



*zur Bekämpfung der Stigmatisierung
von psychischen Erkrankungen*

Was ist eine psychische Erkrankung?

- Der Ausdruck umfasst eine **Vielzahl an verschiedenen Problemen**.
- Jede Erkrankung kann **unterschiedlich** sein. Es gibt Kriterien und Definitionen, die eine Störung festlegen.
- Jeder kann an einer psychischen Störung erkranken. Die Ursachen sind vielfältig, z.B. Vererbung, soziales Umfeld oder Stressfaktoren.

Was kann ich tun?

- Hab keine Angst, jemanden zu fragen “Wie geht es dir?”
- **Sei offen** - sprich auch über schwierige Themen.
- Halte den **Kontakt** aufrecht und unternimmt Dinge, die ihr sonst auch gerne tut, z.B. Fußball spielen oder ins Kino gehen
- **Gib nicht auf**, auch wenn du manchmal mit Schwierigkeiten und Ablehnung zu kämpfen hast.
- **Respektiere** die Gefühle deiner Freunde, auch wenn sie schwer zu verstehen oder nachzuempfinden sind.
- **Unterstützung** ist das Wichtigste, um sich wieder besser zu fühlen.

Wo kann ich mir Hilfe suchen?

- Sprich eine Vertrauensperson (Mama, Papa, Freunde ...) an und erzähl ihr von deinen Sorgen
- Nimm Kontakt mit deinem/deiner Schulpsychologen/ Schulpsychologin auf, wenn ihr einen habt.
- Ruf bei einer kostenlosen Hilfe-Hotline an.
- Nimm Kontakt zu professionellen Psychologen auf.



Vortrag von Studierenden der Universität Bamberg

mindthemind.stuwe@uni-bamberg.de