

Jung zu sein bedeutet in einer Zeit voller Veränderungen, Herausforderungen, Krisen, Neuanfängen und Entdeckungen zu sich selbst zu finden. Das Leben kann manchmal wie eine Achterbahnfahrt sein, voller Höhen und Tiefen, Herausforderungen und Glücksmomenten. Es gibt Stolpersteine, Liebeskummer und unvorhergesehene Schwierigkeiten, die uns aus der Bahn werfen können. Da scheint es manchmal unmöglich, psychisch gesund zu bleiben.

Es ist okay, nicht immer stark zu sein. Es ist okay und wichtig, sich Hilfe und Unterstützung zu holen, wenn man sie braucht. Indem Du auf Deine psychische Gesundheit achtest und Dich um Dich selbst kümmerst, kannst Du besser mit Herausforderungen umgehen und gestärkt daraus hervorgehen.

Du bist nicht allein auf diesem Weg. Es gibt Hilfe, Hoffnung und Menschen, die dich unterstützen. Du bist stärker, als Du denkst!

## TELL YOUR STORY - YOUR MENTAL HEALTH MATTERS!

Du bist zwischen 14 und 21 Jahre jung und von einer oder mehreren psychischen Erkrankungen betroffen? Du möchtest anderen, die in einer ähnlichen Situation sind, mit Deiner Geschichte und individuellen Erfahrungen Mut machen? Du willst Gesicht zeigen und zu einem besseren Verständnis von psychischen Einschränkungen in der Gesellschaft beitragen? Dann melde Dich bei den #Mutmachleuten!

Unter [www.mutmachleute.de/mutmacher](http://www.mutmachleute.de/mutmacher) werden kannst Du Dir den Interview-Fragebogen für Jugendliche herunterladen und diesen ausgefüllt zusammen mit einem Bild per E-Mail an [fragebogen@mutmachleute.de](mailto:fragebogen@mutmachleute.de) schicken.

Nach einer redaktionellen Prüfung der Texte gehen die Beiträge auf der Webseite und in den sozialen Medien online. Wenn Du noch minderjährig bist benötigen wir die Einverständniserklärung Deiner Eltern.



Hier geht's zu den Fragen, wir freuen uns auf Dich:

Wir vom Mutmachleute e.V. setzen uns leidenschaftlich für die Unterstützung von Menschen mit psychischen Erkrankungen ein. Mit einem klaren Fokus auf Projekte und Angebote im Bereich der seelischen Gesundheit für Jugendliche und Erwachsene wollen wir dazu beitragen, dass niemand aufgrund einer psychischen Erkrankung diskriminiert wird. Wir kämpfen gegen Stigmatisierung und Diskriminierung psychisch kranker Menschen und für eine Welt, in der alle Menschen gleich sind und in der alle gleich teilhaben können.

Mutmachleute gibt Menschen eine Stimme in der Gesellschaft, die sich für Gerechtigkeit, Solidarität und Chancengleichheit einsetzt. Wir machen Mut: Du bist nicht alleine, Du bist wichtig und nur zusammen können wir eine Veränderung bewirken!

Kontakt Mutmachleute e.V.  
Presse und Kommunikation  
Postfach 1218 | 82302 Starnberg  
[www.mutmachleute.de](http://www.mutmachleute.de) | [hallo@mutmachleute.de](mailto:hallo@mutmachleute.de)



# EIN WIR IST STÄRKER ALS EIN ICH.



# DU BIST WICHTIG

YOUTH Mental Health  
matters!

# GEHT ES DIR AUCH (MANCHMAL) SO? ODER KENNST DU JEMANDEN?

## DU BIST NICHT ALLEIN!

Für jede psychische Erkrankung gibt es Hilfe und Unterstützung! Wenn Du mit einer Erkrankung konfrontiert bist, scheue Dich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es ist mutig, über Deine Gefühle zu sprechen und Unterstützung zu suchen. Du bist nicht allein, und es gibt Menschen, die Dir helfen wollen und können. Aber auch wenn Du jemanden kennst, der\*die mit psychischen Herausforderungen kämpft, sprich die Person an, hör ihr zu und mach ihr Mut, dass sie nicht alleine ist und dass es okay ist, Hilfe zu suchen.

## BORDERLINE:

Borderline ist eine schwer zu diagnostizierende Persönlichkeitsstörung, die sich auf viele Arten äußern kann. Meistens haben Menschen, die betroffen sind, eine große Angst verlassen zu werden und versuchen das mit allen Mitteln zu verhindern. Sie können klammern und im nächsten Moment sehr gemein sein, weil sie von ihren Gefühlen total überwältigt werden. Dann passiert es bei manchen, dass sie sich selbst verletzen (z.B. ritzen), zu viel Alkohol konsumieren oder sich mit anderen Mitteln selbst schaden. Wenn Du Dich selbst verletzt oder jemanden kennst, die\*der das tut, suche Dir Hilfe oder biete Hilfe an, wenn Du kannst.



## ANGSTSTÖRUNGEN:

Hattest Du schon mal das Gefühl, dass Deine Angst so groß ist, dass sie Dir die Luft abschnürt? Vielleicht kannst Du auch vor lauter Angst keinen klaren Gedanken mehr fassen oder Dir wird schlecht und schwindelig? Oder Du grübelst sehr viel und machst Dir ständig über alles Sorgen? Eine Angststörung muss manchmal gar nicht laut in Deinem Kopf sein, das heißt aber nicht, dass sie Dich nicht sehr belasten kann!



## DEPRESSIONEN:

Wenn es in Deinem Leben schon mal eine Phase gab, in der Du Dich entweder sehr traurig oder irgendwie taub gefühlt hast, kann es sein, dass Du Erfahrungen mit Depressionen machen musstest. Eine Depression kann sich entwickeln, wenn Du etwas Schlimmes erlebt hast oder sich auch wie von selbst einschleichen, weil es Dir vielleicht schon länger nicht gut geht. Wichtig ist jetzt: such Dir jemanden zum Reden. Zum Beispiel eine\*n Freund\*in oder auch direkt eine\*n Psycholog\*in, damit traurige Gedanken nicht noch belastender werden.



## ADHS:

Was ganz viele unter dem Zappelphillip-Syndrom kennen, ist eigentlich gar nicht immer so zappelig, zumindest nicht sichtbar. Manche Menschen mit ADHS werden laut, reden viel und können nicht still sitzen, aber andere sind ganz ruhig und versuchen mit extremer Ordnung zu kompensieren, dass es in ihrem Kopf total chaotisch ist. Wenn Deine Gedanken so arg durcheinander sind, dass sie Dich belasten und Du Dich auf gar nichts mehr richtig konzentrieren kannst, kann es sein, dass Du Erfahrungen mit ADHS machst.



## ESSSTÖRUNGEN:

Es gibt viele Arten von Essstörungen und manchmal ist der Übergang fließend. Ganz sicher hast Du schon mal davon gehört, dass jemand eine Diät macht. Wenn das zum Zwang wird, kann es krankhaft werden. Zum Beispiel, dass man gar nichts mehr isst und hungert, man sich übergibt, oder ganz viel Sport macht. Eine Essstörung kann aber auch heißen, ganz viel auf einmal zu essen und darüber die Kontrolle zu verlieren. Wenn Du das Gefühl hast, Dein Ess- oder Sportverhalten ist belastend für Dich, kann es gut sein, mit jemandem darüber zu sprechen.



## #MUTMACHLEUTE

Auf unserer Plattform [mutmachleute.de](https://mutmachleute.de) kannst Du viele Beiträge von Mutmacher\*innen und ihren Erfahrungen im Umgang mit psychischen Erkrankungen lesen. Es ist hilfreich zu wissen, dass man nicht alleine ist und wie andere mit ihren Belastungen und Herausforderungen umgehen. Du kannst auf der Seite auch nach bestimmten Erkrankungen suchen, z.B. Essstörungen oder Borderline.

## SELBSTHILFEFORUM DER MUTMACHLEUTE

Wir bieten auch ein Selbsthilfeforum an. Auf der Seite [forum.mutmachleute.de](https://forum.mutmachleute.de) kannst Du Dich in Gruppen oder mit einzelnen Moderator\*innen austauschen.



## ANGEBOTE:

Wenn es Dir nicht gut geht oder Du jemanden kennst, scheue Dich nicht davor, Hilfe zu suchen und anzunehmen. Wenn Du auf einen Therapieplatz warten musst oder in einer akuten Krise bist, gibt es gute Online-Angebote, an die Du Dich wenden kannst:

- Kinder und Jugendliche können sich an [jugendnotmail.de](mailto:jugendnotmail.de) wenden. Dort gibt es eine Online-Beratung und verschiedene Chat-Angebote.
- Jugendliche zwischen 14-21 Jahren können Beratung und Begleitung per Mail, Forum, Einzel- oder Gruppenchat unter [bke-jugendberatung.de](https://bke-jugendberatung.de) erhalten. Gleiches gilt für Eltern mit Kindern bis 21 Jahren unter [bke-elternberatung.de](https://bke-elternberatung.de). Beide Beratungsangebote sind kostenfrei, anonym und rund um die Uhr erreichbar.
- Junge Menschen unter 25 können sich an den [krisenchat.de](https://krisenchat.de) wenden. Der Krisenchat bietet individuelle Beratung per WhatsApp oder SMS an und ist rund um die Uhr kostenlos erreichbar.
- **U25** ist ein Suizidpräventionsprojekt für junge Menschen unter 25 Jahren mit Online- und Forenberatung: [U25-deutschland.de](https://u25-deutschland.de)
- Das Online-Beratungsangebot der Telefonseelsorge steht Dir unter [online.telefonseelsorge.de](https://online.telefonseelsorge.de) per Chat oder Mail zur Verfügung.