das Gefühl bin!

Was möchtest du anderen betroffenen jungen Menschen mit auf den Weg geben?

Sei kein Gefangener in deinen Emotionen, sondern lerne mit ihnen im Regen zu tanzen.

"Oftmals fühlen wir uns mit unseren Gedanken und Gefühlen allein - doch das sind wir nicht!"

DIE ERKRANKUNG ALS CHANCE BEGREIFEN.

Anna
**Depression, Zwangsstörung, Somatoforme
Funktionsstörung, Phobie**

Warum hast du dich entschieden, nun Gesicht zu zeigen?

Ich wünsche mir eine Gesellschaft, ein Lebensumfeld, in dem Mitmenschen mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen im Allgemeinen die Wertschätzung erhalten, die sie verdienen, dass all die (angeblich) „Normalen“ uns auf Augenhöhe begegnen und uns unsere Würde nicht aberkennen, indem sie nur über uns statt mit uns sprechen, Entscheidungen über unsere Köpfe hinweg für uns treffen und uns entmündigen. Wir sind nicht nur unsere Erkrankung oder Behinderung.

Welche Dinge haben mir am meisten geholfen, meine Erkrankung zu akzeptieren?

Mittlerweile verstehe ich die Erkrankung bzw. deren Verschlimmerung auch als Chance. Ich muss etwas in meiner Lebensgestaltung ändern, noch mehr auf mich achten. Dadurch setze ich mich automatisch mit meinen Bedürfnissen und Grenzen auseinander und muss mein Handeln öfter als andere reflektieren. Außerdem schärft sie meine Sensibilität für andere stigmatisierte Menschen.





◀ Hier geht es zu Annas Geschichte.

Was möchte ich anderen Betroffenen mit auf den Weg geben?

Trau dich und such dir Hilfe! Warte nicht, bis es noch schlimmer wird, besser wird es von allein nämlich nicht. Du bist es wert, dass man dir zuhört und dich unterstützt. Wahrscheinlich gibt es andere, denen es noch beschissener geht als dir. Aber das ist unerheblich. Du bist wertvoll und verdienst jede Hilfe, die du brauchst!

"Ich wünsche mir eine Gesellschaft, ein Lebensumfeld, in dem Mitmenschen mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen im Allgemeinen die Wertschätzung erhalten, die sie verdienen, dass all die (angeblich) „Normalen“ uns auf Augenhöhe begegnen und uns unsere Würde nicht aberkennen, indem sie nur über uns statt mit uns sprechen, Entscheidungen über unsere Köpfe hinweg für uns treffen und uns entmündigen."

LASST UNS DAS ZUHÖREN WIEDER LERNEN.

Dominik
Mental Health Aktivist

Was müsste sich deiner Meinung nach in der Gesellschaft in Bezug auf Mental Health ändern?

Da gibt es unglaublich vieles, was hier auch den Rahmen sprengen würde. Aber ich glaube, wenn wir es schaffen, mehr über Emotionen zu reden, mehr nach Hilfe zu fragen, mehr zu helfen und mehr zuzuhören, dann sind wir schon mal auf einem guten Weg. Beim Zuhören ist es übrigens auch sehr wichtig, nicht nur denjenigen zuzuhören, die die gleichen Meinungen und Erfahrungen haben wie man selbst. Wir sollten vor allem wieder mehr Menschen zuhören, die anders denken und andere Erfahrungen gemacht haben. Nur so können wir voneinander lernen, uns besser verstehen und so der gesellschaftlichen Spaltung entgegenwirken.

Jungen und Männer suchen sich in Krisen seltener Hilfe und Unterstützung. Woran liegt das deiner Meinung nach?

Ich beschäftige mich recht viel mit Geschlechterrollen und toxischer Männlichkeit, merke aber trotzdem immer wieder, dass viele toxisch männliche Eigenschaften immer noch tief in meinem Unterbewusstsein verankert sind, unter anderem Ansichten wie: "Ich brauche keine Hilfe, ich bekomme das alleine hin", "Ich muss





◀ Hier geht es zu Dominiks Beitrag.

Verantwortung übernehmen und stark sein“ und vieles mehr. Diese Sätze sind so tief verankert, da sie uns während der Kindheit immer wieder von der Gesellschaft eingetrichtert wurden und es ist wirklich schwer, diese zu überwinden. Junge Männer stehen gerade vor der Aufgabe, ihre Rolle in der Gesellschaft umzudeuten und sich neu zu erfinden. Um das zu schaffen brauchen junge Männer aber Hilfe und genau daran scheitert es leider sehr oft, denn Hilfe suchen und annehmen widerspricht oft dem, was wir gelernt haben.

Was auch ein wichtiger Punkt ist, dass Männer untereinander generell schon weniger über Emotionen reden. Männer schieben Emotionen von sich weg und das holt einen irgendwann wieder ein. Emotionen müssen endlich von Männern gefühlt, akzeptiert und besprochen werden, denn nicht fühlen führt immer nur zu noch mehr Schmerz.

Hast du eine besondere Botschaft an Jungen und Männer mit psychischen Belastungen?

Lasst die Gefühle zu, auch wenn sie unangenehm sind, redet mit den Menschen um euch über eure Gefühle und sucht euch Hilfe! Denn es gibt nichts Mutigeres, was ihr tun könntet.

Was möchtest du betroffenen jungen Menschen mit auf den Weg geben?

Vor allem ganz viel Kraft und Mut! Denn davon braucht es sehr viel, um in dieser Gesellschaft nicht unterzugehen. Ansonsten wissen Betroffene meistens selbst am besten, was sie brauchen. Ich würde viel lieber den Menschen, die nicht von psychischen Erkrankungen betroffen sind, etwas mitgeben: Nicht die Betroffenen sind das Problem, sondern die Gesellschaft, die sie krank macht oder nicht so akzeptiert, wie sie sind.

DAS KANNST DU FÜR DEINE PSYCHISCHE GESUNDHEIT TUN

Im Leben kann es immer wieder vorkommen, dass wir belastende Erfahrungen machen oder die Vielzahl an Aufgaben und Herausforderungen als stressig erleben. Schutzfaktoren helfen uns dabei, derartige Situationen besser zu bewältigen. Hier sind einige Ideen, was du selbst tun kannst, um dich gegenüber Stress widerstandsfähiger zu machen und deine psychische Gesundheit zu stärken. Es kann sein, dass diese Ideen nicht für jede und jeden gut passen. Probiere aus, was dir guttut.

Kontakt mit Freundinnen und Freunden

Soziale Kontakte helfen dabei, sich zugehörig zu fühlen und sich im Austausch mit anderen selbst besser zu verstehen. Außerdem ist ein unterstützendes Umfeld wichtig, wenn es dir mal nicht so gut geht. Triff dich regelmäßig mit Menschen, die du magst und unternimmt gemeinsam zu zweit oder in einer kleineren Gruppe etwas, das euch Freude bereitet.

Probiere etwas Neues aus und sei kreativ

Auch wenn es anfangs etwas Überwindung kostet, können dir neue Impulse und Herausforderungen viel Kraft geben und dein Selbstwertgefühl stärken. Je mehr du ausprobierst, desto öfter kommen positive Gedanken und Gefühle auf. Vielleicht wolltest du schon immer mal neue Ecken erkunden, ein neues Rezept ausprobieren, in einem Chor singen, einen Halbmarathon laufen, dich an DIYs versuchen oder lernen, wie man Mangas zeichnet – deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Werde aktiv! Vielleicht hilft es dir auch, wenn du es gemeinsam mit einer Freundin oder einem Freund ausprobierst.

Bleib in Bewegung

Bewegung und Sport heben die Stimmung. Wenn du mit anderen in Bewegung bleibst, fällt es oft leichter. Laufe eine kleine Runde um den Block, plane längere Spaziergänge, treibe Team-Sport wie bspw. Volleyball oder Fußball, geh ins Fitness-Studio oder tanze durch dein Zimmer.

Schreibe deine Gedanken auf

Schreib auf, was dich beschäftigt, z. B. in ein Tagebuch oder einen Kalender – das kann digital sein oder in einem klassischen Notizbuch. Das Aufschreiben hilft dabei, deine Gedanken zu sortieren und sie abzulegen.

Entspannung und Schlaf

Beobachte, was dich entspannt. Das können entspannte Musik, ein warmes Bad oder ein gemütlicher Spaziergang sein. Besonders gut wirkt das Progressive Muskeltraining. Das Verfahren musst du regelmäßig üben und mit der Zeit kannst du dich dann immer besser entspannen. Gute Anleitungen findest du z. B. auf YouTube. Schlafe auch immer ausreichend. Dabei können bestimmte Rituale helfen, z. B. vor dem Zubettgehen einen Tee trinken, etwas lesen oder ein Hörbuch hören. Vermeide abends auf dein Smartphone zu schauen.

Setz dich nicht unter Druck

Mach dir einen groben Plan für den Tag oder die Woche. Du kannst Aufgaben notieren, die getan werden müssen und dir Zeitblöcke dafür einplanen (z. B. Zeit für die Schule, mit Freundinnen und Freunden, für Hobbies oder nur für dich zum Musik hören oder entspannen). Manchmal funktionieren Dinge nicht gleich. Sei geduldig und gut mit dir, auch wenn etwas schiefgeht oder anders verläuft, als du es geplant hast.

Quelle: Diskussionsforum für Depression e.V.



Gemeinsam sind wir stärker und zusammen sind wir nicht allein: ein Motto der Selbsthilfe

Die Selbsthilfe ist ein wichtiger Baustein neben professionellen Hilfen. Sie lebt von der Gemeinschaft und dem „Expertentum der Betroffenen“, also von erlebter und erfahrener Kompetenz im Unterschied zur erlernten Kompetenz von Fachkräften. Selbsthilfegruppen bieten soziale Unterstützung und einen geschützten Raum, der Offenheit und Vertrauen ermöglicht.



◀ Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen und der jungen Selbsthilfe

#EINWIRISTSTÄRKERELSEINICH

DIE AUSSTELLUNG

Ein Nachwort von Mutmachleute e.V.

Vor welchen besonderen Herausforderungen stehen junge Menschen und mit welchen Vorurteilen gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen haben sie zu kämpfen? Welche Wünsche haben sie an ihr direktes Umfeld und an die Gesellschaft? Was brauchen sie und wovon träumen sie? Was trägt zur Gesundheit und Prävention bei?

Fragen, mit denen sich Mutmachleute e.V. auseinandersetzt und jungen Menschen im Rahmen von Interviews das Wort gibt. Aber nicht nur das: Wir legen den Fokus gezielt auf die Fähigkeiten und Ressourcen der jungen Menschen. Was macht deren Persönlichkeit und Einzigartigkeit aus? Welche besonderen Fähigkeiten haben sie?

In unserer Ausstellung #YOUthMentalHealthMatters zeigen Jugendliche und junge Erwachsene ihr Gesicht und dass sie so viel mehr sind als ihre Diagnosen. Sie sind mutig und leisten wertvolle Aufklärungsarbeit! Tauche ein in die Ausstellung und lasse die Botschaften und Eindrücke auf dich wirken. Zu den vollständigen Interviews gelangst du über die jeweiligen QR-Codes.

Mehr über die Arbeit des Mutmachleute e.V. und die Möglichkeit, den Verein zu unterstützen und zu spenden, erfährst du auf www.mutmachleute.de.



◀ Weitere Informationen zum Mutmachleute e.V.

YOUR FEEDBACK MATTERS!

Wir würden gerne wissen, wie dir die Ausstellung gefallen hat.

Wir freuen uns auf dein Feedback!
Mit nur fünf Minuten deiner Zeit unterstützt du uns dabei,
die Ausstellung kontinuierlich zu verbessern.



HOL DIE MUTMACHLEUTE ZU DIR!

Das Bayerische Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG) setzt sich für gute Prävention und Gesundheitsförderung in Bayern ein. Unter dem Motto „informieren, fördern, vernetzen“ verbindet es Wissenschaft, Praxis, Politik und bürgerschaftliches Engagement.

Das ZPG bietet dazu unter anderem verschiedene Ausstellungen zur Vermittlung gesundheitsbezogener Informationen an – so auch die Wanderausstellungen von Mutmachleute e.V.: #YOUthMentalHealthMatters und #EinWirlstStärkerAlsEinIch

Eckdaten zum Ausstellungsverleih:

- Kostenloser Verleih an interessierte Einrichtungen in Bayern
- Ausstellungsdauer von mindestens einer Woche
- Auf- und Abbau übernimmt eine vom ZPG beauftragte Firma
- Räumliche Voraussetzungen für die Ausstellung #EinWirlstStärkerAlsEinIch: Für die 22 Aufsteller und zwei Textilwände bedarf es einer mindestens ca. 80 m² freien, ebenerdigen Fläche und einer Raumhöhe von mindestens 2,5 m
- Räumliche Voraussetzungen für die Ausstellung #YOUthMentalHealthMatters: Für die 13 Aufsteller und zwei Textilwände bedarf es einer mindestens ca. 60 m² freien, ebenerdigen Fläche und einer Raumhöhe von mindestens 2,5 m
- Kontakt: zpg-ausstellungen@lgl.bayern.de



◀ Weitere Informationen zur Ausstellung und dem Verleih

Das Fotoshooting, die Produktion der Ausstellung #YOUthMentalHealthMatters und des Booklets wurden mit freundlicher Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention und des Bayerischen Zentrums für Prävention und Gesundheitsförderung realisiert. Die Anni-Gruber-Stiftung München hat die Produktion der Ausstellung und des Booklets mit unterstützt.

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Redaktion: Tina Meffert, Laura Fischer, Christina Kneißl
Design und Layout: Tina Meffert
Druck: dieUmweltDruckerei

Fotos Farbe: Dirk-Martin Heinzelmann
Fotos schwarz-weiß: Maximilian Laufer
Foto Judith Gerlach: Tobias Blaser

Kontakt Mutmachleute e.V.: hallo@mutmachleute.de

YOUTH MENTAL HEALTH MATTERS

WWW.MUTMACHLEUTE.DE