

FACTSHEET: WEIL'S NICHT IMMER RUND LÄUFT...

Sich immer wohlfühlen. Wer möchte das nicht? Doch in Wirklichkeit gibt es gute und schlechte Tage – und das geht allen Menschen so, egal, wie toll sie ihr Leben im Netz präsentieren. Jedes Leben bringt nicht nur Schönes mit sich, sondern manchmal auch Dinge, die stressig und belastend sind. Angst vor einer Prüfung, Streit am Arbeitsplatz, gesundheitliche Probleme, Schwierigkeiten in der Familie, Freizeitstress, Geldsorgen – all das kann unser Wohlbefinden negativ beeinflussen.

Nicht immer ist es möglich, Probleme sofort an der Wurzel zu packen und aus der Welt zu schaffen. Daher ist es wichtig, sich Strategien zurechtzulegen, um mit schwierigen Situationen, Menschen und Gefühlen gut umgehen zu können und dabei auch auf sich selbst zu schauen.

VERSCHAFF' DIR KLARHEIT: WORUM GEHT'S?

Du fühlst dich gerade nicht wohl in deiner Haut? Nimm dir ein bisschen Zeit, um herauszufinden, was genau dich bedrückt oder stresst. Manchmal ist man einfach unausgeschlafen oder das Wetter drückt auf die Stimmung. Ein anderes Mal ist es eine schwierige Prüfung oder man ist unglücklich verliebt. Es gibt aber auch Probleme, die nicht viel mit dir selbst zu tun haben und dementsprechend schwerer zu lösen sind, wie zum Beispiel ein kranker Elternteil, der Unterstützung braucht. Egal, was es ist: Hör in dich hinein und finde heraus, was genau dich belastet.

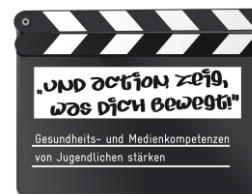
Dies ist aus zwei Gründen wichtig: Erstens zeigt sich dann meist, dass manche Dinge zwar mühsam sind, aber nur einen Teil deines Lebens ausmachen. Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so aussieht: Die meisten Probleme lassen sich lösen, und auch schlechte Gefühle gehen irgendwann vorbei. Zweitens erfährst du mehr über dich selbst und das ist immer gut, wenn man herausfinden will, wie man selbst tickt und was belastet bzw. gut tut.

WAS TUT DIR GUT?

Wenn du herausgefunden hast, was dir gerade im Magen liegt, kannst du im besten Fall das Problem auch gleich angehen. Hast du dir zu viel aufgeladen? Versuche, weniger wichtige Termine zu verschieben oder eine Aufgabe abzugeben! Hast du Stress mit deiner Freundin oder deinem Freund? Suche das Gespräch mit ihr oder ihm! Hast du gesundheitliche Probleme? Geh zu einer Ärztin oder einem Arzt deines Vertrauens!

Aber egal, was es ist: Tu dir selbst etwas Gutes! Du hast es verdient, dass du dich bestmöglich um dich selbst kümmerst. Vielleicht möchtest du mit jemandem über deine Sorgen reden? Vielleicht tut es dir gut, mit anderen zu sporteln und dich einmal so richtig auszupowern? Vielleicht hilft es dir, ein Tagebuch zu führen, zu singen oder zu tanzen? Oder brauchst du nur etwas Ruhe und möchtest einfach einmal gar nichts tun? Erlaubt ist alles, was niemandem schadet und dir guttut!

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.



SONNE TANKEN – STRESS ABBAUEN

Wenn du überlastet oder traurig bist: Bring Sonne in dein Leben! Licht hebt die Stimmung, weil es dazu beiträgt, dass in deinem Körper das Gute-Laune-Hormon Serotonin gebildet wird. Außerdem stärkt Sonnenlicht dein Immunsystem. Vergiss aber nicht auf den Sonnenschutz!

Bewegung wirkt sich ebenfalls positiv auf deine Psyche aus. Beim Sporteln – am besten im Freien – kannst du gut Stress abbauen. Dazu musst du keine Höchstleistungen erbringen. Eine Runde Joggen, ein paar Längen Schwimmen oder ein rascher Spaziergang können schon deine Stimmung aufhellen und von Sorgen ablenken.

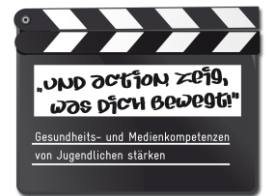
WENN WOHLFÜHLEN UNMÖGLICH SCHEINT

Wenn du dich nicht mehr aus den negativen Gedanken befreien kannst, wenn du ohne wirklichen Grund traurig bist, dich nur noch zurückziehen möchtest, dich nichts und niemand interessiert und du dich ständig kraftlos fühlst, kann es sich um eine Depression handeln. Viele Menschen verwenden schnell den Ausdruck „depressiv“, wenn es ihnen einmal nicht so gut geht. Aber in Wirklichkeit ist eine Depression eine ernstzunehmende Krankheit, die verschiedene Symptome (über einen längeren Zeitraum) mit sich bringt. Es ist nicht einfach, eine Depression zu erkennen, aber wenn du das Gefühl hast, dass du davon betroffen bist oder eine Freundin beziehungsweise ein Freund depressiv sein könnte, dann wende dich an jemanden (z.B. Eltern, LehrerIn, SchulsozialarbeiterIn, ÄrztIn), der/dem du vertraust.

Auch andere Krankheiten oder Erlebnisse können deine Stimmung, deine Wahrnehmung und dein Verhalten nachhaltig negativ beeinflussen, wie zum Beispiel ein traumatisches Ereignis (z.B. Unfall, sexueller Missbrauch). Wenn du davon betroffen bist, hilft es dir vielleicht, mit einer erwachsenen Person zu sprechen. Professionelle Hilfe, etwa in Form einer Psychotherapie, ist in so einem Fall fast immer sinnvoll.

Tipps

- Hör' auf dich, finde heraus, was oder wer dich stresst.
- Meide Energiefresser und such' dir deine ganz persönlichen Kraftquellen!
- Tu' dir etwas Gutes, z.B. frische Luft, Sport, Entspannung, Stressreduktion, Musik.
- Such dir deine Wohlfühlorte in der Stadt, wo du gut chillen und dich entspannen kannst.
- Denk' immer dran: Du bist es wert, dass du dich bestmöglich um dich selbst kümmerst!
- Wenn du das Gefühl hast, dass du alleine nicht mehr klarkommst: Wende dich an Menschen, denen du vertraust und/oder an eine Servicestelle!



LINKS UND SERVICESTELLEN

- ✓ **feel-ok.at**
www.feel-ok.at
- ✓ **wienXtra: Ich schaff das! Von Stress, Druck & Co**
www.wienxtra.at/jugendinfo/broschueren
- ✓ **Rat auf Draht**
www.rataufdraht.at
Telefon: 147
- ✓ **Kindernotruf**
Telefon: 0800 567567
- ✓ **Verein für ambulante Psychotherapie**
www.vap.or.at
- ✓ **Superhands – für pflegende Kinder und Jugendliche**
www.superhands.at
- ✓ **Essstörungshotline**
www.essstoerungshotline.at
Telefon: 0800 20 11 20
E-Mail: hilfe@essstoerungshotline.at

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.