

WENN DIE  
verWIRRunG  
perfekt ist...

UNTEN?



VORNE?



HINTEN?



...macht psychologische  
Begleitung **Sinn**

OBEN?





Hallo du!

Diese Broschüre zeigt dir, dass jeder Mensch in verschiedenen Lebenssituationen die Höhen und Tiefen der Gefühlswelt durchlebt. Das ist völlig normal.

In schwierigen Phasen kann es durchaus sein, dass wir alleine nicht weiter wissen und unsere Familie und FreundInnen auch keine ausreichende Hilfe bieten können.

Es ist gut zu wissen, dass gerade in solchen Situationen Menschen mit einer passenden Ausbildung dir eine gute Unterstützung geben können.

Es geht ums HINSEHEN, darüber REDEN und darum, dich auf dem Weg der gewünschten VERÄNDERUNG gut zu begleiten.

Genieß die Infos und Bilder und lass dich überraschen. Sicher gibt's auch für DICH etwas Spannendes zu entdecken.

**Viel Spaß!**



## Psychologische Beratung. Wozu?

Das ist **Lukas**.



So sehen ihn Freunde, LehrerInnen und MitschülerInnen.

Sie verstehen nicht, warum Lukas oft sehr still und manchmal unerklärlich wütend ist.

Das ist **derselbe Lukas**.



So darf ihn seine Psychologin durch ihre Brille als Fachfrau sehen: Mit all seiner Last, seinen schlimmsten Ängsten und seinem inneren Schweinehund. **Sie versteht, ohne zu bewerten.**



# DER FRUSTOMAT:

Lässt sich innerer Leidensdruck messen?

Und wann sollte man sich Hilfe von außen holen?

HILFE BENÖTIGT



Ängste begleiten mich auf allen Wegen, Freude empfinde ich kaum noch...



Meine Wut ist wie ein Ungeheuer, das sich nicht mehr kontrollieren lässt.

Das Thema Essen ist für mich extrem belastend, ich fühle mich schuldig, weil ich zu viel esse.



Ich finde das Leben fast nur noch öde und fühle mich die meiste Zeit im Dunkeln.

VORSICHT



Öfter...  
...verfolgt mich ein Angstdämon über mehrere Tage

...bin ich tagelang abgrundtief traurig, ohne den Grund zu kennen.



...fühle ich mich so provoziert, dass ich am liebsten zuschlagen würde.



...frage ich mich nach dem Sinn und finde keine Antworten.



Manchmal habe ich keinen Appetit oder ich stopfe ganz viel in mich hinein, danach fühle ich mich schlecht.

NORMAL



Manchmal...  
...mag ich mich verkriechen



...ist es mir total peinlich



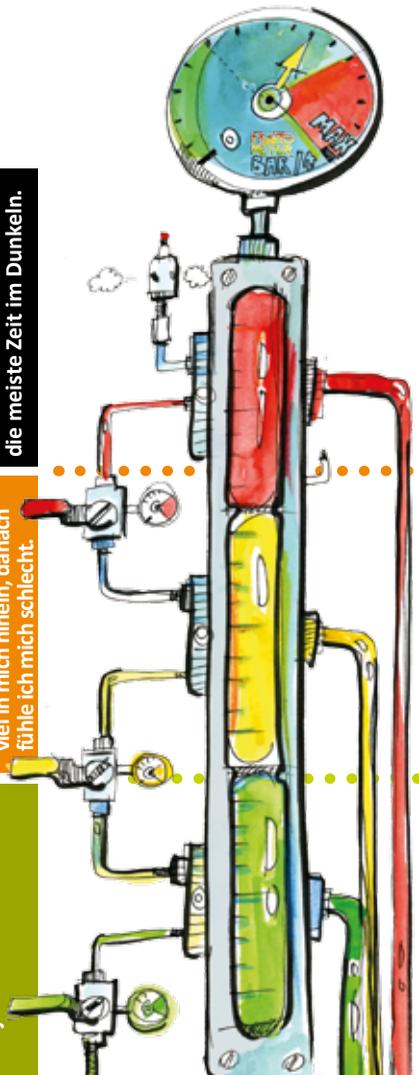
...schlafe ich schlecht, weil ich zu lange an der Spielkonsole war



...ärgere ich mich über eine Situation und ich bin für einige Stunden richtig wütend



...wünsche ich mir, jemand anderer zu sein



Wenn die Angst zur dauerhaften Begleiterin wird oder die Wut oft die Herrschaft übernimmt, Essen zur Qual wird und das Leben sinnlos und leer erscheint: Hier ist professionelle Unterstützung unbedingt angesagt!

PsychologInnen können den Ernst der Lage einschätzen, den Dingen einen Namen geben und die notwendigen Schritte professionell einleiten.

Starke Angstgefühle, eine tiefsitzende Wut, anhaltende Traurigkeit oder eine unstillbare Fresslust sind erste Anzeichen dafür, dass sich unsere Seele nicht wohl fühlt und eine Veränderung der Lebensumstände, der Beziehungen oder der Sichtweisen notwendig ist.

Freunde und Familie sind wichtig, finden aber nicht immer die passende Lösung.

Gefühle gehören zum Mensch-Sein dazu und sind ein Ausdruck unserer seelischen Gesundheit. Jeder Mensch reagiert auf negative Ereignisse mit Wut oder Traurigkeit. Das ist völlig normal.

In der Regel helfen tröstende Worte, eine humorvolle Bemerkung oder eine kleine Ablenkung. Freunde und Familie sind da die ersten Unterstützer in solchen Gefühlslagen.

Der konstruktive Umgang mit Gefühlen 1:

# DIE WUT



Es geht also nicht darum, sich seine Wut „abzugewöhnen“ oder sie „wegzusperren“, sondern Bereiche zu finden, in denen man die Wut ausleben kann, ohne jemanden zu verletzen oder zu bedrohen. Einen kleinen Vorgeschmack auf die „psychologische Werkzeugkiste“ zeigt dir ein einfaches Blatt Papier...

**Stich mit Bleistift oder Schere jede Menge Frustlöcher in das Blatt**

Ein unheimlich intensives Gefühl, bei dem man manchmal schreien oder gar etwas zerstören möchte ist die WUT. Jeder will sie schnell wieder verschwinden lassen.

Dabei ist Wut zusammen mit Freude, Angst und Trauer eine grundlegende, wichtige Emotion.

Sie ist bei jedem höher entwickelten Lebewesen angeboren und erfüllt einen bestimmten Zweck:

Sie schützt uns und signalisiert dem anderen: „So nicht – lass mich, ich kann sonst gefährlich werden!“



**Einige Blätter Papier zerknäueln und sie mit aller Kraft gegen die Wand werfen. Versuch, bei jedem Wurf deine Wut auszumatmen.**



**Hinterlasse kräftige Bissspuren im Papier.**



**Schreib deine „Wutmacher“ auf einen Zettel und zerschnippels ihn anschließend in viele kleine Stücke.**

Mich nervt :(TOTM!)  
x Blödes Nachfragen  
x Kritik an meiner Figur  
x Verspottet zu werden

Mich nervt :(TOTM!)  
x Blödes Nachfragen  
x Kritik an meiner Figur  
x Verspottet zu werden

Der konstruktive Umgang mit Gefühlen 2:

# DIE TRAUERIGKEIT



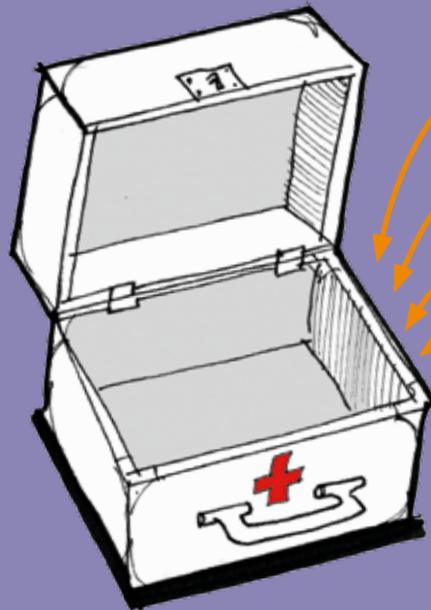
Wenn das Gefühl der Trauer oder Leere jedoch länger andauert, ist es sinnvoll, das mit einer Psychologin/einem Psychologen zu bearbeiten und sich Hilfe zu suchen.

Überall auf der Welt wissen Menschen, was „traurig sein“ bedeutet.

Das Gefühl entsteht in der Regel als Reaktion auf einen Verlust oder eine Kränkung/Enttäuschung. Auch Traurigkeit hat einen biologischen Sinn. Sie setzt uns für eine Weile außer Gefecht, lässt uns ruhen und Kräfte sammeln.

So ist es also ganz natürlich, nach belastenden Ereignissen eine Zeitlang traurig zu sein.

**MEIN NOTFALLKOFFER**



## Was tut mir gut, wenn es mir schlecht geht?

Bereite dir einen „NOTFALLKOFFER“ für schwierige Stunden:

Genau zu wissen, was dich aufheitert, dir einen kleinen Genuss bereitet und welche Dinge deine Seele erfreuen, ist die beste Voraussetzung, eine Phase der Traurigkeit rasch überwinden zu können...

### Was nasche ich am liebsten?



### Was sind meine Top 10 Musiknummern, die mich richtig aufbauen?



### Leg auf deinem Smartphone eine Fotogalerie deiner Lieblingsbilder an



- Was rieche ich am liebsten? (Duftöl, Badeschaum, Parfum...)
- Welche Sinnsprüche finde ich am motivierendsten?
- Eine Schachtel mit Buntstiften und mein Lieblingsmandala
- Mein Lieblingsbuch
- Ein Zauberstein oder ein Lieblingsschmuckstück
- u.s.w.

Das beruhigt mich  
ungemein! Wuff

Der innere Schweinehund



## Der konstruktive Umgang mit Gefühlen 3:

# DIE ANGST



Angst und Furcht sind Emotionen, die bei einer Bedrohung (oder der bloßen Vorstellung davon) auftreten. In ihrer Warn- und Schutzfunktion treibt uns die Angst in die Flucht oder lässt uns jene Situationen vermeiden, die Schmerz, Verletzung oder Tod zur Folge haben könnten. Soweit ist diese Form der Angst ein wichtiger Teil der menschlichen Emotionen und sichert unser Überleben.

Daneben können sich andere Formen der Angst oder dauerhafte Ängste ausbilden, die den betroffenen Menschen in seinem täglichen Leben stark blockieren oder einschränken.

Starke Hemmungen „lähmen“ oft so sehr, dass alle Situationen, die uns mit der Gefahr auch nur im Entferntesten in Berührung bringen könnten, vermieden werden. (z.B. aus Angst vor engen Räumen benutzen Menschen niemals den Lift, aus Angst zu versagen, brechen Jugendliche die Schule ab, usw.)

Bei der professionellen psychologischen Begleitung werden zuerst die verschiedenen Angstsituationen und -formen erfasst und benannt.

Gemeinsam wird dann ein Plan entwickelt, wie man sich in vielen kleinen Schritten seiner Angst stellen kann und dabei erkennt, wie sie kleiner wird, an Macht verliert und das Leben wieder lebenswert wird.



## Der erste Schritt: Die große Angst in Ruhe betrachten, in kleine Ängste zerlegen, sie benennen und verstehen lernen.



**Gerwin, der Panikdrache**  
schleicht sich immer 2 Tage vor einer Schularbeit in meine Magengrube.

**Lässt sich bekämpfen mit:**  
Guter Vorbereitung  
Mamas/Papas Umarmung  
Guten Gedanken  
Von 50 rückwärts zählen  
Eine Minute in meinen  
Polster boxen



**Olaf, die Angstechse**  
springt mir immer ins Genick, wenn mich ein Erwachsener streng anblickt.

**Lässt sich bekämpfen mit:**  
Tief ausatmen  
Einem Lächeln  
Lakritzebonbons  
Beruhigungskräutertee



**Detlef, der Atem des Todes**  
nagt im Rücken und in der Brust, meist, wenn ich böse Filme anschau

**Lässt sich bekämpfen mit:**  
Überlegen, ob mir der Film gut tut, meine beste Freundin anrufen, mit Opa reden, mich auf den nächsten Tag freuen



**Was sind deine Ängste?**  
Wann treten sie auf und woran hindern sie dich?  
Was wärest du ohne diese Angst?

## Der zweite Schritt: Verbündete suchen Die Angst fürchtet sich selber am meisten.

- Wer kann dich in schwierigen Situationen gut unterstützen?
- Findest du das Passende in deinem Notfallkoffer?
- Wie kannst du deine innere Stärke aufbauen?



# Das PSYCHOLOGISCHE GESPRÄCH

Bin ich „krank“, wenn ich psychologische Unterstützung brauche?  
Oder: Warum kann ich nicht mit Eltern und FreundInnen reden?

Der Mensch ist ein **soziales Wesen**, das heißt, wir alle brauchen die Unterstützung und die Hilfe anderer. Genauso unterstützen wir aber auch **Familie und FreundInnen**, wenn es ihnen schlecht geht und sie unseren Trost in schwierigen Lebenssituationen benötigen. Diese **hilfreichen Beziehungen** sind für jeden von uns ein wichtiges Fundament im Leben.

Wir erfahren aber auch **Grenzen**, bei den (fast) immer gut gemeinten Unterstützungen, speziell dann, wenn Eltern, FreundInnen oder LehrerInnen **„Partei ergreifen“**, ihre **eigene Meinung** sehr stark einbringen und dich in deinem Verhalten **bewerten**.

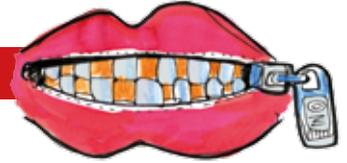
Wenn ein Problem schon sehr verwirrend erscheint, ist die professionelle Hilfe einer unabhängigen, **außenstehenden Person** ein guter Weg, gemeinsam mit dir die für dich **„beste Lösung“** zu entwickeln. Diesen Schritt zu setzen, braucht etwas Mut, zeigt aber auch deine Reife und Selbstfürsorge.



GesundheitspsychologInnen und Klinische PsychologInnen halten sich in ihrer Arbeit an folgende **Spielregeln**:

## 1. Verschwiegenheitspflicht

Alles, was du erzählst, wird vertraulich behandelt und nicht an andere Beteiligte (LehrerInnen, Eltern usw.) weitererzählt. Einzige Ausnahme: Wenn die Gefahr besteht, dass sich eine Person selber Schaden zufügt (Selbstmord) oder anderen Schlimmes antun will.



## 2. Du entscheidest, wann und wieviel Du von Deinem Problem erzählst

Das Gespräch ist kein „Durchlöchern“ mit unangenehmen Fragen. Du entscheidest, wann und wieviel du von deinen Geheimnissen berichten willst (oder kannst).



## 3. Die Psychologin/der Psychologe hat eine „neutrale Position“

ExpertInnen „beurteilen“ dich nicht! Es geht auch nicht um die Frage, wer „Schuld“ ist an deinem Problem. Jedes Gespräch dient dem Ziel, eine Lösung zu entwickeln, um die Situation zu verbessern.

Manchmal ist das Leben echt affig!

## 4. Aufklärungs- und Informationspflicht

Wenn du dich entscheidest, zu einer Beratung oder Behandlung zu gehen, hast du ein Recht darauf, genau zu wissen, was dort passieren wird. Wenn dir irgendetwas sonderbar erscheint – frag ruhig nach.



Jetzt weiß ich endlich, wer ich WIRKLICH bin!



# DIE DIAGNOSTIK

Warum es Sinn macht, das Problem genau zu verstehen.

Manchmal macht es Sinn, genauer herauszufinden, ob es für die Probleme, die einen plagen, auch einen Fachbegriff gibt.

Psychologische Diagnostik dient der **Abklärung von Fähigkeiten, Stärken und Schwächen** und der Beantwortung einer konkreten Fragestellung. Viele einzelne Anzeichen können unter einem Oberbegriff zusammengefasst werden.

Eine Diagnose kann dann dir dabei helfen, dich selber **besser zu verstehen**, Gefühle zu ordnen und **Klarheit** zu gewinnen.

Psychologische Diagnostik beinhaltet **Gespräche, Spiele** und standardisierte psychologische Verfahren wie **Tests und Fragebögen**.



# EIN PSYCHOLOGISCHES LÖSUNGSBEISPIEL

Verschiedene Standpunkte sehen und positive Strategien entwickeln

Warum Eltern <b>NEIN</b> sagen...	Möglichkeiten zur <b>Veränderung</b>
Sie sind selber gerade ge <b>STRESST</b> (müde/hungrig/keine Zeit)	Gemeinsam klären, wann ein guter Zeitpunkt ist
Sie haben zu wenig <b>VERTRAUEN</b> und machen sich <b>SORGEN</b>	Konkret ansprechen, wovor sie sich fürchten, Verantwortungsbewusstsein beweisen
Sie sind noch sauer wegen vorangegangenem <b>STREIT</b>	Sich entschuldigen, wieder gut machen
Sie machen sich Gedanken, was die <b>ANDEREN</b> (NachbarInnen/Oma) dazu sagen könnten	Ansprechen
Es spricht gegen ihre <b>WERTE</b>	Werte diskutieren, Informationen sammeln und erklären
Es ist <b>ILLEGAL</b> oder du hast die Altersgrenze für deinen Wunsch/dein Anliegen noch nicht erreicht	Das geht nicht! Damit musst du dich abfinden
Sie möchten gerne selber <b>ZEIT</b> mit dir verbringen	Kompromiss finden und auch gemeinsam etwas machen



# WOHLBEFINDEN

Warum es nicht egal ist, ob wir uns WOHL fühlen oder nicht...

Wer sich in seiner „Haut“ wohl fühlt, der kann **alltägliche Themen** und **Belastungen leichter nehmen** und gut damit umgehen.

Aktiv dabei zu sein, angenehme Bereiche in deinem Leben zu stärken und stressige Herausforderungen zu meistern – dabei können dich **GesundheitspsychologInnen** unterstützen und **coachen**.

Ein Ziel dabei ist es, ein tieferes Verständnis dafür zu gewinnen, welche Faktoren und Verhaltensweisen **dich stärken** oder schwächen können.

Gesundheit und seelisches Wohl aufbauen und **das Leben genießen – bist du dabei?**



Einige Faktoren, die DEIN WOHLbefinden beeinflussen können



Schwierig, belastet mich, macht mir Sorgen... -

neutral

+ Hab ich gut im Griff, tut mir gut, bin ich fit...

- Alkohol
- Schule / Arbeit
- Ernährung
- Selbstvertrauen
- Entspannung
- Gewalt
- Mediennutzung
- Rauchen
- Bewegung & Sport
- Stress
- Suchtmittel
- Familie & FreundInnen
- Konflikte
- Selbstbestimmung



# KONTAKTMÖGLICHKEITEN

Wie finde ich die passende Unterstützung für mein Problem?

## In der Familie ansprechen

In der Ruhe das Gespräch suchen oder eine SMS schreiben – es gibt bestimmt jemanden, den es interessiert, wie's dir geht – trau dich!

## Mit dem/der Haus- oder Kinderarzt/-ärztin reden

Dein Vertrauensarzt/deine Vertrauensärztin hilft dir einen Schritt weiter

## Bei LehrerInnen nachfragen

Probier es aus und bleib dran!

## SchulsozialarbeiterInnen und SchulpsychologInnen

Hier bist du gut aufgehoben – mach dir ruhig einen Termin aus

## Jugendamt des Magistrats oder der Bezirkshauptmannschaft

DiplomsozialarbeiterInnen helfen gerne und kompetent weiter

## Beratungsangebote für Jugendliche österreichweit

[www.jugendwegweiser.at/experten/bildung-und-beruf/unterstuetzende-angebote/psychosoziale-beratung/](http://www.jugendwegweiser.at/experten/bildung-und-beruf/unterstuetzende-angebote/psychosoziale-beratung/)



**Rat auf Draht** - rund um die Uhr - vorwahlfrei **T: 147**

**kids-line** - Rat für junge Leute, täglich 13-21 Uhr **T: 0800 234 123**

**Telefonseelsorge** - rund um die Uhr - vorwahlfrei **Notruf T: 142**

**Kindernotruf** - rund um die Uhr **T: 0800 - 567 567**

**Kinder- und Jugendanwalt** des Bundes **T: 0800 240 264**

**Hotline** für gewaltbetroffene Kinder **T: 0800 240 268**

**Hotline für Essstörungen** - Mo - Do 12-17 Uhr **T: 0800 201 120**

**Time4friends-Jugend-Hotline** - täglich 18-22 Uhr **T: 0800 700 144**

[www.rataufdraht.at/online-beratung](http://www.rataufdraht.at/online-beratung) - anonym, rund um die Uhr

[www.rataufdraht.at/chat-beratung](http://www.rataufdraht.at/chat-beratung) - Livechat Mo, Mi und Fr 18-20 Uhr

[www.kids-line.at/teens/mailchat-fuer-teens/](http://www.kids-line.at/teens/mailchat-fuer-teens/) - Email- und Chatberatung

[www.jugendportal.at](http://www.jugendportal.at) - Jugendinfos des Bundesnetzwerk Österreich

[www.die-moewe.at/onlineberatung](http://www.die-moewe.at/onlineberatung)

Onlineberatung per Mail der Möwe - Kinderschutzzentren Österreich

[www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinderjugend-elternfamilie/kinderundjugendliche](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinderjugend-elternfamilie/kinderundjugendliche)

[www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) - Gesundheit für Jugendliche im Internet/ Beratungs(stellen)hinweise für ganz Österreich

[www.get-social.at/time4friends](http://www.get-social.at/time4friends) - Online-Peer-Beratung des Österreichischen Roten Kreuzes

[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at) - Die Telefonseelsorge bietet auch Email- und Einzelchatberatung an

[www.kija.at](http://www.kija.at) - Kinder- und Jugendanwaltschaften Österreichs



**BÖP Helpline**  
**T: 01 504 8000**

Das Beratungsservice  
des Berufsverbandes  
Österreichischer  
PsychologInnen  
hilft rasch und kompetent.  
(Mo-Do 9-13 Uhr)

Mit freundlicher Unterstützung  
des Bundesministeriums  
für Familien und Jugend



Berufsverband Österreichischer  
**Psychologinnen und Psychologen**

Dietrichgasse 25, 1030 Wien

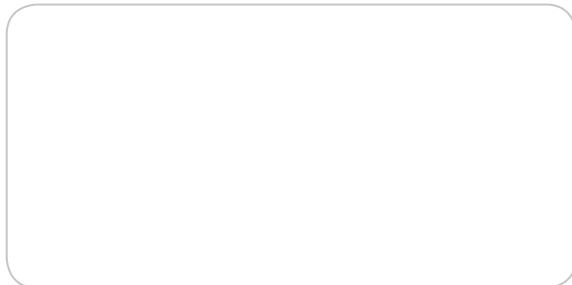
Tel: +43 (0) 1 4072671-0

E-Mail: [boep@boep.or.at](mailto:boep@boep.or.at)

**[www.boep.or.at](http://www.boep.or.at)**



Überreicht durch:



Fachsektion Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie  
In Kooperation mit der Fachsektion Gesundheitspsychologie