

Wie geht  
es DIR?

- GUT
- geht so
- BESCHISSEN

SKILLS  
für KOPF  
& KÖRPER

Wir haben uns um die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität aller Informationen bemüht, können aber weder Gewährleistung noch Haftung übernehmen. Für Feedback, Ergänzungen und ggf. Berichtigungen sind wir dankbar. Alle Angaben: Stand April 2025.

Wir freuen uns über Feedback zur Broschüre unter [info@jugendinfo.at](mailto:info@jugendinfo.at)

eurodesk

oead erasmus+

Erasmus+  
Neue Perspektiven, Neue Horizonte.



## IMPRESSUM

**MEDIENINHABER & HERAUSGEBER:** Österreichische Jugendinfos

**REDAKTIONSADRESSE:** Lilienbrunnengasse 18/2/41, 1020 Wien

[info@jugendinfo.at](mailto:info@jugendinfo.at), ZVR-Zahl: 682385929 – Geschäftsführung Aleksandar Prvulović

**REDAKTIONSTEAM:** Sarah Jagfeld (WIENXTRA-Jugendinfo, Chefredaktion),

Niklas Doppermann (WIENXTRA-Jugendinfo), Viki Weißgerber (WIENXTRA-Jugendinfo)

**ZITATE:** Angela Doe ([angeladoe.com](http://angeladoe.com), [instagram.com/angeladoe](https://www.instagram.com/angeladoe))

**GRAFIK/LAYOUT:** Franziska Viviane Zobel ([franziskavivianezobel.net](http://franziskavivianezobel.net))

**BILDER:** Via [unsplash.com](https://unsplash.com): Adrian Swancar, Renee Thompson, Dương Hữu, DDP.

**DRUCK:** Samson Druck, 5581 St. Margarethen

**LEKTORAT:** Katja Schifferegger

4. aktualisierte Auflage, Mai 2025



**DIESES HEFT IST FÜR DICH.**  
**ALLES WIRD GUT.**



## Inhaltsverzeichnis

<b>DU &amp; DIE ANDEREN</b>	<b>SEITE 5</b>
Wer gehört zu dir?	
Du & deine Eltern	<b>SEITE 8</b>
Du & deine Freund*innen	<b>SEITE 12</b>
Test: Bist du eine gute Freundin/ ein guter Freund?	<b>SEITE 14</b>
Das Handy & die Einsamkeit	<b>SEITE 19</b>
Mobbing	<b>SEITE 22</b>
Du & deine Rollen	<b>SEITE 24</b>
Test: Wie sehr lässt du dich beeinflussen?	<b>SEITE 29</b>
<b>DU &amp; DU (DU MIT DIR)</b>	<b>SEITE 34</b>
Du & deine Gedanken	<b>SEITE 34</b>
Werde dein bester Freund/ deine beste Freundin	<b>SEITE 37</b>
Du & deine Gefühle	<b>SEITE 54</b>
Du & deine Tankstellen	<b>SEITE 57</b>
Du & dein Körper	<b>SEITE 58</b>

<b>WENN ALLES ZU VIEL WIRD</b>	<b>SEITE 62</b>
Hilfe holen	<b>SEITE 63</b>
Wenn es Angehörigen oder Freund*innen schlecht geht	<b>SEITE 64</b>
Interview mit einem Psychotherapeuten: Dieter Wagner	<b>SEITE 65</b>
Interview mit Melissa	<b>SEITE 72</b>
<b>DU &amp; DIE LIEBE</b>	<b>SEITE 75</b>
Umgang mit Liebeskummer	<b>SEITE 78</b>
Sex, Druck & Pornos	<b>SEITE 80</b>
Frau, Mann, oder...?	<b>SEITE 82</b>
<b>DU &amp; DEINE ZUKUNFT</b>	<b>SEITE 87</b>
Du & deine Werte	<b>SEITE 87</b>
Du & deine Zukunft (Interviews)	<b>SEITE 90</b>
Was sind deine Träume und Ziele für die Zukunft?	<b>SEITE 96</b>
<b>DAS ABC DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT</b>	<b>SEITE 38 - 53</b>

Liebe Leser\*innen!

Wie geht es dir? Oft wird diese Frage nebenbei gestellt und allzu schnell antworten wir «gut», ohne es so zu meinen. Damit wir nicht zu viel Raum einnehmen. Damit wir nicht darüber nachdenken oder erklären müssen, wie es uns WIRKLICH geht und warum.

Die Wahrheit ist: Jeder und jedem geht es mal gut, jeder und jedem geht es mal beschissen. Die Wahrheit ist auch: Wir streben alle danach, glücklich zu sein. Dafür ist unter anderem auch unser «Mindset», also wie wir auf alle Mühen und Freuden schauen, sehr bedeutend. Und wie wir uns selbst behandeln.

Dieses Heft beinhaltet viele Themen, die im Leben wichtig sind und die auf deine seelische Gesundheit einen Einfluss haben (können).

Es hilft dir vielleicht, manches neu zu überdenken und gibt dir einige Tools an die Hand, z.B. wie du mit negativen Gedanken oder

Gefühlen umgehen kannst. Zudem erfährst du, wann du dir Hilfe holen solltest und wie diese anschauen kann. In erster Linie soll es dich aber stärken und dir Freude machen. Es gibt so vieles, was du für dich tun kannst! Dazu gibt es einige Ideen und in der Mitte ein umfangreiches A-Z der psychischen Gesundheit.

**VIEL SPASS BEIM STÖBERN,  
LESEN UND AUSFÜLLEN!  
DEIN REDAKTIONSTEAM DER  
ÖSTERREICHISCHEN JUGENDINFOS**



## DU & UND DIE ANDEREN

Wer gehört zu dir? Schreibe alle Personen auf, die in deinem Leben eine wichtige Rolle spielen:

---

---

---

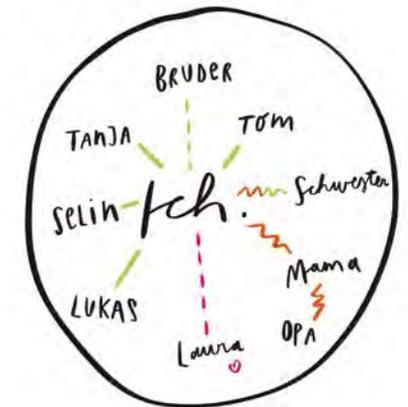
---

---

Auf Seite 8 erstellst du dein eigenes Soziogramm.

BEISPIEL:

Mika hat zwei gute Freunde, Tom aus der Klasse und Selin, eine gleichaltrige Nachbarin. Seit dem letzten Zeugnis gibt's immer wieder Stress mit der Mutter, was sich leider auch auf den Vater der Mutter übertragen hat. Mit Lukas, dem Cousin, versteht Mika sich gut und sie gehen oft gemeinsam fort. Mit der Schwester gibt's immer wieder Streit, auch wenn sie sich nah sind. Mit dem Bruder ist das Verhältnis einfacher, er ist aber nicht oft zu Hause. Mika ist in Laura verliebt, die aber noch nichts davon weiß. Tanja, die Nachbarin, ist eine ältere Frau, mit der Mika sich gut versteht und bei der sie ab und zu vorbeischaud, denn dort gibt's immer Kuchen und ein offenes Ohr.





Zeichne hier dein eigenes Soziogramm. Je näher dir eine Person steht, desto näher steht sie bei dir. Wenn die Beziehung schwierig oder noch nicht so nah ist, kannst du die Linien z.B. gewellt oder gestrichelt zeichnen.

ICH

Was fällt dir auf, wenn du deine Beziehungen anschaust? Bist du zufrieden damit?

---

---

---

Gibt es Menschen, denen du gerne näher stehen würdest?

---

---

Gibt es Beziehungen, die du gerne verändern würdest?

---

---

Ein solches «Soziogramm» ist immer eine Momentaufnahme. Schon in drei Monaten kann es sich verändern, weil Beziehungen sich verändern, abbrechen oder neue Menschen dazukommen. Beziehungen dürfen und werden sich wandeln.

# DU & UND DEINE ELTERN

Eltern sind für die meisten Kinder die ersten und wichtigsten Menschen in ihrem Leben. Manche Kinder haben nur einen Elternteil, manche wachsen bei Verwandten, z.B. den Großeltern auf, manche haben eine Pflegefamilie oder die Eltern bestehen aus zwei Müttern oder zwei Vätern.

Wie auch immer: Da Babys und Kleinkinder schutzlos sind, brauchen sie mindestens eine Person, die sie mit Essen, Wärme und Zuwendung versorgt. Kinder sind auf diese Zuwendung angewiesen und tun im Normalfall alles, um diese auch zu bekommen. Notfalls passen sie sich auch schlimmen Umständen an, um nicht «verstoßen» zu werden und zu überleben. Die meisten Eltern lieben ihre Kinder und wollen für sie das Allerbeste. Und die meisten Kinder verehren und lieben ihre Eltern.

Erst mit dem Älterwerden merken Kinder, dass die Eltern nicht ausschließlich perfekt sind. Und das ist auch okay, denn niemand ist perfekt.

Oftmals sind Eltern ein wichtiger Anker. Sie geben Halt und sind da, wenn man nicht weiterweiß. Manchmal ist man von den Eltern aber auch enttäuscht, so dass es zu Streit kommt und die Fetzen fliegen. Vielleicht fühlst du dich manchmal unverstanden oder könntest verzweifeln, weil deine Eltern ihre Macht (oder ihre Hilflosigkeit) z.B. mit Verboten demonstrieren. Diese «Kämpfe» sind ganz normal. Es geht darum, auf eigenen Beinen zu stehen und unabhängig zu werden. Dass man da schon mal unterschiedlicher Meinung ist, gehört dazu.

## Was brauchen Kinder und Jugendliche von ihren Eltern?

**LIEBE:** «Ich liebe dich so, wie du bist.

Meine Liebe ist nicht abhängig von dem, was du tust.»

**SICHERHEIT:** «Ich bin immer für dich da, auch wenn alles schiefgeht.»

**FÖRDERUNG DER EIGENSTÄNDIGKEIT:** «Ich vertraue dir in deinen Entscheidungen.»

**BEGLEITUNG:** «Ich stehe dir zur Seite, wenn du Unterstützung brauchst oder dich mit Entscheidungen schwertust.»

**VERTRAUEN:** «Du wirst deinen Weg machen.»

**ERMUTIGUNG:** «Du schaffst das. Ich glaube an dich.»

**AKZEPTANZ:** «Du darfst gleich sein wie ich und du darfst anders sein als ich.»

**TOLERANZ:** «Du darfst deine sexuelle Identität leben und deine Partner\*innen frei auswählen.»

**BERECHENBARKEIT:** «Du kannst dich auf mich verlassen.»

**HILFE:** «Ich helfe dir, wenn du mich darum bittest.»

**RESPEKT:** «Ich respektiere deine Grenzen und deine Privatsphäre.»

Manchmal geben Eltern ihren Kindern aber grundsätzlich nicht, was diese brauchen. Entweder, weil sie es selbst nie bekommen haben oder weil sie mit anderen Dingen oder sich selbst sehr beschäftigt sind.

Wenn Kinder auf Dauer von ihren Eltern keine Unterstützung und Liebe bekommen, sondern Abwertung, Ablehnung, Desinteresse oder Kälte spüren, kann das zu diversen psychischen Problemen führen.

Manchmal auch erst viel später, wenn sie längst erwachsen sind. Schwierig ist auch, wenn die Eltern untereinander eine schlechte (z.B. gewaltvolle, abwertende, lieblose) Beziehung führen. Das kann sich negativ auf eigene Beziehungserfahrungen auswirken. Es kann aber ebenso sein, dass man trotz negativer Erfahrungen in der Kindheit ein psychisch stabiler und gesunder Mensch wird.

(Lies dazu unter A-Z: Resilienz, S. 51)

Wenn du merkst, dass du es zu Hause nicht mehr aushältst:

- Gibt es andere (erwachsene) Bezugspersonen, denen du vertraust (Verwandte, Lehrperson, Nachbar\*innen) und mit denen du über deine Probleme reden kannst?

- Suche Unterstützung bei Beratungsstellen (Jugendinfo, Rat auf Draht, ...).

- Wenn du nicht mehr zu Hause leben kannst, z.B. bei körperlicher oder psychischer Gewalt (siehe A-Z, S. 51), wende dich ans Jugendamt oder an die Polizei. Sie können veranlassen, dass du auch minderjährig ausziehen kannst.



**WENN DU'S  
SAGST, MACHT ES  
VIELLEICHT ETWAS  
KAPUTT. WENN DU'S NICHT  
SAGST, MACHT ES DICH  
KAPUTT.**



ANGELA DOE



# DU & UND DEINE FREUND\*INNEN

*Mit wem an deiner Seite fühlst du  
dich am meisten wie du selbst?*

*Angela Doe*

Freundschaften werden immer wichtiger, je älter du wirst. Freund\*innen findet man z.B. in der Schule, in der Nachbarschaft oder in einem Verein (Fußball, Pfadfinder etc.).

Freundschaften ergeben sich oftmals durch gemeinsame Interessen oder Themen, über die man gerne spricht. Da man sich als junger Mensch selbst noch verändert und entwickelt, können sich Interessen und Themen mit der Zeit ändern und damit auch Freundschaften.

Freund\*innen können dir in schönen und schweren Momenten zur

Seite stehen. Man teilt für eine Weile vielleicht «alles» miteinander. Viele wünschen sich einen besten Freund/eine beste Freundin oder eine Freundesgruppe, die für immer zusammenhält, wie in Filmen oder Serien.

Im «richtigen Leben» ist das manchmal gar nicht so leicht. Menschen ziehen um, wechseln an eine andere Schule, verändern sich, lernen andere Menschen kennen oder entwickeln sich ganz anders, als gedacht.

Es kann sehr schmerzhaft sein, einen guten Freund/eine gute

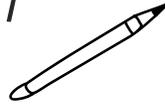
Freundin zu verlieren und sich ein bisschen wie Liebeskummer anfühlen (siehe dazu: Umgang mit Liebeskummer, S. 80).

**DOCH BEDENKE:** Es kommen auch bei dir neue Menschen dazu (z.B. durch Ausbildung, Hobbies, ehrenamtliche Tätigkeiten etc.). Vielleicht taucht dein bester Freund/deine beste Freundin erst in ein paar Jahren in deinem Leben auf.



Test

## BIST DU EINE GUTE FREUNDIN/ EIN GUTER FREUND?



Teste, was für ein Freund\*innen-Typ du bist. Denke dabei an jemanden, der dir nahe steht und den du gerne magst.

(Bezüglich der Lesbarkeit wechselt hier männliche und weibliche Form ab. Du stellst dir natürlich immer dieselbe Person vor.)

**1 |** Du bist gerade beim Gamen und deine Freundin schreibt dir eine SOS-Nachricht, weil sie Riesenstress mit ihren Eltern hat. Was machst du?

- A** Ich frage, wie ich ihr helfen kann und wenn es möglich ist, richte ich es mir ein.
- B** Ich ignoriere ihre Nachricht, weil ich gerade keine Zeit habe.
- C** Ich bin natürlich sofort zur Stelle und tue alles, damit es ihr besser geht.
- D** Ich schreibe, dass ich gerade beschäftigt bin und ob wir nicht morgen darüber reden können.

**2 |** Dein Freund hat 2 Tickets für ein Konzert gewonnen und erzählt dir davon. Du sagst:

- A** Nimmst du mich mit?
- B** Schön für dich.

**C** Wie cool, ich freu mich schon darauf!

**D** Wen nimmst du mit?

**3 |** Deine Freundin will mit dir auf ein Festival, auf das du eigentlich überhaupt keine Lust hast. Was machst du?

- A** Ich sage ihr, dass das nicht mein Ding ist und schlage eine andere gemeinsame Unternehmung vor.
- B** Ich wechsele immer das Thema, wenn sie davon anfängt.
- C** Was macht man nicht alles für Freund\*innen... Natürlich fahre ich trotzdem mit.
- D** Ich sage ihr, dass sie lieber mit jemand anderem fahren soll, den das mehr interessiert.

**4 |** Dein Freund hat Handyverbot und ist völlig verzweifelt. Was machst du?

- A** Ich versuche ihn zu beruhigen und schlage ihm vor, dass ich ihn daheim besuche.
- B** Er tut mir echt leid, aber da kann man halt nix machen.
- C** Das macht nichts, wir sind sowieso ständig zusammen, dann kann er mein Handy benutzen.
- D** Ich gebe ihm Tipps, wie er seine Eltern überreden könnte, das Handyverbot aufzuheben.



5 | Ihr habt euch gestritten. Was machst du?

- A** Ich muss erstmal ein bisschen Abstand gewinnen, doch dann schlage ich vor, nochmal vernünftig darüber zu reden.
- B** Ich warte, bis es sich beruhigt hat und tu dann so, als wäre nix gewesen.
- C** Ich versuche, das so schnell wie möglich zu klären, weil ich Streit nicht gut aushalte. Notfalls gebe ich nach.
- D** Ich warte mal ab und schlafe darüber. Je nachdem melde ich mich dann mal mit einer Nachricht.

6 | Deine Freundin hat Geburtstag. Was schenkst du ihr?

- A** Ich schenke ihr etwas, das uns beiden gut gefällt.
- B** Ich schenke nichts, das machen wir nie.
- C** Ich schenke ihr etwas Besonderes, was sie immer an mich erinnern soll.
- D** Ich schenke ihr etwas Kleines, von dem ich glaube, dass es ihr gefällt.

7 | Dein Freund veranstaltet eine Party und bittet dich, ihm zu helfen. Wie reagierst du?

- A** Ich helfe ihm natürlich.
- B** Wenn es sein muss, helfe ich am Abend ein bisschen mit.

- C** Ich liebe es, Partys zu veranstalten und plane mit ihm alles von vorne bis hinten durch.
- D** Ich frage, was genau ich machen soll.

**DU HAST AM MEISTEN A ANGEKREUZT:**

Jede\*r kann sich glücklich schätzen, mit dir befreundet zu sein. Auf dich kann man sich verlassen und du weißt, wie wichtig Freundschaften sind. Gleichzeitig achtest du darauf, dass es dir gut geht. Weiter so!

**DU HAST AM MEISTEN B ANGEKREUZT:**

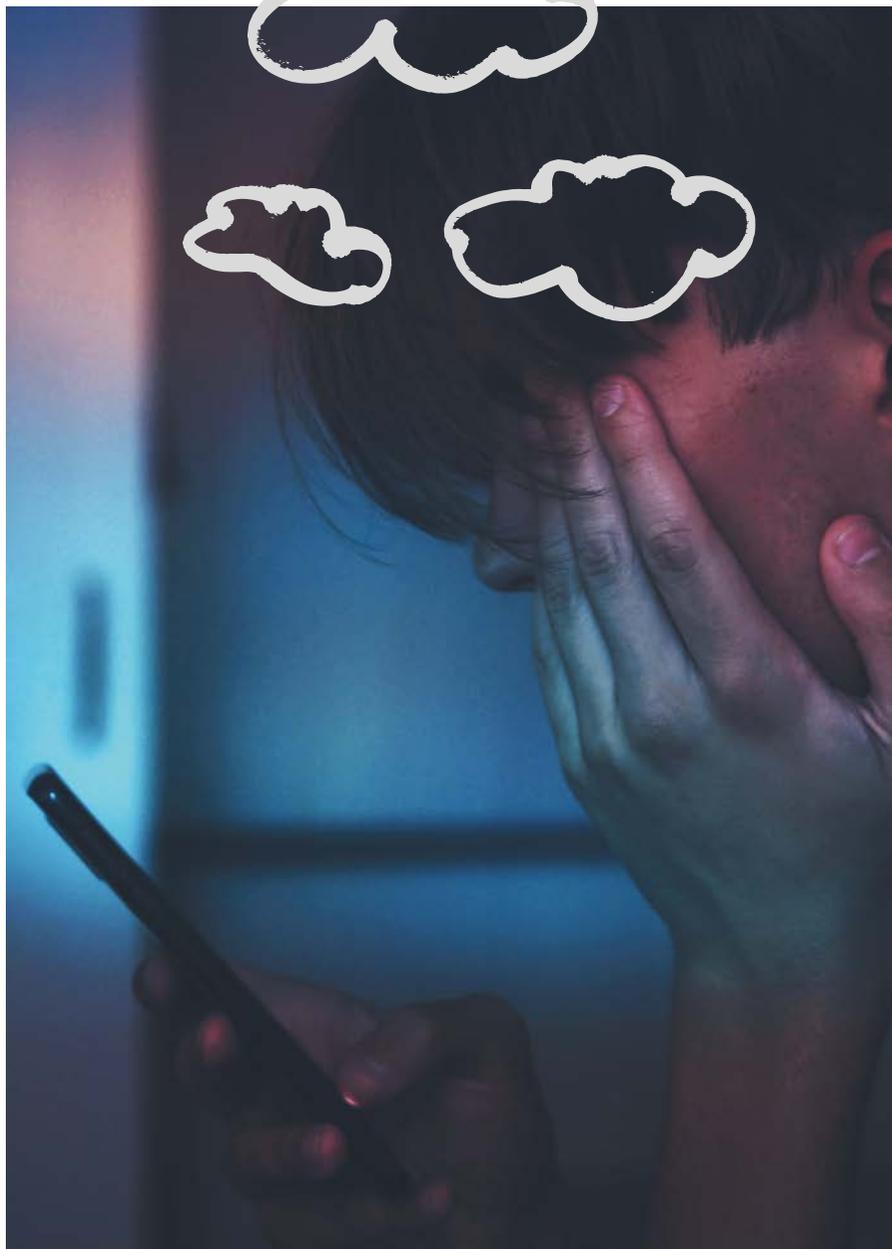
Du hältst Freundschaften lieber unverbindlich und spontan. Möglicherweise steckt die Angst dahinter, «zu viel» in etwas zu investieren und enttäuscht zu werden? Es kann allerdings sein, dass Menschen sich zurückziehen, wenn sie merken, dass du für sie nicht verlässlich bist. Überlege dir manchmal, wie du es selbst gerne hättest und handle dann danach.

**DU HAST AM MEISTEN C ANGEKREUZT:**

Du bist ein sehr unterstützender Freund/eine sehr unterstützende Freundin, der/die hundertprozentig zu seinen/ihren Menschen steht! Das ist eine schöne Eigenschaft. Gleichzeitig ist es wichtig, dass du dich selbst nicht vergisst! Frage dich immer wieder, ob dir die Freundschaft gut tut und ob du die Sachen wirklich machen willst oder ob du einfach Angst hast, Nein zu sagen und jemanden zu verletzen oder zu verlieren.

**DU HAST AM MEISTEN D ANGEKREUZT:**

Du bist ein verlässlicher, guter Freund/eine verlässliche, gute Freundin. Gleichzeitig schaust du sehr gut auf deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Das ist super! Es kann allerdings sein, dass du dadurch manchmal etwas distanziert wirkst. Denke immer wieder mal daran, den Menschen, die du magst, das auch zu zeigen.



## DAS HANDY & DIE EINSAMKEIT

Durch das Handy und die Sozialen Medien sind junge Menschen besser connected als jede Generation davor, dennoch fühlen sich immer mehr einsam. Man chattet, kommentiert und verteilt Herzen, doch oft ist man trotzdem allein.

Dazu besteht die Gefahr, sich mit anderen zu vergleichen, die vermeintlich ein viel aufregenderes und schöneres Leben führen.

Manche lesen auch zu oft schlechte Nachrichten, wie Fakten (und Fakes) über Krieg, Pandemie, Klimakrise und andere schwerwiegende Themen. All das kann psychisch belastend und überfordernd sein.

Der Einfluss von Social Media auf Essstörungen, Angststörungen und Depressionen ist nicht zu unterschätzen.

*Überlege mal:*

- Wann greifst du zum Handy (ist dir fad, hast du Angst, etwas zu verpassen oder weißt du nicht, wohin du schauen sollst)?
- Kannst du z.B. in einem Wartezimmer sitzen, ohne auf dein Handy zu schauen?
- Was löst es bei dir aus, wenn in den Öffis jemand ein Buch liest?
- Wie geht es dir, wenn du auf Social Media rumscrollst oder dir Nachrichten reinziehst? Was löst das für Gefühle aus?
- Was könntest du sonst noch machen? Womit könntest du dich beschäftigen?

---

---

---

Für deine Psyche ist es gesund, wenn du immer wieder Offline-Zeiten einbaust und Dinge unternimmst, bei denen dein Handy unwichtig wird oder sogar stört (Sportkurse, reale Treffen mit Menschen, lernen, ...). Probiere aus, wie es sich für dich anfühlt, das Handy öfter wegzulegen und deine Zeit mit anderen Sachen zu füllen - womöglich wirst du zufriedener und ausgeglichener.



# MOBBING

Eine gesteigerte Form von Einsamkeit erleben Menschen, wenn sie von Mobbing betroffen sind.

Mobbing passiert in Gruppen, die man nicht freiwillig wählt – also z.B. in der Schule, am Arbeitsplatz und in Familien. Mobbing kann offline oder online stattfinden (Cyber-Mobbing). Von Mobbing spricht man, wenn jemand über einen längeren Zeitraum von dieser Gruppe ausgeschlossen, geärgert, beleidigt, belästigt, ignoriert oder verspottet wird. Das ist für die betroffene Person sehr schmerzhaft und kann zu tiefen, psychischen Wunden führen.

Wenn du Mobbing beobachtest und nichts dagegen unternimmst, beteiligst du dich an dem Mobbing.

## Wenn du selbst von Mobbing betroffen bist:

Du trägst NIEMALS die Schuld dafür, dass du gemobbt wirst. Mobbing ist nie gerechtfertigt. Menschen, die mobben, fehlt die Sozialkompetenz, d.h. sie wissen nicht, wie man sich in sozial herausfordernden Situationen angemessen verhält. Nicht du bist das Problem, sondern das Verhalten von denen, die mobben! Deshalb ist es wichtig, dass du dir Hilfe holst. Wende dich an Vertrauenspersonen oder an eine Beratungsstelle (z.B. Rat auf Draht, Tel. 147).

## Was du tun kannst, wenn du Mobbing beobachtest

- GIB DER BETROFFENEN PERSON ZU VERSTEHEN, DASS DU NICHT EINVERSTANDEN BIST MIT DEM, WIE ANDERE SIE BEHANDELN. AUCH WENN SIE ES IM MOMENT VIELLEICHT ABWEHRT ODER NICHT ZEIGEN KANN: DU WIRST DADURCH VIEL FÜR SIE VERÄNDERN.
- MELDE ES EINER ERWACHSENEN PERSON, DER DU VERTRAUST (LEHRPERSON, ELTERN, VORGESETZTE\*<sup>R</sup>)
- VERBÜNDE DICH MIT ANDEREN GEGEN DIE MOBBENDEN PERSONEN UND GREIFT GEMEINSAM EIN, INDEM IHR DIE TÄTER\*INNEN STOPPT/ZURÜCKHALTET UND FÜR IHR VERHALTEN VERURTEILT.
- WENDE DICH AN EINE BERATUNGSSTELLE, DIE SICH MIT MOBBING AUSKENNT, Z.B. RAT AUF DRAHT, SCHULPSYCHOLOGE/SCHULPSYCHOLOGIN.

# DU & DEINE ROLLEN

«Die Leute werden reden.» -

«Na und?»

Es ist **MEIN** Leben.»

Sarah Jagfeld

Wir alle haben im Leben unterschiedliche *Rollen*. Fast wie in einem Kinofilm oder Theaterstück. In den unterschiedlichen Rollen sind wir oft auch etwas unterschiedliche Menschen.

## ALS BEISPIEL:

Büra ist: Tochter, Schwester, Freundin, Schülerin, Lehrling, Türkin, Österreicherin, Nichte, Schriftstellerin, Fußballerin, Tänzerin, ehrenamtliche Ersthelferin, Klassensprecherin.

Lars ist: Sohn, Vater, Ehemann, Stiefvater, Bruder, Onkel, Schreiner, Geschäftspartner, Hausbesitzer, Hundehalter, Wanderer, Vorsitzender eines Vereins, Norweger, Ausbildner, Gamer, Freund.

Schreib auf, welche unterschiedliche Rollen du in deinem Leben «spielst»:

Dein Name:

\_\_\_\_\_

Ich bin:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Manche Rollen wählen wir selbst, manche Rollen können wir uns nicht aussuchen. Die Rollen können sich im Laufe des Lebens verändern, meistens kommen immer mehr dazu, je älter man wird.

Das Schöne an den unterschiedlichen Rollen ist, dass man sich auch ein bisschen «ausprobieren» kann. Mit Freund\*innen geht man meistens anders um als mit seinen Eltern.

In einer Klasse hat man wieder eine bestimmte Rolle. Größere Wechsel im Lebenslauf, z.B. Schulwechsel, Wechsel in Ausbildung/ Studium, Wohnortwechsel etc., kann man auch dafür nutzen, eine neue Rolle anzunehmen.

Bei anderen Rollen ist es schwieriger, sich neu zu erfinden: Für deine Eltern wirst du immer ihr Kind sein und es braucht von beiden Seiten viel Anpassungsleistung, um mit Veränderungen (gut) umzugehen.

Wenn uns Menschen wichtig sind, versuchen wir meist, die eigene Rolle gut auszufüllen. Wir möchten zum Beispiel unsere Eltern oder unsere Freund\*innen zufriedenstellen. Manchmal geht das auf Kosten der eigenen Energie und eigenen Überzeugungen.

## Frage dich ab und zu:

- In welcher Rolle fühlst du dich am wohlsten?
- Welche Rolle möchtest du nicht mehr spielen?
- Welche Rolle kostet dir (zu viel) Energie?
- In welcher Rolle fühlst du dich unwohl, unsicher oder überfordert?
- Welche Rolle gibt dir am meisten Energie?
- Welche Rolle kannst du aktiv gestalten?



Sei nicht  
perfekt,  
sei echt.

Angela Doe



Das Wichtigste ist, dass man selbst in seinem Leben die Hauptrolle spielt. Das kann dazu führen, dass man andere Menschen auch mal «enttäuschen» muss, weil sie eine andere Vorstellung davon haben, wie man sein sollte. Oder wie sie einen gerne hätten. Oftmals fürchten wir uns auch zu sehr davor, uns ehrlich zu zeigen, aber wenn wir es dann tun, ist es gar nicht so schlimm wie gedacht. Menschen, die dich lieben, werden dich akzeptieren. Auch wenn es vielleicht etwas Zeit braucht und sie im ersten Moment nicht begeistert reagieren.

Solltest du Schwierigkeiten haben in einer Rolle:

- *Suche Gleichgesinnte und vernetze dich.*
- *Wende dich an eine Beratungsstelle:  
Rat auf Draht, Jugendinfo, ...*
- *Wenn möglich: Wende mehr Zeit und Energie für die Rollen auf, in denen du dich so richtig gut fühlst.*

## WIE SEHR LÄSST DU DICH BEEINFLUSSEN?



1 | Deine Cousine heiratet und du sollst bei den Vorbereitungen und beim Fest tatkräftig mithelfen. Eigentlich magst du diese Cousine nicht besonders.



Du weigerst dich und sagst, sie soll froh sein, wenn du überhaupt zum Fest kommst.



Du zeigst klar, was du von dieser Forderung hältst und versuchst, dir wenigstens die spannenderen Arbeiten zu krallen.



Auch wenn du die Cousine nicht magst, ist es klar, dass du die Familie unterstützt.



Du machst trotzdem gerne mit, Familie ist schließlich das Wichtigste.

2 | Deine Mitschüler\*innen reden gerade über das neueste Smartphone, das man unbedingt haben muss.



Du bekniest deine Eltern, dir das unbedingt zu kaufen, damit du eine\*r der ersten bist, der/die das hat.



Es ist dir scheißegal, was gerade «in» ist.



Du schaust dir das mal genau an und wenn du es wirklich cool findest, sparst du darauf.



Wenn du es dir leisten kannst, kaufst du es dir.

3 | Du liegst mit deinen Freund\*innen im Park und sie hören eine Musik, die dir eigentlich überhaupt nicht gefällt.

Was meinen Freund\*innen gefällt, gefällt mir normalerweise auch.

Naja, ich sag mal nichts. Vielleicht gewöhne ich mich ja daran.

Du sagst, sie sollen das abdrehen/was anderes spielen. Normalerweise entscheidest aber sowieso du, was gespielt wird.

Du verdrehst die Augen und sorgst dafür, dass es bald einen Musikwechsel gibt.

4 | Wie wichtig ist dir deine Kleidung und was andere davon halten?

Es ist mir nicht unwichtig, aber es muss mir auch wirklich gefallen. Manchmal hab ich auch Dinge an, die nicht dem Mainstream entsprechen.

Ich habe eher andere Sachen an als die Leute in meinem Umfeld und fühl mich gut dabei.

Ich lass mich ehrlich gesagt schon ziemlich beeinflussen, was andere über meine Kleidung denken und style-mäßig kommt so schnell niemand an mich ran.

Es ist mir wichtig, ein gutes Mittelmaß zu treffen. Ich falle nicht so gerne auf und halte mich style-mäßig an mein Umfeld.

5 | Im Supermarkt will jemand, dass du die neuesten Bio-Knabberstangen probierst. Eigentlich hast du nicht so Lust. Was machst du?

Ich sage: «Nein danke» und gehe weiter.

Ich probiere sie einfach, macht ja nix.

Ich ignoriere die Person.

Ich kann nicht so gut Nein sagen und deshalb nehm ich eine mit.

6 | Deine Frisur...

Sitzt perfekt.

Ist je nach Tagesverfassung super oder super-vernachlässigt.

Ist sehr schlicht.

Ist ziemlich unwichtig.

7 | Wie bewertest du den Aufwand, den du für die Schule/Ausbildung betreibst?

Durchschnittlich. Manchmal frag ich Freund\*innen, ob sie mir helfen.

Ich investiere schon recht viel, um einen guten Abschluss zu erzielen. Ich würde auch Nachhilfe nehmen, wenn nötig.

Es ist ein täglicher Kampf... Aber es muss halt sein.

Je nachdem, ob mich was interessiert. Manchmal investiere ich mehr, manchmal weniger.

FRIEND

## Testergebnisse

Welche Farbe hast du am meisten angekreuzt?

**DU LÄSST DICH KAUM VON DEINEM UMFELD BEEINFLUSSEN UND STEHST IMMER ZU DEINER MEINUNG. WAS ANDERE DAVON HALTEN, IST DIR RELATIV EGAL. WAHRSCHEINLICH ABER TRIFFT AUF DICH ZU: HARTE SCHALE, WEICHER KERN.**

**DIR IST ES SCHON WICHTIG, WAS ANDERE DENKEN, ABER ZU SEHR BEEINFLUSSEN LÄSST DU DICH NICHT. DU BRAUCHST DEINEN EIGENEN SPIELRAUM UND SCHAUST GUT AUF DEINE GRENZEN. ES MUSS SCHON PASSEN FÜR DICH.**

**DU BIST SEHR PFLICHTBEWUSST UND TUST NORMALERWEISE, WAS VON DIR VERLANGT WIRD. ES IST DIR WICHTIG, GUT DAZUSTEHEN. DAFÜR ÜBERGEHST DU SCHON MAL DEINE PERSÖNLICHEN UND FINANZIELLEN GRENZEN. WAS WÜRD PASSIEREN, WENN DU DAS NICHT TUST?**

**DU BIST EIN UNKOMPLIZIERTER MENSCH UND PASST DICH GERNE AN ZUM WOHL DER ANDEREN. ALLERDINGS KÖNNT ES AUCH SEIN, DASS DU DEINE GRENZEN NICHT GUT WAHRNIMMST. FRAG DICH ÖFTER: WAS WILL ICH EIGENTLICH?**

Entschuldige  
dich nicht.  
für deine  
Grenzen.

Angela Doe

# DU & DU (DU MIT DIR)

Mag jemand was von meinen Gedanken?  
Hab mir zu viele gemacht.

Angela Doe

# DU & DEINE GEDANKEN

Seit du etwa 3 Jahre alt bist und eine Sprache gelernt hast, hast du auch Gedanken. Die Worte und Bilder deiner Gedanken sind so schnell, dass du es nicht schaffen würdest, im gleichen Tempo mitzuschreiben. Gedanken sind sehr hilfreich.

Dank ihnen kannst du:

- lernen und Gelerntes umsetzen
- dich vor Gefahren schützen und absichern
- dich im Alltag zurechtfinden
- Meinungen bilden und Diskussionen führen
- planen und Pläne verwirklichen

Gedanken sind also ein hilfreiches Werkzeug.

Aber sie sollten dich nicht kontrollieren. Denn: Gedanken erzählen

dir alles Mögliche – und Unmögliches. Sie werden durch ein wildes Sammelsurium an Erfahrungen, Gelerntem, Gesehenem und Gehörtem ausgelöst. Zudem beeinflussen deine Gefühle deine Gedanken und umgekehrt.

Gedanken können schön und freudig sein. Sie können dich aber auch runterziehen, den Schlaf rauben, dich schlecht und minderwertig fühlen lassen.

Deshalb ist es hilfreich, von seinen eigenen Gedanken manchmal ein bisschen Abstand zu nehmen.

Das Gute ist nämlich: Du bist nicht deine Gedanken. Du warst ja schon vor deinen Gedanken da.

*Nicht alles, was uns unser Kopf erzählt, entspricht der Wahrheit.*

Um die eigenen Gedanken mit Abstand zu betrachten, hilft folgende Übung:

- 1 Setz dich irgendwohin, wo du ungestört bist.  
  
Du kannst auf einem Stuhl oder auf einem Polster am Boden sitzen.
- 2 Stell einen Wecker/Countdown auf mindestens 3 Minuten.
- 3 Beobachte dann aufmerksam deine Gedanken:  
Was geht dir gerade alles durch den Kopf? Denkst du an etwas, was passiert ist (heute, gestern, vor längerer Zeit)? Denkst du an etwas, was du tun wirst oder musst? Denkst du an was anderes?
- 4 Benenne jetzt innerlich deine Gedanken als «Denken» oder «Planen» oder «Erinnern» (je nachdem, was die Gedanken tun) und gehe mit der Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Spüre dein Ein- und Ausatmen: Wo nimmst du den Atem wahr? Bei der Nase? In der Brust? Im Bauch? (Falls es dir unangenehm ist, auf deinen Atem zu achten, kannst du mit deiner Aufmerksamkeit auch zu deiner Sitzfläche oder den Füßen gehen – also an die Stellen, die den Boden oder den Stuhl berühren. Nimm den Druck wahr, den du dort spürst.)
- 5 Sobald du merkst, dass du wieder an etwas denkst, benennst du es mit «Erinnern», «Planen» oder «Denken» und lässt es dann los, indem du dich wieder auf den Atem oder deine Körperempfindung konzentrierst.

Wenn du diese Übung machst, erkennst du, dass es einen Teil in dir gibt, der deine Gedanken beobachten kann. Das bedeutet, es gibt jemanden «hinter» all diesen Gedanken. Du bist nicht deine Gedanken, du produzierst sie bloß.

Je öfter du die Übung machst, desto leichter wird es dir fallen, deine Gedanken als das zu sehen, was sie sind: nur Gedanken. Nicht mehr und nicht weniger.

Glaube nicht  
alles, was  
du denkst.

Angela Doe

## WERDE DEIN BESTER FREUND / DEINE BESTE FREUNDIN

Viele Menschen, die anfangen, ihre Gedanken zu beobachten, merken, dass diese Gedanken nicht sehr freundlich sind.

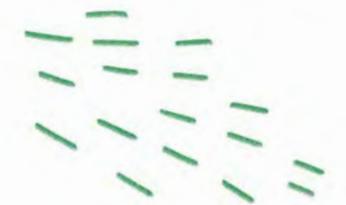
Oftmals sind Menschen in ihren Gedanken eher streng mit sich selbst. Sie beschimpfen und schämen sich und finden allgemein, sie sollten dies und jenes besser machen oder können oder wissen. Falls du bemerkst, dass deine Gedanken nicht sehr nett sind, kannst du dich hin und wieder fragen: Was würdest du einer Freundin/einem Freund sagen, wenn sie/er mit dem gleichen Problem oder in der gleichen Situation zu dir kommt?

Würdest du dann auch sagen, dass sie/er falsch, dumm und hässlich ist oder würdest du sie/ihn eher ermuntern und beruhigen? Was würdest du konkret sagen? Wie würdest du sie/ihn stärken?

Und dann sag dieselben Worte zu dir, auch wenn es sich zu Beginn merkwürdig anfühlt.

Das Spannende ist: Je freundlicher wir mit uns selbst umgehen, desto freundlicher gehen wir auch mit anderen um. Es lohnt sich also gleich zweifach, sein bester Freund/seine beste Freundin zu werden.

*schön, dass  
es DICH gibt!*



DAS **ABC**  
der psychischen  
Gesundheit





## Adrenalin

und Noradrenalin werden auch «Stresshormone» genannt. Mit Adrenalin und Noradrenalin kann ein Mensch auf eine Bedrohung oder auf akuten Stress sinnvoll reagieren: Das Herz-Kreislauf-System fährt hoch, wichtige Energiereserven werden freigesetzt und die Aufmerksamkeit steigt. Ein Übermaß kann allerdings zu Angst, Panik und Schweißausbrüchen führen.

**ANGST** ist ein wichtiges Gefühl, um uns vor Gefahrensituationen zu schützen. Übermäßige Angst und Angst in Situationen, die «eigentlich» nicht gefährlich sind, kann aber sehr belastend sein und dauerhaft zu Rückzug oder Vermeidung führen. In diesem Fall ist es wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, denn von selbst geht die Angst im Normalfall leider nicht weg. Siehe S. 50 (Psychotherapie machen).

**Achtsamkeit** wurde in den letzten Jahren ziemlich gehyped – zu Recht. Viele Studien belegen einen positiven Einfluss auf das Gehirn und eine Verbesserung der seelischen Gesundheit.

Bei der Achtsamkeit geht es darum, mehr «im Moment» zu leben und diesen bewusster wahrzunehmen. Zwei Achtsamkeitsübungen gibt es auch in diesem Heft auf S. 37 + S. 58.

## ALBTRÄUME

Während des Schlafens verarbeiten wir Erlebnisse, auch unangenehme. Im schlimmsten Fall kommt es zu Albträumen. Das sind intensive Angstträume, die zu verstärktem Herzklopfen, schneller Atmung, Schwitzen sowie erhöhter Muskelanspannung führen. Die unangenehmen Gefühle steigern sich stetig und enden mit einem blitzartigen Aufwachen. Nach dem Aufwachen ist meist schnell klar: Das war ein Traum – ein Albtraum. Leider kann es vorkommen, dass Albträume wiederkehren, z.B. als Folge von einem Trauma (Siehe Punkt Trauma, S. 54).

**BEZIEHUNGEN.** Menschen sind soziale Wesen – wir brauchen einander. Wie wir Beziehungen leben, hat einen großen Einfluss auf unsere psychische Gesundheit. Beziehung meint nicht nur die Paarbeziehung, sondern auch Beziehungen zu Freund\*innen, zu Familie, zu Kolleg\*innen. Je wohler und sicherer wir uns in unseren Beziehungen fühlen, desto besser geht es uns – psychisch UND körperlich. Siehe dazu auch S. 14 (Freundschaft).

## Bewegung

... tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele. Dabei werden Glückshormone ausgeschüttet, sie fördert die Konzentration und hat einen positiven Einfluss auf deine Selbstwirksamkeit. Tatsächlich reichen manchmal schon kleine Bewegungen, um sich besser zu fühlen. Wenn du deinen Körper aufrichtest und gehst wie ein\*e Kaiser\*in, wirst du nach kurzer Zeit merken, dass du dich psychisch besser fühlst.



**Dankbarkeit.** Wer dankbar ist – auch für kleine Dinge – ist auf Dauer glücklicher. Es bedeutet, den Fokus immer wieder auf das zu richten, was gut läuft. Dankbarkeit kann man üben, indem man ein «Dankbarkeits-Tagebuch» führt. Dort schreibt man jeden Tag 3 Dinge hinein, für die man an diesem Tag dankbar ist und warum. Das kann zum Beispiel ein warmes Bett, ein nettes Gespräch und ein leckeres Essen sein.

**DIAGNOSE.** Bei Diagnosen erfasst man das Krankheitsbild und hat unterschiedliche Namen dafür, z.B. «Depression» oder «Panikstörung». Die Diagnose ist zum Teil für die weitere Behandlung, aber vor allem für die Krankenkasse/Finanzierung von Therapie wichtig. Für manche Betroffene ist es eine Erleichterung, dass es für ihre Probleme einen Namen gibt. Gleichzeitig können Diagnosen zu einer Zuschreibung führen, mit der man von anderen oder auch von sich selbst auf eine Krankheit reduziert wird.

**DROGEN** sind Substanzen, die «psychoaktiv» auf den Körper wirken. Das heißt: Sie beeinflussen für kurze Zeit die Wahrnehmung, Emotionen und den Bezug zu der Umgebung. Je nach chemischer Zusammensetzung können sie aufputschend oder beruhigend wirken oder auch Halluzinationen hervorrufen. Man sieht dann z.B. Farben oder hört Gefühle. Man unterscheidet zwischen legalen (Tabak, Alkohol, Medikamente) und illegalen Drogen (Cannabis, Kokain, LSD, Amphetamin...).

**DOPAMIN** ist eines der «Glückshormone». Es reguliert im Normalfall die Gefühlswelt und fördert Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Wenn es zu wenig vorhanden ist, kann das z.B. zu Depressionen führen. Dopamin schüttet unser Hirn auch bei Nutzung der Sozialen Medien aus, bei Likes, Retweets, Kommentaren etc. Das Problem: Es macht süchtig. Man hat das Gefühl, diesen Kick immer wieder zu brauchen, doch wie bei jeder Sucht überwiegen nach einer Weile die Nachteile.

## Depression

ist eine ernstzunehmende und weitverbreitete, psychische Krankheit. Menschen mit Depressionen fühlen sich oft traurig, erschöpft und antriebslos. Das kann so weit gehen, dass sie den Sinn im Leben verlieren und lieber nicht mehr leben möchten. Depressionen können in jedem Alter auftreten und bedürfen meist professioneller Hilfe. Siehe «Psychische Krankheiten», S. 50.



**Empathie** bedeutet, dass man sich in jemand anderen einfühlen bzw. nachempfinden kann, was dieser erlebt und dabei fühlt. Um Empathie zu empfinden, ist es nicht notwendig, dieselbe Erfahrung gemacht zu haben. Empathische Menschen tun sich oft leichter im Umgang mit anderen Menschen, weil sie Mimik, Körperhaltung, Stimmungen etc. gut einschätzen und einordnen können.

**EMPOWERMENT** ist das englische Wort für «Selbstermächtigung». In uns allen stecken Fähigkeiten und Kräfte. Manchmal sehen wir diese nicht oder sehen sie aufgrund von Außeneinwirkung nicht mehr. Deshalb ist es wichtig, dass wir Menschen haben, die uns helfen, unsere Fähigkeiten und Kräfte wahrzunehmen. Oder du selbst kannst jemanden «empowern», indem du der Person sagst, wofür du sie schätzt und aufzeigst, was sie alles kann und schon geschafft hat.

**ERNÄHRUNG.** Gesunde und regelmäßige Mahlzeiten wirken sich positiv auf die Psyche aus. Sie können Depressionen vorbeugen oder lindern. Als gesund gilt Ernährung, wenn sie vorwiegend aus Gemüse, Früchten, Fisch und Vollkornprodukten besteht. Rund ums Essen gibt es eine große Wissenschaft und leider auch immer mehr junge Menschen mit Essstörungen. Von Essstörungen redet man, wenn sich das Leben rund ums Essen dreht (zu viel, zu wenig, obsessiv gesund). Dahinter stecken persönliche Probleme und Sorgen und es bedarf professioneller Hilfe, um wieder gesund zu werden.



**EINSAMKEIT.** Immer mehr Menschen fühlen sich einsam. Manche sind dabei umgeben von anderen Menschen und manche sind tatsächlich allein. Einsamkeit kann sehr schmerzhaft sein und ist auf Dauer ungesund, auch für den Körper. Was helfen kann: für sich selbst gut sorgen, Kontakte (wieder) aufnehmen oder pflegen, ein neues Hobby oder eine ehrenamtliche Tätigkeit beginnen und das Handy weglegen, falls es das Gefühl der Einsamkeit verstärkt. Lies dazu auch S. 21 (Handy & Einsamkeit).

**Endorphine** sind Hormone, die im Hirn ausgeschüttet werden, wenn wir etwas mit «Nervenkitzel» machen (z.B. Fallschirmspringen) oder auch bei einem Unfall, um den Schmerz nicht zu spüren. Aber auch bei herzhaftem Lachen oder bei Yoga. Sie wirken beruhigend, stärken die Abwehr und regulieren Stress. Aber Achtung: Suchtpotential! Wer öfter mehr Endorphine ausschüttet, braucht immer größere «Kicks», um den gleichen Zustand zu erreichen.

Lies zu **GEDANKEN** auf S. 36  
und zu *Gefühlen* auf S. 56.

**GENUSS.** Was kannst du so richtig genießen? Ein Stück deiner Lieblingschokolade? Ein Song deiner Lieblingsband? Eine Jogging-Runde? Am Morgen noch ein bisschen im warmen Bett liegen zu bleiben? Was auch immer es ist: Widme diesem Genuss deine ganze Aufmerksamkeit und tu nichts anderes nebenbei. Genuss ist sehr gesund für deine Psyche und man kann Genuss trainieren, indem man ihn im Alltag immer wieder einbaut und sich bewusst Zeit nimmt.

### Glück

Was ist Glück? Glück bezeichnet entweder ein gelungenes Zufalls- oder Schicksalsereignis oder auch ein Lebensgefühl. Glück beschreiben manche als vollkommene Harmonie oder anhaltende Zufriedenheit. Es gibt sogar eine Glücksforschung. Laut Statistik leben die glücklichsten Menschen in Skandinavien (Finnland, Dänemark, Schweden, Norwegen, Island). Grundsätzlich definiert jeder Mensch für sich selbst, was Glück bedeutet. Bist du glücklich?

### GHOSTING

Wenn man gghostet wird, bricht jemand ohne Vorwarnung den Kontakt ab, ist auf einmal nicht mehr erreichbar und stellt sich tot. Es gibt keine Erklärung und keine Aussprache, vielleicht hatte man vorher das Gefühl, die Beziehung oder die Dates seien schön und verbindlich gewesen. Ghosting ist eine feige und vor allem schmerzhafteste Art, eine Beziehung zu beenden. Falls es dir passiert ist, helfen dir vielleicht die Tipps unter Liebeskummer auf S. 80.



### Gesundheit

Die Welt-Gesundheits-Organisation (WHO) definiert Gesundheit so: «Gesundheit meint ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen.» Es bedeutet also nicht, dass du gesund bist, nur weil du nicht zum Arzt/zur Ärztin musst.

### Hilfe

Manchmal kann alles zu viel werden oder Probleme lassen sich nicht alleine lösen. Zum Glück wird es immer selbstverständlicher, sich Hilfe zu holen, wenn es einem psychisch schlecht geht oder man nicht mehr weiter weiß. Es gibt viele Beratungsstellen und Therapeut\*innen, an die man sich wenden kann. Sich Hilfe zu holen ist immer eine Stärke, keine Schwäche! Siehe dazu auch S. 65 (Hilfe holen).



**HUMOR.** Lachen ist sehr gesund für Körper und Psyche. Anspannungen und Stress werden abgebaut, das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt, du spannst dabei 300 Muskeln an und schüttest Endorphine aus. Kinder lachen durchschnittlich 400 Mal am Tag, Erwachsene nur noch 15 Mal. Lachen kann man mit anderen, aber auch allein beim Lesen oder Filmschauen. Gibt es ein Video, das dich immer wieder zum Lachen bringt? Speicher es auf deinem Handy für schlechtere Tage.

**IDENTITÄT** beschreibt, wie wir uns selbst definieren aufgrund unserer biographischen Entwicklung und unseres sozialen Umfelds. Starke identitätsstiftende Merkmale können sein: Geschlecht, Gender, soziale Herkunft, Nationalität, Ausbildung, Beruf, Religion, sexuelle Orientierung, (Sub-)Kultur uvm. Es ist also normal, dass wir viele verschiedene Identitäten haben. Diese können sich im Laufe des Lebens verändern bzw. können manche identitätsstiftenden Merkmale an Wichtigkeit verlieren, während andere wichtiger werden.



Das *Internet* hat viele Vorteile und einige Nachteile. In Bezug auf die psychische Gesundheit sind die Vorteile: Man kann sich mit Menschen vernetzen, die ähnlich denken oder ähnliche Probleme oder Schwierigkeiten haben. Dadurch fühlt man sich weniger allein damit und bekommt viel Hilfestellung und Ideen, mit Situationen umzugehen. Die Kehrseite kann aber auch Vereinzelung und Einsamkeit sein, siehe dazu S. 21 oder Cyber-Mobbing, siehe dazu S. 24.



**KÖRPER**

Lies dazu ab S. 60.



**LIEBE, LIEBESKUMMER**  
Lies dazu ab S. 77.

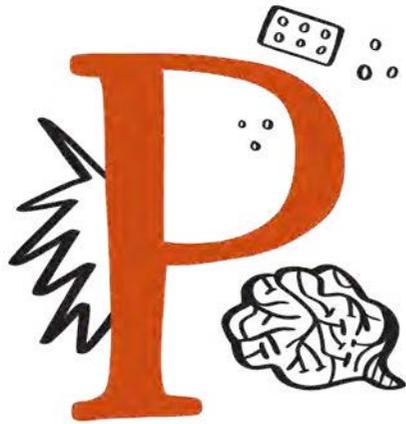


*Optimismus*

Wenn jemand optimistisch ist, sieht er hoffnungsfroh in die Zukunft und hat eine zuversichtliche, bejahende Lebenseinstellung. Optimistische Menschen haben seltener Depressionen und sind weniger anfällig für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Gegenteil vom Optimismus ist der Pessimismus.

**OXYTOCIN** wird auch als «Kuschelhormon» bezeichnet. Es wird vor allem beim Umarmen, Streicheln, Kuschn und beim Orgasmus ausgeschüttet und fördert die Bindung, Liebe und das Vertrauen. Es reguliert zudem Stresshormone im Körper, reduziert Ängste und stärkt das Immunsystem.





**PSYCHE** ist ein altgriechisches Wort und wird mit «Seele» oder auch «Atem», bzw. «Lebendigkeit» übersetzt. Die Psyche umfasst unser gesamtes Fühlen, Denken und Empfinden.

**PSYCHOTHERAPIE** bezeichnet die professionelle Behandlung von psychischen Störungen durch unterschiedliche Methoden, Verfahren und Konzepte. Es gibt unterschiedliche «Schulen» innerhalb der Psychotherapie, z.B. analytisch, humanistisch, körperorientiert uvm. Therapeut\*innen können helfen, mit psychischen Schwierigkeiten umzugehen, Leid zu mindern und sich weiterzuentwickeln. So kommt man zu einer Psychotherapie: [jugendportal.at/psychotherapie](http://jugendportal.at/psychotherapie)

## PESSIMISMUS

Pessimist\*innen rechnen oft mit dem Schlimmsten, grübeln viel und sehen überall die Nachteile. Sie haben tendenziell ein geringes Selbstwertgefühl und schützen sich durch negative Vorannahmen vor Enttäuschungen. Ihre negative Einstellung hat Auswirkungen auf Seele und Körper: Sie leiden häufiger an Depressionen und haben oft ein schwächeres Immunsystem.

## Psychische Krankheiten

Knapp jede dritte Person hat im Laufe ihres Lebens mal eine psychische Krankheit. Am weitesten verbreitet sind Angststörungen, gefolgt von Depressionen. Verbreitet sind auch Suchtkrankheiten. Wichtig ist, sich möglichst bald Hilfe zu holen und nicht abzuwarten. Denn psychische Krankheiten können genau wie körperliche Krankheiten das Leben sehr einschränken. Siehe auch S. 65 (Hilfe holen).

## PSYCHIATRIE

Psychiatrie ist eine Fachrichtung innerhalb der Medizin. Psychiater\*innen sind somit Ärzt\*innen, die auf psychische Krankheiten spezialisiert sind und auch Medikamente verschreiben dürfen.

## Psychopharmaka

Psychopharmaka sind Medikamente, die ein\*e Psychiater\*in verschreiben kann, um Auswirkungen von psychischen Krankheiten zu mindern. Zum Beispiel gibt es sogenannte Antidepressiva, die jemandem mit Depressionen helfen, sich besser zu fühlen. Oder Benzodiazepine als Beruhigungsmittel. Wichtig zu wissen: Einige dieser Medikamente können abhängig machen und sie sollten immer nur in Absprache mit einem Arzt/einer Ärztin eingenommen werden.

## Psychologie

Psychologie ist eine Wissenschaft, die das menschliche Erleben, das Verhalten und die Entwicklung untersucht, beschreibt und erklärt. Man kann das Fach an der Universität studieren und danach in Tätigkeitsfeldern arbeiten, die mit Menschen zu tun haben, wie z.B. in Spitälern oder als Schulpsychologe/Schulpsychologin.

## PSYCHISCHE GEWALT

Abwerten, Beleidigen, Mobben, Schlechtmachen, Bloßstellen, Einschüchtern, Bedrohen, Erpressen – psychische Gewalt kann viele Formen annehmen. Alle sind auf Dauer sehr schädlich und mindestens genauso schlimm wie körperliche Gewalt. Es ist wichtig, dass man sich Hilfe von außen holt, z.B. bei einer Beratungsstelle!



**RESILIENZ** bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit – also: wie gut jemand Rückschläge, Krisen, schwierige Umstände etc. psychisch aushält und sich trotzdem gesund (weiter-)entwickeln kann. Resilienz ist teils angeboren, teils durch äußere Faktoren (z.B. soziales Umfeld) beeinflusst. Sie kann durch Training (z.B. Achtsamkeit) und positive Veränderung der äußeren Faktoren gestärkt werden.

Der **SCHLAF** ist wichtig für dein psychisches Gleichgewicht. Du kannst dich erholen und Erlebnisse verarbeiten. Wer unter Schlafstörungen leidet, ist schneller gereizt, unkonzentriert, ängstlicher und anfälliger für Unfälle und (psychische) Krankheiten. Es ist nicht schlimm und normal, je nach Situation mal eine oder sogar ein paar Nächte schlecht zu schlafen. Wer längere Zeit zu wenig schläft, sollte sich aber professionelle Hilfe holen.



*Serotonin* ist wie Dopamin ein «Glückshormon». Wenn man verliebt oder sehr glücklich ist, hat man einen hohen Serotonin-Spiegel. Serotonin regelt auch den Schlaf-Wach-Rhythmus. Es wird in der Nacht nicht produziert, deshalb quälen uns Gedanken in der Nacht viel mehr als am Tag.

## SINN

Nachweislich geht es Menschen besser, wenn sie in ihrem Leben einen Sinn sehen. Der kann ganz unterschiedlich aussehen. Manche Menschen sind gläubig und die Religion gibt vor, was der Sinn des Lebens ist. Andere finden einen Sinn darin, sich kreativ zu verwirklichen oder anderen zu helfen.

*Selbstwirksamkeit* bedeutet, dass du dir bewusst bist, dass du durch dein Handeln etwas bewirken und verändern kannst. DU machst den Unterschied – in deinem persönlichen Umfeld, in der Schule oder am Arbeitsplatz, auf allen Wegen, die du jeden Tag gehst. Selbstwirksamkeit bedeutet auch, dass du dich auf deine Stärken besinnst und weißt, dass du Herausforderungen schaffen kannst.

**SUCHT** bezeichnet den starken Drang, eine bestimmte Substanz (Alkohol, Zigaretten, Cannabis...) immer wieder zu konsumieren oder ein bestimmtes Verhalten permanent zu wiederholen wie beispielsweise shoppen, Sport oder Pornos ansehen. Wenn dieser Konsum oder dieses Verhalten mit der Zeit immer wichtiger wird und andere Interessen, Schule oder Arbeit, Hobbies oder Familie und Freund\*innen unwichtig werden, dann spricht man von Sucht. Oft kommt man aus diesem Strudel nicht mehr alleine raus. Hinter Suchtverhalten stehen oft komplexe psychische Probleme. (Siehe auch S. 65 Hilfe holen)

## SELBSTBEWUSSTSEIN, SELBSTVERTRAUEN, SELBSTWERT

Streng genommen gibt es in der Definition dieser Begriffe einige Unterschiede. Grundsätzlich geht es aber darum, wie du selbst deine Persönlichkeit bemisst, also die Summe deiner Fähigkeiten und Eigenschaften, inklusive dem Umgang mit der eigenen Vergangenheit. Je höher dein Selbstbewusstsein ist, desto mehr traust du dir zu, desto klarer setzt du deine Grenzen und desto besser kannst du Krisen meistern. Für ein gutes Selbstvertrauen helfen ein bestärkendes Umfeld, gemeisterte Aufgaben und Erfahrungen sowie eine innere, freundschaftliche Haltung zu sich selbst. (Siehe dazu S. 39 Werde deine beste Freundin/dein bester Freund)

### *Selbstverletzendes Verhalten*

Wenn Menschen sich absichtlich selbst wehtun, Schmerzen oder Wunden zufügen, dann spricht man von selbstverletzendem Verhalten. Es gibt viele verschiedene Arten, wie z.B. das Ritzen der Haut oder das Verbrennen mit Zigaretten. Auch exzessives Sporteln oder das Verweigern von Essen können Formen sein. Selbstverletzendes Verhalten ist oft nur das Symptom einer tieferliegenden psychischen Erkrankung. (Siehe auch S. 65 Hilfe holen)

## SENSIBILITÄT

Manche Menschen sind sensibler als andere. Das heißt, sie nehmen Empfindungen stärker wahr. Das kann die Sinnesorgane (hören, sehen, riechen, schmecken, Berührung etc.), aber auch Empathie und Gefühle betreffen. In den letzten Jahren hat eine Veränderung dahingehend stattgefunden, als dass «sensibel» nicht mehr automatisch mit «schwach sein» abgewertet wird, sondern die Qualität von Sensibilität immer mehr geschätzt wird. Sensible Menschen sind oft achtsamer mit sich selbst und ihrem Umfeld.

### *Stress*

Wenn wir Stress haben, wird das Hormon Adrenalin durch unseren Körper gepumpt. Grundsätzlich und je nach Situation ist das durchaus erwünscht. Problematisch ist Stress, wenn er in Situationen vorkommt, wo wir keinen Umgang damit finden und/oder wenn er chronisch wird. Wenn wir andauernd Stress verspüren und sich Körper und Seele nicht entspannen können, kann das zu zahlreichen psychischen und körperlichen Erkrankungen führen. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen können helfen, Stress abzubauen. Wenn das nicht gelingt, sollte man sich professionelle Hilfe holen.



**TIERE**, insbesondere Haustiere, können einen stabilisierenden und beruhigenden Einfluss auf die seelische Gesundheit haben. Beim Streicheln von Tieren wird Oxytocin ausgeschüttet und über Tiere, z.B. Hunde, können nebst Bewegung auch schöne Beziehungen zu anderen Tierhalter\*innen entstehen.

### Trost

Wir alle brauchen manchmal Trost. Trost spenden heißt, jemandem, der traurig ist, zuzuhören, ihn zu ermutigen, aufzubauen, in den Arm zu nehmen. Durch das Trösten wird eine Verbindung zwischen der Person, die den Schmerz verspürt und jener, die Trost spendet, aufgebaut. Es lindert den Schmerz und zeigt: «Hey, ich bin für dich da.» Die Anteilnahme hilft uns, mit schwierigen Situationen umzugehen.

### TRAUMA

Eine seelische Wunde nennt man «Trauma». Man unterscheidet zwischen Schocktrauma (z.B. Autounfall, Naturkatastrophe, Vergewaltigung...) und länger anhaltendem Trauma, wie Entwicklungs-trauma in der Kindheit oder Krieg/Flucht. Traumatisch sind Erfahrungen, wenn das Gefühl besteht, einer Situation «ausgeliefert» zu sein und eventuell zu sterben. Fast alle Menschen sind mit gewissen Traumata belastet, daher gibt es mittlerweile immer mehr Forschung und Bewusstsein dafür, sowie spezifische Fachrichtungen wie Traumapädagogik und Traumatherapie.

### TOXIC RELATIONSHIP/FRIENDSHIP

Toxisch bedeutet giftig. Eine Beziehung, ob Freundschaft oder Partnerschaft, die «giftig» ist, beinhaltet zum Beispiel: häufige Kritik, Schuldzuweisungen, Herabwürdigungen, das Gefühl, nichts richtig machen zu können, ein ständiges Hin und Her von Wertschätzung und Respektlosigkeit. Eine toxische Beziehung erkennst du daran, dass du bei der Person gestresst bist und dich insgesamt immer schlechter fühlst. Nicht selten werden andere Kontakte vernachlässigt und es entsteht eine gewisse Abhängigkeit zu der Person, die oftmals auch beabsichtigt ist. Hole dir Hilfe, falls du merkst, dass du in einer toxischen Beziehung bist und es nicht schaffst, diese zu beenden.



### Verletzbarkeit/Vulnerabilität

Menschen mit hoher Verletzbarkeit reagieren stärker auf Stress, Belastungen, negative Gefühle oder Schicksalsschläge. Sie brauchen länger, um sich zu erholen und sind häufiger betroffen von Depressionen und anderen psychischen Krankheiten. Genau wie ihr Gegenstück, die Resilienz, ist Verletzbarkeit teilweise angeboren, kann aber durch äußere Faktoren (Kindheit, soziales Umfeld) verstärkt werden.

Der weibliche **ZYKLUS** beginnt mit dem 1. Tag der Menstruation und endet mit dem letzten Tag vor der nächsten Regelblutung. Er kann unterschiedlich lang sein, durchschnittlich dauert er 28 Tage. Stimmungsschwankungen sowie Bauch- und Kopfschmerzen, die sich ebenfalls auf die Psyche auswirken, können mehr oder weniger stark vom Zyklus beeinflusst sein.



# DU & DEINE GEFÜHLE

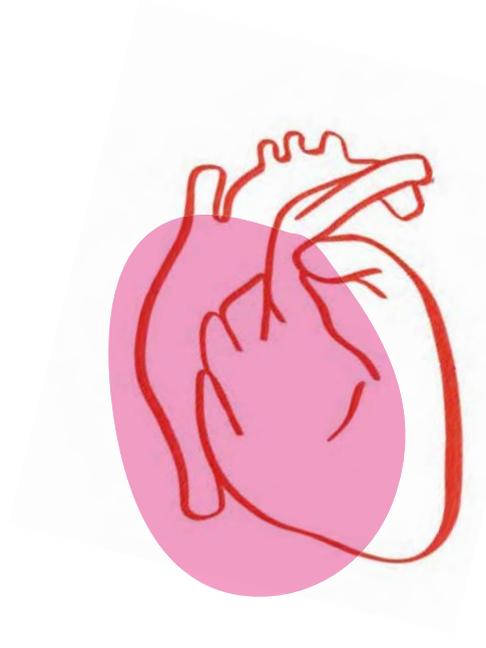
Es ist okay, wenn du überfordert bist, wenn du dir Sorgen machst, wenn du wütend bist, wenn du dich einsam fühlst, wenn du hin- und hergerissen bist, wenn du alles auf einmal fühlst.

Angela Doe

Während sich Gedanken in deinem Kopf abspielen, befinden sich Gefühle in deinem Körper. Gedanken lösen Gefühle aus und Gefühle lösen Gedanken aus. Wenn du zum Beispiel einen Raum mit lauter fremden Menschen betrittst, könnte es sein, dass du ein mulmiges Gefühl im Bauch verspürst, schwitzige Hände bekommst und dabei denkst, dass du am liebsten davonlaufen würdest. Gefühle wie Angst, Wut, Trauer, Ekel, aber auch Freude und Überraschung sind im Körper wahrnehmbar. Sie äußern sich nicht bei jedem Menschen gleich und können sich auch ständig verändern. Wir spüren vielleicht ein Ziehen in der Brust, eine zugeschnürte Kehle, ein Zittern in den Beinen,

ein Kribbeln im Bauch oder auch Schmerzen.

Gefühle sind nicht immer nachvollziehbar oder hilfreich, aber sie machen trotzdem Sinn. Wenn wir zum Beispiel Angst haben, ist die Angst im Normalfall da, um uns zu schützen. Sie mobilisiert alle Kräfte (z.B. steigender Puls, erhöhte Aufmerksamkeit, Muskelspannung), um die üblichen Reaktionen auf Angst einzuleiten: Kampf oder Flucht. Manchmal ist das Gefühl nicht angebracht. Genau so wie Wut oder Trauer nicht steuerbar sind, ist das Gefühl aber da und wir müssen einen Umgang damit finden. Manchmal sind Gefühle so unangenehm, dass wir sie lieber nicht fühlen wollen und sie



Setz dich hin  
und fühl  
den Scheiß.

Angela Doe

so gut wie möglich unterdrücken. Auf Dauer lassen sich Gefühle selten einsperren. Unterdrückte Gefühle sind wie ein Ball, den man versucht, unter Wasser zu halten. Es braucht extrem viel Aufmerksamkeit und Energie und er ploppt immer wieder hoch.

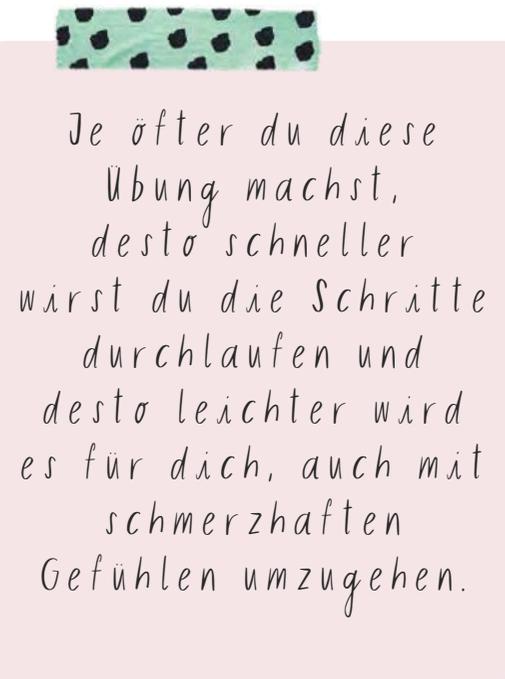
Manche Menschen versuchen, sich von Gefühlen durch Beschäftigung abzulenken oder sie mit Suchtmitteln wie Alkohol oder anderen Drogen zu bekämpfen. Mit manchen Gefühlen ist es schwer, alleine umzugehen und man braucht dabei Hilfe (mehr dazu auf S. 65).

Unangenehme Gefühle, gegen die man ankämpft, werden größer. Wenn man die Gefühle akzeptiert und annimmt, werden sie weniger bedrohlich. Interessanterweise denkt man oft, es sei umgekehrt.

Wenn du dich das nächste Mal schlecht fühlst, probiere es einfach mal mit folgender Übung aus:

- 1 Setz dich an einen Ort, wo du eine Weile ungestört bist. Entweder auf einen Stuhl oder auf ein Polster am Boden.
- 2 Nimm das Gefühl im Körper wahr. Wo zeigt sich das Gefühl? Wie fühlt es sich im Körper an?
- 3 Benenne das Gefühl, ohne darüber zu urteilen. Also z.B. «Ich spüre Angst». Wenn du das Gefühl nicht genau benennen kannst, sage/denke einfach: «Ich fühle Schmerz.»
- 4 Bei jedem Einatmen gibst du jetzt dem Gefühl im Körper so viel Raum, wie es braucht. «Es ist okay, mich ängstlich zu fühlen, das Gefühl darf da sein.» Das machst du ein paar Atemzüge lang.
- 5 Als nächsten Schritt konzentrierst du dich auf deine

Umgebung. Also: Was siehst du gerade in dem Raum, in dem du bist? Was hörst du? Was fühlst du sonst noch? Was schmeckst du? Du fühlst also weiterhin das Gefühl, aber anstatt dich von negativen Gedanken forttragen zu lassen, bleibst du im aktuellen Moment.



*Je öfter du diese Übung machst, desto schneller wirst du die Schritte durchlaufen und desto leichter wird es für dich, auch mit schmerzhaften Gefühlen umzugehen.*

# DU & DEINE TANKSTELLEN



**WAS DU ANDEREN RÄTST, IST OFT GENAU DAS, WAS DU GERADE SELBER BRAUCHST.** ANGELA DOE

Um dich psychisch gesund zu halten, ist es von großer Bedeutung, dass du dich immer wieder Dingen zuwendest, die dir Freude machen. Oder die entspannen. Oder Energie geben. Oder beruhigen.

Kreuze mindestens 3 Dinge an, die dir gut tun.

- Vor mich hinkritzeln oder malen
- Musik hören
- Etwas essen, das mir schmeckt
- Lesen oder einen Film schauen
- Tanzen
- Musik machen (singen oder ein Instrument spielen)
- Schreiben (Tagebuch, Songtexte, Geschichten...)
- Jemandem ein Geschenk machen
- Spazieren gehen
- Gewichte stemmen, auf einen Boxsack einschlagen, Klimmzüge machen
- Mein Zimmer aufräumen oder umgestalten
- Kochen oder backen
- Sport, nämlich \_\_\_\_\_
- In der Badewanne liegen
- Mit Freund\*innen zusammen sein
- Spielen: Computer, Brettspiele, mit kleineren Geschwistern
- Laut schreien
- Ein Nickerchen machen
- Freiwillig irgendwo mitarbeiten
- Basteln, reparieren, etwas abschleifen, stricken oder nähen
- YouTube-Tutorials anschauen und Neues lernen
- \_\_\_\_\_

# DU & DEIN KÖRPER

Wegen einem gewaltigen Hormonschub macht dein Körper in der Pubertät eine große Verwandlung durch. An allen möglichen Orten beginnen Haare zu sprießen, Brüste wachsen und können dabei schmerzen, die Stimme bricht und wird tiefer, die Blutung setzt ein, die Geschlechtsteile verändern sich.

Über manche Dinge freust du dich vielleicht und über andere weniger.

Die Hormone machen einem das Leben ganz allgemein nicht gerade leichter. Vieles wird komplizierter, für manche Dinge beginnt man vielleicht, sich zu schämen.

Bin ich normal? Wie ist das bei anderen? Mit wem rede ich darüber? Dazu kommt, dass wir ständig mit vermeintlich «perfekten» Körpern konfrontiert sind. Die ganzen «Schönheiten» in Werbungen, TV und Social Media können zusätzlich verunsichern. Doch so lang-

sam weiß jede\*r, wie Bildbearbeitung geht und zum Glück gibt es mittlerweile Gegentrends wie «body positivity». Damit ist gemeint, dass jeder Körper schön und richtig ist, wie er ist. Es geht um das Bekämpfen von unrealistischen Schönheitsidealen und die Stärkung des Selbstwertgefühls jedes/jeder Einzelnen. Der Ausdruck «body neutrality» hat sich aus der body positivity-Bewegung entwickelt und nimmt den Fokus ganz weg vom Aussehen des Körpers. Body neutrality befreit damit vom Druck, seinen Körper lieben oder gut finden zu müssen – man akzeptiert ihn einfach, wie er ist, ohne zu bewerten, wie er aussieht. Stattdessen kann man seinen Selbstwert aus ganz anderen Dingen beziehen (z.B. Fähigkeiten, Interessen, sozialen Kontakten etc.) und seinen Fokus auf die Eigenschaften verlagern, die dank dem Körper möglich sind.

Hast du dir schon mal überlegt, was dein Körper alles kann?

Schreibe hier auf, wofür du deinem Körper dankbar bist:

Dank deinem Körper kannst du:

- Dich von A nach B bewegen
- Etwas genießen (Essen, Berührungen, Sonnenuntergänge)
- Etwas erschaffen (bauen, malen, basteln, kochen)
- Dich kleiden, wie du es schön findest
- Schmuck tragen oder dich tätowieren lassen
- Sporteln und schwitzen
- Dich durch den Atem beruhigen, wenn du aufgeregt oder ängstlich bist
- Deine Gefühle spüren (siehe S. 58)



Ich bin nicht so schön  
wie du, ich bin  
so schön wie ich.

Angela Doe



Psychische Probleme zeigen sich oft auch im Körper. Das nennt man «psychosomatisch». Es bedeutet, dass seelische Belastungen sich körperlich auswirken, z.B. durch Bauch- oder Kopfschmerzen. Einige Menschen beschädigen ihren Körper auch aktiv aufgrund von psychischen Belastungen, z.B. durch Selbstverletzung, Drogenkonsum, ungesundem Essverhalten etc.

Umgekehrt können auch (längere) körperliche Erkrankungen oder Beschwerden die Psyche belasten und z.B. zu Depressionen führen.

Eine tolle Eigenschaft des Körpers ist, dass er alles gibt, uns am Leben zu halten und sich immer wieder erholt – von Schlaflosigkeit, durchzechten Nächten, Schlägereien oder Krankheiten. Egal, ob du ihn gut findest oder nicht, das tut er für dich. Und wenn du dich ein bisschen um ihn kümmerst, z.B. durch regelmäßige Bewegung, gesundes Essen, angenehme Berührungen etc., dann kümmerst du dich automatisch auch um deine Psyche.

# WENN ALLES ZU VIEL WIRD

Warum du mit jemandem  
reden solltest:

Vorher:



Nachher:



Angela Doe

Manchmal kann es vorkommen, dass alles zu viel wird. Dass es uns nicht gelingt, unsere Gedanken zu zähmen und unsere Gefühle uns überrollen. Oft hilft es, mit jemandem darüber zu reden. Das kann eine Vertrauensperson aus dem Freundes- oder Familienkreis sein, aber auch eine Fachperson bei einer Beratungsstelle oder ein\*e Therapeut\*in.

Viele junge Menschen informieren sich bei psychischen Problemen online. Vor allem auf Instagram

und TikTok gibt es viele Infos und Tipps rund um psychische Gesundheit. Manches davon ist hilfreich und gut, vieles aber auch problematisch. Man findet dort zum Beispiel «Tests», deren Ergebnisse dann vermeintliche Diagnosen wie z. B. ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) oder PTBS (posttraumatische Belastungsstörung) ergeben. Solche Inhalte sind niemals seriös. Zudem werden Begriffe wie Trauma, Trigger, Narzissmus, Depression etc. sehr häufig, aber oft falsch verwendet. Es ist daher große Vorsicht geboten, wenn du auf Social Media zu diesem Thema etwas hörst und siehst.

Nur weil manche Aussagen auf dich zutreffen, heißt das noch lange nicht, dass du tatsächlich eine psychische Krankheit oder Störung hast.

# HILFE HOLEN

Sich Hilfe zu holen  
ist eine Stärke!

Wenn du seit längerer Zeit an einem oder mehreren der folgenden Probleme leidest, wende dich daher unbedingt an eine professionelle Fachstelle (und nicht ans Internet):

- Du fühlst dich krank oder hast Schmerzen, ohne dass der Arzt/die Ärztin einen Grund dafür findet.
- Du hast Angst oder Panik ohne ersichtlichen Grund.
- Du hast in gewissen Situationen Angst, z. B. in engen Räumen, im Kontakt mit Mitmenschen oder bei Prüfungen.
- Du hast Schlafstörungen.
- Du wirst von Gedanken geplagt, über die du dich nicht zu sprechen traust (z. B. Scham- oder Schuldgefühle, Hassgefühle, das Gefühl, verfolgt oder fremdbestimmt zu werden...).

- Du fühlst dich erschöpft, lustlos, antriebslos oder überfordert.
- Du findest keine Freude am Leben.
- Du bist ständig traurig oder fühlst dich einsam.
- Du befindest dich in einer belastenden Situation, z. B. Scheidung der Eltern, Tod einer geliebten Person, schwere Krankheit, Unfall oder Arbeitslosigkeit.
- Du hast immer wieder Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen.
- Du bist süchtig nach Alkohol, Drogen, Essen, Spielen usw.
- Du fühlst dich gezwungen, ständig dasselbe zu denken oder zu tun (z. B. Hände waschen).
- Du verspürst den Drang, dich selbst zu verletzen (siehe auch S. 53)
- Du hast Angst vor Entscheidungen.

Wende dich an eine psychologische Beratungsstelle oder an eine\*n Therapeut\*in. Wie du zu einer Psychotherapie kommst und wie diese finanziert werden kann, findest du unter: [jugendportal.at/psychotherapie](http://jugendportal.at/psychotherapie)



## WENN ES ANGEHÖRIGEN ODER FREUND\*INNEN SCHLECHT GEHT

Was kann man machen, wenn man merkt, dass es einem Familienmitglied oder einem/einer Freund\*in schlecht geht?

### HIERZU EIN PAAR TIPPS UND HINWEISE:

1 Du kannst die Person vorsichtig darauf ansprechen und sagen, was du beobachtet hast und dass es dir Sorgen macht.

2 Verurteile die Person nicht und bedränge sie nicht. So lange du kein/e Arzt/Ärztin bist, kannst du keine Diagnosen stellen und wenn die Person abwehrt, liegt das in ihrer Verantwortung. Man kann niemanden zwingen, sich helfen zu lassen.

3 Du kannst deine Hilfe anbieten, indem du dich bereit erklärst, zuzuhören und/oder die Person zu einer Beratungsstelle oder einem Arzt/einer Ärztin oder zu einer Psychotherapie zu begleiten.

4 Wenn die Person dir nahe steht, ist es wichtig, dass du dich selbst nicht vergisst! Es muss auch dir gut gehen! Wenn dich die Situation überfordert oder dazu führt, dass es dir selbst schlecht geht, hol dir Unterstützung und Hilfe! Hier findest du ein paar Adressen, an die du dich wenden kannst:

[hpe.at](http://hpe.at) • [rataufdraht.at](http://rataufdraht.at) • Mehr Informationen zum Thema: [wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch) • [mamatrinkt.ch](http://mamatrinkt.ch)

*Interview*

## GESPRÄCH MIT EINEM PSYCHOTHERAPEUTEN: DIETER WAGNER

**WAS WAR IHRE MOTIVATION, PSYCHOTHERAPEUT ZU WERDEN? WAS HABEN SIE DAVOR GEMACHT?**

Ich war zuerst als Buchhalter und Steuerberater tätig, habe aber bald gemerkt, dass das eigentlich nicht zu mir passt.

Deshalb habe ich danach unterschiedliche Dinge ausprobiert, z.B. war ich eine Weile an einer Forschung zu Nachhaltigkeit in China beteiligt und zwei Jahre lang habe ich Möbel gebaut. Mit Kindern und Jugendlichen konnte ich immer schon gut umgehen und als meine eigenen Kinder zur Welt gekommen sind, habe ich gewusst: Ich möchte auch beruflich für Kinder und Jugendliche da sein, ihnen eine Stimme

geben, sie begleiten und unterstützen. Mittlerweile bin ich seit 8 Jahren Psychotherapeut in eigener Praxis.

### **WIE VIELE JUGENDLICHE (12-18 J.) SIND AKTUELL BEI IHNEN IN BEHANDLUNG?**

Pro Woche sind es ca. 25 einzelne Jugendliche und vier Gruppen-Therapien mit jeweils 6 bis 8 Jugendlichen.

### **WIE KOMMEN DIE JUGENDLICHEN ZU IHNEN (Z.B. ZUWEISUNG)?**

Die Jugendlichen kommen entweder über Mundpropaganda (Weiterempfehlung von anderen, die schon in Therapie sind) oder über das Netzwerk von Spitälern, Ärzt\*innen, Psychiater\*innen oder über die MA 11 (Kinder- und Jugendhilfe).

### **WIE LÄUFT DIE ERSTE BEGEGNUNG/DAS ERSTGESPRÄCH AB?**

Am Anfang geht es vor allem darum, sich kennen zu lernen. Oft ist beim Erstgespräch auch ein\*e Erziehungsberechtigte\*r dabei. Ich frage, wo der Leidensdruck liegt



und erzähle, wer ich bin und wie die Therapie aufgebaut ist. Wir finden heraus, ob wir uns vorstellen können, zusammen zu arbeiten.

Es geht auch darum, ob es eine Einzeltherapie wird oder ob der/die Jugendliche in die Gruppentherapie kommen möchte.

Gruppen sind oft hilfreich, um zu merken: Ich bin nicht allein mit meinen Problemen. Den anderen geht es genauso.

### **WIE LANGE DAUERT EINE THERAPIESITZUNG UND WIE LÄUFT SIE AB?**

Eine Einzelsitzung dauert 50 Minuten und eine Gruppensitzung 90 Minuten. Sie sind grob gesagt in drei Phasen aufgeteilt: In der Aufwärmphase frage ich nach, was gerade aktuell da ist, welche Themen, Probleme, Fragestellungen oder Veränderungswünsche auftauchen. Manchmal braucht es nur einen Zuhörer, einen Erwachsenen, der die Unverständlichkeiten der Umwelt aufzulösen hilft, die Jugendlichen versteht und gleichzeitig fordert. In der Aktionsphase geht es darum, Handlungsmöglichkeiten oder Sichtweisen zu erarbeiten, die innere Anspannungen vermindern können. Wir arbeiten mit kreativen Methoden wie Zeichnungen, Phantasieren, Szenischem Arbeiten, innere Anteile aufstellen oder im Sitzen im Gespräch, je nachdem, was dem Jugendlichen Spaß macht. In der dritten Phase geht es darum, das soeben Erarbeitete zu verstehen und integrieren. Also: Was war Neues dabei? Was kann ich aus-

probieren, wie kann ich das ausprobieren, was brauche ich dazu, um das umsetzen zu können? Auf diese Fragen suchen wir in dieser Phase Antworten.

Zuletzt teile ich als Therapeut auch eigene Erlebnisse, die zu dieser Thematik passen. Es ist wichtig, auch als Therapeut sichtbar zu werden, denn in der Begegnung kann ich nur sein, wenn ich im Austausch und greifbar bin.

### **WAS KANN MAN IN EINER THERAPIE NOCH TUN, AUSSER ZU REDEN?**

Es geht oft um «ins Tun» kommen, also Situationen in geschütztem Rahmen nachzustellen, Handlungsmöglichkeiten zu erproben und immer wieder in sich reinzuhören: Wie geht es mir damit? Wie fühle ich mich in dieser Situation? Was löst Stress aus? Wie kann ich die Situation beeinflussen? Was könnte unterstützend sein? Das kann in Rollenspielen passieren oder indem man mit Figuren oder anderen Objekten die Situation aufstellt.

### **WIE REGELMÄSSIG GEHT MAN NORMALERWEISE IN EINE THERAPIE?**

Die Gruppen-Therapien finden einmal wöchentlich statt. Einzeln geht man normalerweise auch einmal wöchentlich in die Therapie, manchmal auch alle 14 Tage. Wenn der Prozess mehr oder weniger abgeschlossen ist, kann es sein, dass man noch eine Weile einmal im Monat hinget.

### **WIE LANGE DAUERT EINE THERAPIE?**

Das ist ganz individuell. Die meisten kommen allerdings erst, wenn der Leidensdruck groß ist, manchmal sogar schon körperliche Symptome auftreten. Viele Therapien dauern 1-2 Jahre, manche auch länger.

### **WARUM KANN MAN NICHT EINFACH MIT FREUND\*INNEN ODER ELTERN ÜBER SEINE PROBLEME REDEN?**

Kann man schon und soll man gerne auch tun. Manchmal können Eltern und Freund\*innen aber nicht mit den Problemen umgehen. Sie haben auch eine andere

Rolle, die eine Hilfestellung komplizierter macht. Manchmal sind sie z.B. selbst verwickelt in das Problem oder enttäuscht, wenn ihre Hilfe nicht ankommt. Das ist in der Therapie nicht so. Da hat man einen geschützten Rahmen und der Therapeut/die Therapeutin steht immer hinter einem, egal, was passiert. Gleichzeitig ist die Hilfestellung eines Therapeuten nicht «grenzenlos» – es gibt einen klaren Rahmen, in dem das Erfahren und Verändern vom Umgang mit Emotionen (=Gefühle) Platz hat.

### **GIBT ES ALTERNATIVEN ZU THERAPIE?**

Eher nein. Natürlich kann man selbst viel für sich tun, z.B. sich regelmäßig bewegen, ein gutes soziales Netz pflegen, Selbstfürsorge, mit Leuten über seine Probleme reden und nichts in sich hineinfressen. Das sind sehr wichtige Dinge. Aber es gibt Momente, da braucht es eine Therapie, um sich weiterzuentwickeln und zu lernen, mit seinen Emotionen umzugehen.

### **WELCHE PROBLEME HABEN DIE JUGENDLICHEN, DIE ZU IHNEN KOMMEN? HABEN SICH DIE THEMEN SEIT CORONA VERÄNDERT ODER SIND NEUE DAZUGEKOMMEN? WENN JA, WELCHE?**

Bei mir sind viele Jugendliche mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) und Autismus. Ansonsten sind Angststörungen ein großes Thema. Seit Corona haben viele Jugendliche vermehrt Angst vor Gruppen, weil sie nicht mehr gewohnt sind, sich in Gruppen zu bewegen. Das Verhalten in einer Gruppe muss man eigentlich täglich trainieren als Jugendliche\*r und weil das für eine lange Zeit weggefallen ist, löst es bei manchen Angst aus. Auch bereits behandelte Angststörungen sind teilweise wieder zurückgekommen. Und wer eh schon ängstlich war, hat durch Corona noch mehr Ängste entwickelt. Auch Depressionen haben in dieser Zeit zugenommen, weil viele Jugendliche zu oft alleine waren und sich die Gedanken dann im Kreis drehten.

### **WAS RATEN SIE JUGENDLICHEN, DIE SICH NICHT TRAUEEN, EINE\* N THERAPEUT\*IN AUFZUSUCHEN?**

Wichtig zu wissen: Therapeut\*innen sind immer wohlwollend und keine Lehrer\*innen, die sagen, wie man es besser machen soll. Leider finden es manche Leute immer noch «peinlich», eine Therapie zu machen. Es ist in diesem Fall völlig okay, Ausreden für den Therapie-Termin zu erfinden, man muss ja nicht zwingend weitererzählen, dass man eine Therapie macht. Gleichzeitig ist es wünschenswert, wenn es normalisiert wird. Für Jugendliche, die sich nicht trauen, gibt es zum Glück die Möglichkeit, sich immerhin mal telefonisch beraten zu lassen, zum Beispiel bei Rat auf Draht (147).

 all THE FEELS

«... Es gibt Momente,  
da braucht es eine  
Therapie, um sich  
weiterzuentwickeln  
und zu lernen, mit  
seinen Gefühlen  
umzugehen.»

Dieter Wagner



## Interview

### GESPRÄCH MIT MELISSA, 19 JAHRE

(GEWINNERIN DES WIENER JUGENDREDEWETTBEWERBS 2021, HAT ZUM ZEITPUNKT DES INTERVIEWS EINE TAGESKLINIK BESUCHT)



Das erste Mal habe ich schon mit 7 Jahren gemerkt, dass ich Hilfe brauche, da war ich auch schon bei einem Therapeuten. Ich hatte große Verlustängste damals. Mit 12, 13 Jahren, also in der Pubertät, ist mir dann wieder aufgefallen, dass ich mir viel mehr und andere Gedanken mache als meine Kolleg\*innen. Mit 16, 17 Jahren hab ich mich dann meiner Mutter anvertraut und gesagt: Es geht nicht mehr, ich brauche professionelle Hilfe.

Melissa geht in ihrer Situation bewusst an die Öffentlichkeit, um andere junge Menschen zu ermuntern, sich bei psychischen Problemen Hilfe zu holen.

**WANN HAST DU DAS ERSTE MAL GEMERKT, DASS DU PROFESSIONELLE HILFE BRAUCHST?**

**WIE BIST DU/SEID IHR DANN VORGEANGEN?**

Es war eh alles recht anstrengend. Wir haben über meine Ärztin Namen und Adressen von Therapeut\*innen bekommen und ich habe im Internet recherchiert. Auch Freund\*innen haben wir gefragt, ob sie wen empfehlen kön-

nen. Dann war ich zweimal bei einem Therapeuten und hab wieder abgebrochen, weil es mir doch zu komisch vorkam. Dafür hab ich in dieser Zeit mehr angefangen, darüber zu reden. Vor allem mit meiner Familie und meinem engsten Umfeld. Die haben mich dann eigentlich bestärkt, wirklich eine Therapie zu machen.

**WIE HABEN DEINE FAMILIE UND DEINE FREUND\*INNEN REAGIERT?**

Meine Mutter hat es am Anfang nicht verstanden oder wollte es wahrscheinlich nicht wahrhaben. Doch sie hat mich zum Glück immer unterstützt und gesagt: Wenn du professionelle Hilfe brauchst, dann sollst du die bekommen. Viele Freund\*innen waren voll cool damit, hatten vielleicht selbst schon mal psychische Probleme. Manche waren am Anfang geschockt und im ersten Moment ablehnend, doch dann haben sie sich selbst darüber informiert und mich verstanden. Manche haben gemeint, ich sei doch viel zu jung für die Gedanken, die ich mir mache. Die, die mich nicht verstan-

den haben, habe ich aussortiert. Ich will keine Freund\*innen haben, die nicht nachvollziehen können, dass es einem psychisch nicht gut geht. Ich habe auch viele Leute in meinem Freundeskreis, die selbst psychische Probleme haben. Das ist auch cool, weil wir uns untereinander austauschen können, welche Skills wir anwenden, damit es uns besser geht.

**WAS HAT DICH - SEIT DU DICH IN PROFESSIONELLE HÄNDE BEGEBEN HAST - AM MEISTEN ÜBERRASCHT, GEWUNDERT, VIELLEICHT AUCH GEFREUT?**

Was mich zuerst überrascht und geschockt hat, dann aber auch gefreut, war die Information, dass ich nicht die Einzige bin, die das Problem hat. Im Gegenteil. Es gibt ein Wort dafür, eine Diagnose. Mittlerweile kenne ich viele Menschen in allen Altersgruppen, denen es gleich geht oder ging wie mir. Gruppentherapien sind da auch sehr hilfreich. Es ist entlastend zu wissen, dass man nicht allein damit ist.

Was ich vorher auch nicht wusste,

ist, dass es Tageskliniken gibt. Da geht man einfach tagsüber hin und am Abend wieder nach Hause, wie zur Arbeit. Die bieten dort extrem viel an und sehr individuell für jede/n Einzelne/n, was er/sie braucht. Ich bin z.B. momentan in Gefühls- und Stresstoleranzgruppen, es gibt Ergo- und Physiotherapie, der Körper und psychosomatische Beschwerden werden auch mitbehandelt. Es ist schon sehr anstrengend, sich so intensiv mit sich selbst und seinen Traumata auseinanderzusetzen, aber es bringt einem auch sehr viel.

### WAS MÖCHTEST DU ANDEREN JUNGEN MENSCHEN MIT AUF DEN WEG GEBEN, DENEN ES PSYCHISCH NICHT GUT GEHT?

Dass es ganz normal ist. Ganz egal, was man hat, es gibt ja eine große Vielfalt an psychischen Erkrankungen. Man soll sich nicht von anderen kleinreden lassen, im Sinne «das ist doch nicht schlimm». Jede\*r empfindet das anders und man sollte sich ernst nehmen. Auch heißt es nicht, dass wenn jemand Depressionen hat, dass er nicht auch lachen kann. Das geht beides zusammen.

Man soll sich einen Freundeskreis aufbauen, wo man verstanden wird, dem man vertrauen kann und wo es auch okay ist, wenn man sagt: Jetzt nehm ich professionelle Hilfe in Anspruch. Und zwar egal, wie alt bzw. jung man ist.

Außerdem find ich es wichtig zu sagen, dass man viele unterschiedliche Therapeut\*innen kennen lernen kann. Wenn man sich mit einem nicht so gut versteht, soll man unbedingt zu jemand anderem gehen. Bis man sich halt wirklich gut aufgehoben fühlt.



## DU & DIE LIEBE

Ich hatte nicht  
geplant, dass du dich  
wie zu Hause anfühlst.

Angela Doe

Liebe kann sehr berauschend sein. Wenn man verliebt ist, ist das Leben besonders schön und alles fühlt sich leicht an.

Dass du verliebt bist, erkennst du z.B. daran, dass

♥ du aufgeregter bist, sobald du der Person begegnest, für die du schwärmst.

♥ deine Gedanken sehr intensiv um diesen einen Menschen kreisen.

♥ du rot wirst oder nervös, wenn dich wer darauf anspricht.

♥ du sehr viel Zeit mit deinem Schwarm verbringen magst.

Genieß diese Gefühle. Im Laufe deines Lebens wirst du ihnen immer wieder begegnen. Vergiss

bei all deiner Verliebtheit dein restliches Leben nicht: deine Freund\*innen, deine Familie, den aktuellen Job, die Schule oder deine Ausbildung, Hobbies und anderen Interessen. Denn diese Dinge bleiben, sollte die Verliebtheit ein Ende nehmen.

Bist du «unglücklich verliebt»? Von unglücklich verliebt spricht man, wenn du dich nach jemandem sehnst, der unerreichbar ist oder scheint. Das kann z.B. eine bekannte Persönlichkeit sein oder jemand, der/die schon anderweitig vergeben ist oder der/die kein Interesse an dir zeigt. Unerwiderte Liebe kann zugleich schön und schmerzhaft sein. Oder einfach

nur furchtbar. Denke daran: Wer liebt, gewinnt immer – nämlich Liebesgefühle, schöne Fantasien, vielleicht Lust. Aber: Du kannst niemanden dazu zwingen, dich zu lieben, auch wenn du es dir noch so sehr wünschst. Bleib also fair und akzeptiere ein Nein.

Vielleicht helfen dir die Tipps zu Liebeskummer auf S. 81.

Wie erkennst du, ob du den «richtigen» Menschen gefunden hast?

#### Liebe ist gut, wenn...

- ♥ sie dich begeistert und glücklich macht.
- ♥ du in den Armen dieses Menschen das ganze Unglück der Welt kurzzeitig vergessen kannst.
- ♥ du dich entspannen und fallen lassen kannst.
- ♥ das Vertrauen auf Gegenseitigkeit beruht und du dich geborgen fühlst.
- ♥ ihr euch nach einem Streit versöhnen und entschuldigen könnt.
- ♥ du jederzeit auch «Nein» sagen kannst, z.B. wenn du mal allein sein willst oder du eine Berührung nicht magst.

Manchmal wird Liebe auch kompliziert. Streit kommt in allen Liebesbeziehungen vor. Das ist normal. Aber wenn dich eine Beziehung dauerhaft runterzieht, sich alles schwer anfühlt und du dich deswegen oft schlecht fühlst, gilt es, genau hinzuschauen.

Du bist viel zu ganz, um  
nur halb geliebt zu werden.

Angela Doe

#### Liebe ist nicht gut, wenn...

- ♥ verletzende Worte und Streitereien öfter vorkommen als gute und bestärkende Momente.
- ♥ du kein Vertrauen (mehr) in deine\*n Partner\*in hast.
- ♥ du dich in Anwesenheit des anderen ständig ängstlich und unsicher fühlst.
- ♥ du ein schlechtes Gewissen hast, wenn du etwas allein unternimmst.
- ♥ du in deiner Beziehung ständigen Verletzungen, Beleidigungen oder Abwertungen ausgesetzt bist.
- ♥ Handgreiflichkeiten, Grenzüberschreitungen und Formen von körperlicher oder sexualisierter Gewalt passieren.

In diesen Fällen ist es wichtig, dass du Grenzen ziehst. Falls dir das schwerfällt, hol dir dabei Hilfe! Entweder von Menschen, denen du vertraust oder bei einer Beratungsstelle wie z.B. Rat auf Draht (Tel. 147). Bei Gewalt rufe auch die Polizei oder Notruf-Hotlines an z.B. [frau-enhelpline.at](http://frau-enhelpline.at).

Wie ist das mit der Eifersucht?

Viele Menschen kennen das Gefühl von Eifersucht. Sie möchten einen geliebten Menschen für sich haben und fürchten, er oder sie könnte sich für andere interessieren oder ihnen sogar näherkommen. Wer eifersüchtig ist, leidet oft sehr, weil er sich alle möglichen Situationen vorstellt, die schmerzen. Auf Dauer kann Eifersucht einer Beziehung schaden. Sie führt zu Streit, Misstrauen und Kontrollwahn. Eifersucht hat mit Liebe nicht viel zu tun. Meistens hat der/die Eifersüchtige ein geringes Selbstwertgefühl und Angst, nicht zu genügen. Wer unter starker Eifersucht leidet, sollte sich daher am besten professionelle Hilfe holen.



# UMGANG MIT LIEBESKUMMER

Manchmal endet eine Liebe. Egal, ob du deine erste große Liebe verlassen hast oder selbst verlassen wurdest oder ob die beste Freundin geschworen hat, nie wieder ein Wort mit dir zu sprechen: Das Herz kann ganz schön weh tun. So weh, dass du auch körperliche Beschwerden hast – z.B. Kopfweg oder Bauchschmerzen oder du kannst nichts essen oder das Gegenteil davon. Vielleicht kannst du nicht schlafen oder möchtest die ganze Zeit nur im Bett liegen. So manche\*r zweifelt daran, je wieder glücklich zu werden oder glaubt, niemals wieder lieben zu können. Zum Glück geht diese Verzweiflung irgendwann vorbei.



Doch was hilft in den schlimmen Momenten? Wann wird es besser? Und wie bewältigt man überhaupt das Ende einer Beziehung?

Wir haben für dich die besten Tipps gegen Herzschmerz gesammelt:

*Selflove day* ♥

♥ Lache. Weine. Gleichzeitig und abwechselnd. Alles ist okay und normal.

♥ Lass alle Gefühle zu. Wut, Trauer, Verzweiflung. Zum Umgang mit Gefühlen findest du eine Übung auf S. 58.

♥ Tu dir was Gutes: Schokokuchen, körperlich auspowern (mehr Ideen siehe S. 59).

♥ Lass dich von Freund\*innen oder deinen Eltern verwöhnen.

♥ Schreib deine Gedanken auf, lass es fließen.

♥ Meide Social Media und entfolge der Person, um die du trauerst.

♥ Tanzen, Laufen, Schreien und Wüten und/oder: Schaumbäder, Warmflaschen, Kuscheltiere.

♥ Du musst nicht hart sein und nicht stolz.

♥ Rede darüber mit Menschen, denen du vertraust. Oder rede nicht, wenn dir nicht danach zumute ist.

♥ Such nach Antworten auf deine Fragen in Büchern, in Filmen oder Songs.

♥ Putze, räum dein Zimmer um, mieste aus, wenn du einen Neustart brauchst.

♥ Schreibe einen Abschiedsbrief und verbrenne ihn anschließend oder lass ihn von einem Fluss davontragen.

**IM LIEBESKUMMER GIBT ES KEINE REGELN - DER SCHMERZ IST HART UND UNFAIR. VIELLEICHT HELFEN DIR DIESE TIPPS, VIELLEICHT NICHT. ES IST OK, SO WIE DU BIST UND FÜHLST. GIB DIR UND DEINEN GEFÜHLEN ZEIT. ES DAUERT, BIS DER LIEBESKUMMER VERGEHT.**



# SEX, DRUCK & PORNOS

Rein rechtlich ist das Konsumieren von Pornographie nur Erwachsenen erlaubt. Dennoch kommen viele junge Menschen schon vor ihrem 18. Geburtstag mit Pornos in Kontakt. Sie bekommen sie geschickt, gezeitigt oder suchen im Internet danach.

Pornos anzusehen und sich dabei zu befriedigen ist nichts Schlechtes oder Verwerfliches. Bedenke aber, dass es sich dabei um professionelle Schauspieler\*innen handelt, die nach Drehbuch Sex haben und speziell dafür gecastet wurden. In Pornos werden viele Dinge nicht so dargestellt, wie sie in echt sind.

## ZUM BEISPIEL:

- Die meisten Porno-Darsteller haben besonders große Penisse, die nicht dem Durchschnitt entsprechen.
- Viele Pornodarstellerinnen haben sich die Vulvalippen operativ verkleinern lassen.

- Kondome sieht man sehr selten. Verhütung allgemein spielt in Pornos keine Rolle.

- In Pornos dauert Sex oft recht lange. Gerade zu Beginn des Sex-Lebens vergehen vom Einführen des Penis in die Vagina bis zum Orgasmus meist nur wenige Minuten.

- Kuschneln, Liebe und Zärtlichkeit wird nicht gezeigt – genau das macht Sex aber oftmals besonders schön.

- Es wird wenig geredet oder gelacht. Schon gar nicht sagt jemand: «Nein, das möchte ich nicht» – persönliche Grenzen sind aber wichtig zu kommunizieren.

- Die unterschiedlichen Stellungen sind nicht für alle Menschen durchführbar und schon gar nicht angenehm.

Nimm dir also das, was du in Pornos siehst, nicht als Vorbild für deinen eigenen Sex. Pornos dienen lediglich der schnellen Lustbefriedigung. Sprich mit deiner



Sexpartnerin/deinem Sexpartner über Verhütung, über das, was ihr gemeinsam tun wollt und was nicht. Der Lust und der Phantasie sind grundsätzlich keine Grenzen gesetzt, solange alle Beteiligten es wollen und Spaß daran haben. Sex – auch mit sich selbst – kann dabei helfen, den eigenen Körper besser kennen zu lernen und zu spüren. Guter Sex ist gesund und macht glücklich.

Manchmal ist Sexualität auch mit Scham und Unsicherheit behaftet. Wie viel Selbstbefriedigung ist für einen (jungen) Menschen normal? Warum habe ich keine Lust auf Sex? Warum habe ich immer Lust auf Sex? Was bedeutet Cunnilingus? Muss ich Analsex machen? Solche und viele, viele weitere Fragen können auftauchen. Oftmals will man darüber nicht mit den Eltern oder Freund\*innen reden. Über vieles gibt das Internet Auskunft – aber da stimmt auch nicht alles. Mit Fragen rund um Sexualität wendest du dich am besten an Fachpersonen! Diese findest du z.B. bei Rat auf Draht (147) – dort kannst du anonym (ohne deinen Namen zu nennen) deine Fragen stellen.

# FRAU, MANN, ODER...?

Test

## BIST DU EIN RICHTIGER MANN / EINE RICHTIGE FRAU?



1 | Du trittst zur Führerscheinprüfung an und fällst durch. Was tust du?

- A** Du weinst tagelang und bist am Boden zerstört.
- B** Du beschimpfst die Prüfungskommission und drohst mit einer Anzeige.
- C** Du lässt dir deine Gefühle nicht anmerken.

2 | Deine Hobbies sind...

- A** Fußball, Sex und im Chor singen
- B** Nägel lackieren, tanzen und grillen
- C** Wandern und Freund\*innen treffen

«Stehst du auf Männer oder auf Frauen?»  
«Ja, auch.»

Angela Doe

3 | Willst du mal Kinder?

- A** Ja, unbedingt und mindestens drei.
- B** Keinesfalls
- C** Weiß ich noch nicht, aber Familie ist eins der wichtigsten Dinge für mich.

4 | Deine Lieblingsfarbe ist:

- A** Rosa
- B** Alle Farben des Regenbogens
- C** Grün

5 | Du fährst mit deinen Friends übers Wochenende campen.  
Du hast fix im Rucksack:

- A** Deine Survival-Ausrüstung inklusive Messer
- B** Dein Glätteisen, Föhn, ein 100-Meter-Verlängerungskabel und einen Stromverteiler
- C** Mückenspray, Iso-Matte & dein Leselicht

## DU HAST ÜBERWIEGEND A / B ODER C GEWÄHLT?

Gratulation. Du bist genau richtig so, wie du bist. Einen «richtigen Mann», eine «richtige Frau», das gibt es nicht. Weder Hobbies, noch Sport, Farben, Musikgeschmack, Aussehen oder Verhalten sind «weiblich» oder «männlich». Du kannst gern stricken und gleichzeitig auch auf Fußball stehen. Du liebst Kleider und Röcke und boxt gern. Das ist alles ok.

Fast alle von uns wachsen in einer Welt auf, in der es männlich und weiblich gibt und sonst nichts. Dieses «männlich» und «weiblich» ist mit vielen Bildern, Vorurteilen, Verhaltensweisen usw. behaftet, an die man sich meist anpasst, ohne es zu bemerken.

Überlege dir daher immer wieder: Stimmt das eigentlich für mich? Fühle ich mich mit diesen Zuschreibungen wohl? Und wenn nicht, wie kann ich es ändern?

Je älter du wirst, desto mehr merkst du, was du brauchst und willst und wie du dich fühlst. Du löst dich immer mehr von dem, was du «sein sollst», zu dem, wer du tatsächlich bist. Dieser Prozess ist wichtig und gehört zum Erwachsen werden dazu.

Je weiter weg das eigene Selbst von den gesellschaftlichen oder auch familiären Zuschreibungen ist, desto schwieriger kann dieser Prozess sein. Manche Menschen entdecken auch, dass sie überhaupt nicht so ticken wie die vermeintliche «Mehrheit».

Es gibt viele Angebote für Menschen, die zur LGBTIQA\*-Community gehören. Sie finden dort z.B. Rat im Umgang mit der Familie und können sich mit Menschen mit gleichen oder ähnlichen Erfahrungen vernetzen. Falls es dich betrifft oder du neugierig geworden bist, wende dich an:

[courage-beratung.at](http://courage-beratung.at) • HOSI (hosiwien, hosilinz, hositirol, hosi.or)

love  
is love

Vielleicht hast du schon mal von LGBTIQA\* gehört? LGBTIQA\* kommt aus dem Englischen und wird so ausgesprochen: EL-DSCHI-BI-TI-EI-KJU-ÄJ.

≈ Das **L** steht für Lesbian: Eine Frau steht auf Frauen.

≈ Das **G** steht für Gay: Ein Mann steht auf Männer.

≈ Das **B** steht für Bi: Eine Frau oder ein Mann steht auf Männer UND Frauen.

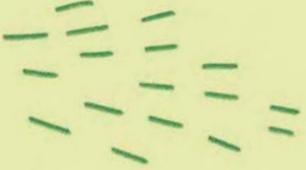
≈ Das **T** steht für Trans: Eine Person stellt ihr biologisches Geschlecht in Frage. Jemandem wurde zum Beispiel bei der Geburt das Geschlecht «männlich» zugeordnet, was sich aber für die Person nicht richtig anfühlt.

≈ Das **I** steht für Inter: Eine Person hat keine eindeutigen Geschlechtsmerkmale oder wurde mit männlichen UND weiblichen Geschlechtsmerkmalen geboren.

≈ Das **Q** steht für Queer: Als Queer bezeichnen sich Personen, die ihre sexuelle und/oder geschlechtliche Identität als außerhalb der gesellschaftlichen Norm ansehen.

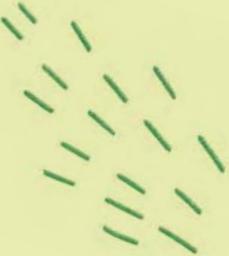
≈ Das **A** steht für Asexuell: Eine Person hat gar kein sexuelles Verlangen.

≈ Das **STERNCHEN\*** steht für alle anderen Formen von Identität und sexueller Orientierung, die in den Buchstaben nicht vorkommen.



Also wenn  
das jetzt die  
Realität ist,  
bin ich nicht  
interessiert.

Angela Doe



## DU & DEINE ZUKUNFT

Die letzten Jahre waren durch die Pandemie geprägt und besonders für junge Menschen oft anstrengend, schwierig und entmutigend. Niemand wusste und weiß, wie alles weiter geht, die Welt ist eine große Baustelle, mit Kriegen und Klimakrisen. Da fällt es manchen schwer, positiv in die Zukunft zu blicken. Doch gleichzeitig kann genau dies in solchen Zeiten auch die nötige Power geben, um durchzuhalten. Denn die Zukunft kommt und egal wie sie aussieht, du bist ein Teil davon.

Also: Was ist dir wichtig?

Wie möchtest du deine Zukunft gestalten?

Was sind Werte, denen du folgen möchtest?

## DU & DEINE WERTE

Deine Werte zeigen sich in deinen Glaubenssätzen, Verhaltensmustern, Eigenschaften, Vorlieben und Abneigungen. Und sie prägen deine Lebenspläne, Wünsche und Träume. Es sind Dinge, an denen du dich festhalten kannst, auch wenn das Leben mal stürmisch wird.

Werte sind z.B. Charaktereigenschaften, Ideale, Qualitäten oder Einstellungen, die du als erstrebenswert erachtest. Oftmals spielen bei Wertvorstellungen auch äußere Faktoren eine Rolle, z.B. wie du erzogen worden bist. Welche Werte einem wichtig sind, kann von Person zu Person unterschiedlich sein.

Und sie können sich im Laufe des Lebens verändern.

Anbei findest du eine Ansammlung von Werten. Streiche spontan die Dinge an, die dir besonders wichtig sind. **Entscheide dich für höchstens 10 Werte.**



Abenteuer *Nachstenliebe* Selbstbestimmung  
 Achtsamkeit SINN SPIRITUALITÄT Zuverlässigkeit  
 Begeisterung Abwechslung Unabhängigkeit  
 Mitgefühl PÜNKTLICHKEIT Verantwortung  
*Echtheit* Ehrlichkeit Toleranz Verbundenheit  
 Selbstwert ERNÄHRUNG Familie WISSEN  
 Feinfühligkeit Flexibilität FREIHEIT Freunde  
*Reiselust* Genauigkeit Sex  
 Gerechtigkeit REICHTUM Gleichmut  
*Offenheit* Großzügigkeit HARMONIE  
 Heilung Hilfsbereitschaft  
 Entspannung HUMOR Sicherheit Intelligenz  
 Intuition Kreativität  
*Lebendigkeit* Minimalismus *Leidenschaft*  
 ZUFRIEDENHEIT Lernbereitschaft Liebe LOYALITÄT

Überlege dir jetzt: Lebst du die Werte, die dir wichtig sind? Welche Werte waren dir früher wichtig? Welche Werte wurden dir von deinen Erziehungsberechtigten mitgegeben?

ZUGEHÖRIGKEIT *Naturliebe* Luxus  
 Mäßigkeit *Leichtigkeit* Bewegung Mut  
 Abenteuer Nähe Neidlosigkeit Engagement  
*glückliche Beziehungen* Optimismus  
 Ordnungsliebe Dankbarkeit *Wertschätzung*  
 Redegewandtheit Glaube REIFE *Furchtlosigkeit*  
 Respekt Risikobereitschaft  
 SELBSTERKENNTNIS Selbstliebe Selbstständigkeit  
 Erfolg Genuss innerer Friede Akzeptanz  
 Solidarität Spaß ANPASSUNGSFÄHIGKEIT  
 Einzigartigkeit Tradition Transparenz  
 TREUE *Neugierde* Beliebtheit Disziplin  
 Verlässlichkeit Vertrauen Weisheit  
 FANTASIE Wohlstand NACHHALTIGKEIT  
 ZIVILCOURAGE Leistungsfähigkeit *Lust* Aussehen

# DU & DEINE ZUKUNFT

## Interviews



**ELENORE, 17 JAHRE**

**1 WELCHE TRÄUME MÖCHTEST DU DIR IN DEN NÄCHSTEN JAHREN ERFÜLLEN?**

Ich möchte Studieren. Zudem möchte ich noch weitere Fremdsprachen lernen, wie zum Beispiel Italienisch und dann auch in den Ländern leben, deren Sprachen ich kann. Auf jeden Fall möchte ich viel von der Welt sehen, weil ich auch ganz andere Kulturen kennen lernen möchte.

**2 WO SIEHST DU DICH IN 10 JAHREN? WAS SIND DEINE ZIELE UND WÜNSCHE FÜR DIE ZUKUNFT?**

Ich möchte auf jeden Fall glücklich sein. Und ich möchte meine Stärken finden und wissen, wie ich sie einsetze.

**3 WAS MÖCHTEST DU, DASS FREUND\*INNEN ÜBER DICH SAGEN?**

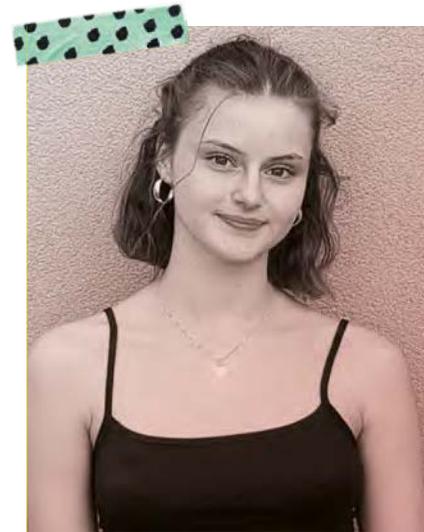
Dass ich ein netter, ehrlicher und hilfsbereiter Mensch bin.

**4 WELCHE WERTE SIND DIR WICHTIG IM LEBEN?**

Mir ist wichtig, die Grenzen von anderen zu respektieren, hilfsbereit zu sein und offen gegenüber Menschen und Erfahrungen. Und der Kontakt zu Familie und Freunden ist mir auch wichtig.

**5 WELCHES EMOJI STEHT FÜR DEINE ERWARTUNGEN AN DIE ZUKUNFT?**

Die drei Sterne ✨. Weil noch alles in den Sternen steht und sich erst noch entwickeln wird, worauf ich mich schon freue.



**LISA, 18 JAHRE**

**1 WELCHE TRÄUME MÖCHTEST DU DIR IN DEN NÄCHSTEN JAHREN ERFÜLLEN?**

Ich möchte Sozialarbeit studieren. Nach der Schule werde ich schon mal ein Freiwilliges Soziales Jahr machen, worauf ich mich sehr freue. Ich denke, das ist ein Beruf, der niemals aussterben wird, weil wir hoffentlich immer sozial bleiben werden. Ansonsten möchte ich einfach ein zufriedener und reflektierter Mensch sein.

**2 WO SIEHST DU DICH IN 10 JAHREN? WAS SIND DEINE ZIELE UND WÜNSCHE FÜR DIE ZUKUNFT?**

Zufrieden zu sein, mit dem, was ich tue. Zudem wünsche ich mir für die Zukunft für uns alle, dass unsere Gesellschaft weniger zerrissen ist. Und dass sich umwelttechnisch und politisch wieder einiges verbessert.

**3 WAS MÖCHTEST DU, DASS FREUND\*INNEN ÜBER DICH SAGEN?**

Dass man mit mir gut reden kann und dass ich da bin, wenn man mich braucht. Und dass ich meine Ziele verfolgt und erreicht habe – auch wenn es vielleicht schwierig war.

**4 WELCHE WERTE SIND DIR WICHTIG IM LEBEN?**

Selbstvertrauen, Empathie und Werte, die ein ruhiges Zusammenleben für alle ermöglichen.

**5 WELCHES EMOJI STEHT FÜR DEINE ERWARTUNGEN AN DIE ZUKUNFT?**

Der Stern mit den kleinen Zacken dazwischen ✨. Weil ich hoffe, dass sich die Zukunft ins Positive verändert.



## MARISA, 17 JAHRE

### 1 WELCHE TRÄUME MÖCHTEST DU DIR IN DEN NÄCHSTEN JAHREN ERFÜLLEN?

Ich möchte gern Hebamme werden und hoffe, dass ich den Aufnahmetest bestehe. Aber wenn ich ihn nicht beim ersten Mal schaffe, wäre das jetzt auch nicht so schlimm. Vor allem will mich erst mal in meinem Leben nach der Schule zurechtfinden, mich selbst kennen lernen, mir einen Alltag aufbauen und dann schauen, wohin es mich zieht.

### 2 WO SIEHST DU DICH IN 10 JAHREN? WAS SIND DEINE ZIELE UND WÜNSCHE FÜR DIE ZUKUNFT?

Hoffentlich in einem Job, der mir gefällt und in dem ich mich wohl fühle. Ob es dann wirklich Hebamme ist oder nicht, ist noch offen. Ich möchte vor allem im Alltag gut zurechtkommen und mir selbst ein Leben aufgebaut haben.

### 3 WAS MÖCHTEST DU, DASS FREUND\*INNEN ÜBER DICH SAGEN?

Dass ich immer für sie da bin und sie immer zu mir kommen können, wenn sie reden möchten. Dass sie Vertrauen in mich haben – das wäre schön.

### 4 WELCHE WERTE SIND DIR WICHTIG IM LEBEN?

Vertrauen, Respekt gegenüber anderen Menschen – auch denen gegenüber, die man nicht kennt, Freundlichkeit und Verständnis füreinander.

### 5 WELCHES EMOJI STEHT FÜR DEINE ERWARTUNGEN AN DIE ZUKUNFT?

Der Baum 🌳. Er steht für mich für den Werdegang, für das Wachsen und für das Leben generell. Und für das gut verankert sein, sogar immer besser verankert sein, je älter man wird.



## JONATHAN, 14 JAHRE

### 1 WELCHE TRÄUME MÖCHTEST DU DIR IN DEN NÄCHSTEN JAHREN ERFÜLLEN?

Ich will besser in Volleyball werden. Wahrscheinlich möchte ich eine Lehre machen und Geld verdienen. Aber auf jeden Fall will ich danach auch noch studieren gehen. Ich könnte mir vorstellen, während dem Studium ein Auslandsemester zu machen.

### 2 WO SIEHST DU DICH IN 10 JAHREN? WAS SIND DEINE ZIELE UND WÜNSCHE FÜR DIE ZUKUNFT?

Die Frage ist schwierig. Ich dachte mal, dass ich Musiker oder Autor werden will. Doch jetzt will ich das nicht mehr. Meine Wünsche und Ziele ändern sich oft, daher kann ich da keine klare Antwort geben

### 3 WAS MÖCHTEST DU, DASS FREUND\*INNEN ÜBER DICH SAGEN?

Dass ich ein netter Freund bin und dass ich zuverlässig, vertrauenswürdig und loyal bin.

### 4 WELCHE WERTE SIND DIR WICHTIG IM LEBEN?

Frieden und Zusammenhalt in der Gesellschaft sind mir wichtig. Es soll niemand wegen irgendwelchen Eigenschaften ausgegrenzt werden.

### 5 WELCHES EMOJI STEHT FÜR DEINE ERWARTUNGEN AN DIE ZUKUNFT?

Das Feuerwerk 🎆. Das Feuerwerk steht für eine Zukunft voller schöner Überraschungen und Erfahrungen.

# WAS SIND DEINE TRÄUME UND ZIELE FÜR DIE ZUKUNFT?

WENN MAN DINGE VERÄNDERT,  
VERÄNDERN SICH DINGE.

ANGELA DOE

1 1 WELCHE TRÄUME MÖCHTEST DU DIR IN DEN NÄCHSTEN JAHREN ERFÜLLEN?

---

---

---

---

2 WO SIEHST DU DICH IN 10 JAHREN? WAS SIND DEINE ZIELE UND WÜNSCHE FÜR DIE ZUKUNFT?

---

---

---

---

3 WAS MÖCHTEST DU, DASS FREUND\*INNEN ÜBER DICH SAGEN?

---

---

---

---

4 WELCHE WERTE SIND DIR WICHTIG IM LEBEN?

---

---

---

---

---

5 WELCHES EMOJI STEHT FÜR DEINE ERWARTUNGEN AN DIE ZUKUNFT?

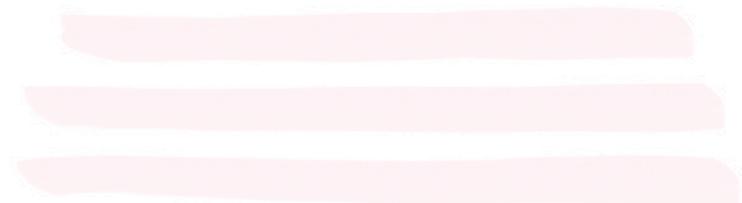
---

---

---

Vergleiche deine Träume und Wünsche mit jenen, die du vor drei Jahren hattest. Genau wie Werte sich wandeln können, können sich Wünsche und Träume wandeln.

Vielleicht kannst du in zwei oder drei Jahren dieses Heft nochmal zur Hand nehmen und schauen, ob und was sich verändert hat. Sind deine Träume noch die gleichen? Sind deine Wertvorstellungen in deinem Leben sichtbar? Hat sich etwas verändert?



## JUGENDINFOS IN GANZ ÖSTERREICH

Burgenland: Jugendinfo Burgenland  
[www.ljr.at](http://www.ljr.at)

Kärnten: NETZ:werk OJA Kärnten - Jugendinfo  
[www.jugendinfo-kaernten.at](http://www.jugendinfo-kaernten.at)

Niederösterreich: Jugend:info NÖ  
[www.jugendinfo-noe.at](http://www.jugendinfo-noe.at)

Oberösterreich: JugendService des Landes OÖ  
[www.jugendservice.at](http://www.jugendservice.at)

Salzburg: akzente Jugendinfo  
[jugend.akzente.net](http://jugend.akzente.net)

Steiermark: LOGO jugendmanagement  
[www.logo.at](http://www.logo.at)

Tirol: InfoEck der Generationen - Jugendinfo  
[www.infoeck.at](http://www.infoeck.at)

Vorarlberg: aha - Jugendinfo Vorarlberg  
[www.aha.or.at](http://www.aha.or.at)

Wien: WIENXTRA-Jugendinfo  
[www.jugendinfowien.at](http://www.jugendinfowien.at)

