

Dr. Tina Rae

Jessica Smith

NICHT OKAY IST AUCH OKAY



Eine ANLEITUNG
WOHLBEFINDEN

Unverkäufliche
Leseprobe

 Loewe

Dr. Tina Rae · Jessica Smith

NICHT OKAY IST AUCH OKAY

Eine ANLEITUNG zum
WOHLBEFINDEN

Danke an Annie und Connie –
dieses Buch ist euch beiden
gewidmet. – T. R.

Für alle, die hören müssen,
dass es okay ist, wenn es einem
nicht gut geht. Und für alle, die
in schwierigen Zeiten für mich
dagewesen sind. – J. S.

Dieses Buch ist nicht als Ersatz
für professionelle Hilfe gedacht.



ISBN 978-3-7432-1274-9

1. Auflage 2021

erschienen unter dem Originaltitel *It's OK Not To Be OK. A Guide To Wellbeing*

© 2020 by QED Publishing, an imprint of The Quarto Group,

The Old Brewery, 6 Blundell Street, London N7 9BH, United Kingdom

Text © Tina Rae

Illustrations © Jessica Smith

All rights reserved

Für die deutschsprachige Ausgabe © 2021 Loewe Verlag GmbH, Bindlach

Aus dem Englischen übersetzt von Bea Reiter

Umschlaggestaltung: Ramona Karl

Printed in Asia

www.loewe-verlag.de

INHALTSVERZEICHNIS

4	HALLO! WIE GEHT ES DIR?
6	WAS VERURSACHT PSYCHISCHE PROBLEME?
8	SELBSTFÜRSORGE
10	GEFÜHLE UND DAS GEHIRN
12	GESUNDER KÖRPER, GESUNDER GEIST
14	STRESS
16	ANGST UND SORGEN
18	NEGATIVE GEDANKEN HINTERFRAGEN
20	MEHR RESILIENZ
22	ACHTSAMKEIT
24	ENTSPANNUNG
26	POSITIVE EINSTELLUNG
28	SOZIALE MEDIEN
30	SICHERHEIT IM INTERNET
32	KÖRPERWAHRNEHMUNG
34	PROBLEMLÖSUNG
36	ESSSTÖRUNGEN
38	DEPRESSIONEN
40	ADHS
42	PERFEKTIONISMUS

44	ZWANGSSTÖRUNG
46	FREUNDLICHKEIT
47	DANKBARKEIT
48	MOBBING
49	DISKRIMINIERUNG
50	DU SEIN
52	NETZWERKE ZUR UNTERSTÜTZUNG
53	DIE KRAFT DER NATUR
54	ANDEREN HELFEN
56	GESUND SEIN UND GESUND BLEIBEN
58	ZUM SCHLUSS
59	ANMERKUNG DER AUTORIN
60	HINWEISE FÜR ELTERN, BETREUER*INNEN UND LEHRER*INNEN
62	WEBSITES UND HOTLINES
64	INDEX





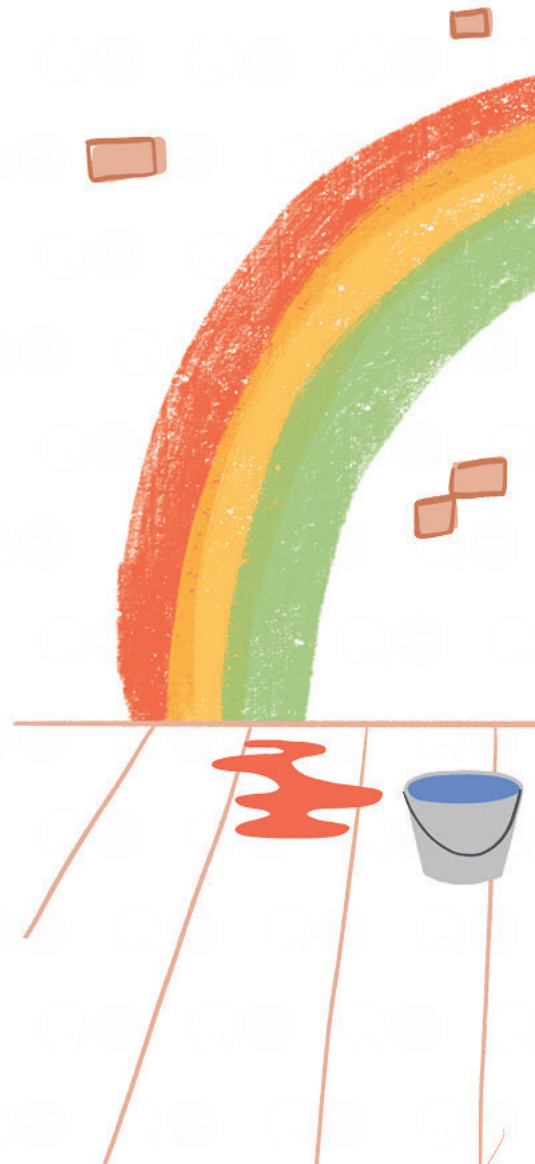
WIE GEHT ES DIR?

Vermutlich antwortest du immer „gut“ oder „großartig“, wenn dich jemand fragt, wie es dir geht. Meistens geht es dir tatsächlich gut, und das ist natürlich toll – aber was machst du, wenn es dir einmal nicht gut geht? Sagst du es dann oder lässt du dir nichts anmerken?

Wenn bei dir alles in Ordnung ist, ist „Mir geht es gut“ eine ehrliche Antwort. Aber wenn es nicht so ist und du gerade mit etwas zu kämpfen hast, hilft es dir nicht, wenn du nicht darüber redest oder nicht zugeben willst, wie du dich fühlst. **ES IST OKAY, WENN ES DIR NICHT GUT GEHT.** Aber es ist nicht okay, wenn du deine Probleme versteckst und aufhörst, dich um deine psychische Gesundheit zu kümmern.

WAS MEINEN WIR, WENN WIR ÜBER PSYCHISCHE GESUNDHEIT REDEN?

Wir kümmern uns um unseren Körper und achten darauf, fit und gesund zu bleiben. Aber genauso wichtig ist es, sich um das zu kümmern, was in unserem Kopf passiert. Eine gute psychische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, so denken, fühlen und reagieren zu können, dass wir uns mit anderen Menschen verstehen und ein gesundes und glückliches Leben führen können.



Wir haben **ALLE** eine psychische Gesundheit, so wie wir alle eine physische Gesundheit haben, und es gibt Zeiten, in denen Körper und Geist nicht so funktionieren, wie wir das gern hätten. Das ist **NORMAL** und gehört zum Menschsein dazu. Egal, was für Erfahrungen du machst, es ist wichtig, dass du dich über psychische Gesundheit informierst und darüber redest. Du bist nicht allein damit und brauchst dich nicht zu schämen, wenn du dich mit etwas herumquälst oder Probleme mit deiner psychischen Gesundheit hast.

In diesem Buch erklären wir einige dieser Schwierigkeiten, unter anderem allgemeine psychische Probleme wie Stress und Ängste, verzerrte Körperwahrnehmung und Essstörungen. Und wir denken mit dir zusammen darüber nach, warum es zu diesen Problemen kommt und was du tun kannst, damit sie dir nicht zu viel werden.

Lass uns anfangen.
Zusammen.

TIPP

Beim Lesen dieses Buchs solltest du ein **NOTIZBUCH** oder ein **TAGEBUCH** benutzen und deine Gedanken, Gefühle und Fragen aufschreiben.

WAS VERURSACHT PSYCHISCHE PROBLEME?

Wir sind nicht alle gleich, daher gibt es keine eindeutige Antwort auf diese Frage.

Aber häufig haben Menschen, die mit Problemen kämpfen, etwas erlebt, das es ihnen schwerer macht, mit den Höhen und Tiefen im Leben zurechtzukommen.



MÖGLICHE URSACHEN UND AUSLÖSER

Es gibt viele Gründe dafür, warum jemand psychische Probleme entwickelt, und je nach Person können sie sehr unterschiedlich sein. Einige Beispiele dafür:

EINSAMKEIT ÜBER
LÄNGERE ZEIT HINWEG

VERLUST EINES
GELIEBTEN MENSCHEN



MOBBING ODER
STIGMATISIERUNG

NIEDRIGES
SELBSTWERTGEFÜHL
WEGEN VERLETZEN-
DER BEMERKUNGEN



KÖRPERLICHER ODER
EMOTIONALER MISSBRAUCH



WECHSEL AN
EINE NEUE SCHULE

TRENNUNG DER ELTERN

KÖRPERLICHE
ERKRANKUNGEN



ARMUT

In solchen Phasen ist es besonders wichtig, dass du in dich hineinhörst und darauf achtest, wie es dir geht. Wir raten dir auch, früh Hilfe zu suchen und nicht zu warten, bis dir alles zu viel wird.

SIGNALE UND ZEICHEN

Dein Gehirn und dein Körper geben dir häufig Hinweise, wie es um deine psychische Gesundheit steht. Wir nennen hier einige Signale und Zeichen, auf die du achten solltest, wenn du mit etwas nicht zurechtkommst und nicht so gut drauf bist:



KONZENTRATIONS-
SCHWIERIGKEITEN



INNERE WUT



HÄUFIGE
KOPFSCHMERZEN

KEINE LUST,
FREUNDE ZU TREFFEN



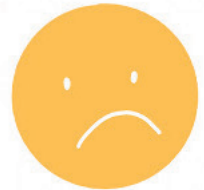
ZUKUNFTSANGST



SCHLAFSTÖRUNGEN



STÄNDIGES GRÜBELN



STÄNDIGES
TRAURIGSEIN



GEFÜHL DER EINSAMKEIT

NEGATIVE
GEDANKEN



STÄNDIGE MÜDIGKEIT



ATEMNOT



HERZRASEN

TIPP

Mit einem „Wohlfühltagbuch“ kannst du deine psychische Gesundheit im Auge behalten. Versuche, abends deine **GEDANKEN, GEFÜHLE UND KÖRPERLICHEN REAKTIONEN** aufzuschreiben. Und vergiss nicht – wenn du fast immer niedergeschlagen und traurig bist, ist es Zeit, mit einem Erwachsenen zu reden, dem du vertraust.

SELBSTFÜRSORGE

Selbstfürsorge bedeutet, dass du auf deine eigenen Bedürfnisse achtest, dir Zeit für dich selbst nimmst und dir etwas Gutes tust, um deine physische und psychische Gesundheit zu stärken und sie zu schützen.

Es gibt jede Menge Möglichkeiten zur Selbstfürsorge. Dazu brauchst du weder Yoga-Guru noch kreatives Genie zu sein – es geht einzig und allein darum, etwas zu finden, das bei dir funktioniert. Einige der Dinge, die du bereits jeden Tag tust, zählen vielleicht schon zur Selbstfürsorge, aber wir nennen dir hier einige Aktivitäten, die du ausprobieren kannst, wenn du ein paar Vorschläge brauchst:

- * Tagebuch schreiben
- * Zeit mit Haustieren verbringen
- * etwas mit Freund*innen unternehmen
- * Meditation
- * Yoga
- * eine Radtour machen
- * ein Buch lesen
- * ein Instrument spielen
- * tanzen
- * mit Freund*innen Sport machen
- * Filme schauen
- * Musik hören
- * ehrenamtliche Tätigkeit
- * im Garten werkeln

Abgesehen von schönen Beschäftigungen und Hobbys gibt es noch einige andere Dinge, die uns guttun und die wir **ALLE** tun können und sollten, zum Beispiel:

- * aktiv bleiben
- * gut und gesund essen
- * ausreichend schlafen
- * Beschäftigung mit sozialen Medien rechtzeitig vor dem Schlafengehen beenden
- * Zeit mit Menschen verbringen, die dich gernhaben und dir ein positives Gefühl vermitteln
- * anderen eine Freude machen
- * Rituale und Routinen pflegen, die dir guttun
- * Zeit zum Entspannen und Abschalten nehmen

INNEHALTEN & NACHDENKEN

Unternimmst du bereits Dinge zur Selbstfürsorge? Was funktioniert bei dir? Gibt es etwas, das du einmal ausprobieren möchtest?