

Psychische Störungen, Stress und deren Prävention

PsychOnline.org



Psych

Ablauf

Psychische Störungen

Stress

Stressmanagement

PsychOnline.org

Woran denkst du, wenn du den
Ausdruck **psychische Störung**
hörst?

Psychische Störungen

Der Begriff umfasst eine breite Spanne von Problemen.

Jede Störung ist eine Kombination spezifischer Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen.

Substanzbezogene Störung

Persönlichkeitsstörung

Essstörung

Angststörung

Psychotische Störung

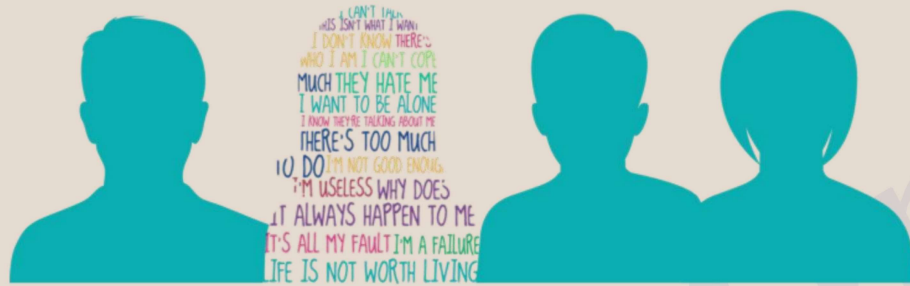
Entwicklungsstörung

Die Störungen können häufig Schwierigkeiten im Leben verursachen.

– mit verschiedenen Schweregraden

Psychische Störungen

1 von 4 Menschen auf der Welt ist im Laufe seines Lebens von einer psychischen Störung betroffen.



1 in 4 MENTAL HEALTH AWARENESS

“Psychische Störungen sind selten.”

Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit von einer psychischen Störung betroffen zu sein?



Professionelle Hilfe

- ***Psychische Störungen können erfolgreich behandelt werden!***



Falls du denkst, dass du ein Problem hast, kannst du eines der folgenden Dinge tun:

- Kontaktiere deinen Schulsozialarbeiter
- Rufe bei einer kostenlosen Hilfe-Hotline an
- Kontaktiere eine*n Arzt*Ärztin oder Psychologen*in



Deutschlandweite Hilfe

Telefonseelsorge:

<https://www.telefonseelsorge.de/> Telefon: 08001110111 oder 08001110222 Auch per Mail oder Chat

Nummer gegen Kummer : Mo - Fr von 15-19 Uhr (kostenlos), Telefon: 0800 1110333

Krisenchat: <https://krisenchat.de/> 24/7 Chatangebot

U25 Deutschland: E-Mail-Beratung für Jugendliche www.u25-deutschland.de

Onlineberatung der Caritas:

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung>

Notruf: 112 und 110 (Polizei)

... muss natürlich entsprechend der
Schule angepasst werden

Lokale Hilfe

Psychologische Beratungsstelle Bonn

[https://www.bonn.de/themen-entdecken/bildung-
und-psychologie_bonn/197010100000166411](https://www.bonn.de/themen-entdecken/bildung-und-psychologie/psychologie_bonn/197010100000166411).

Kinder- und Jugendpsychiatrische Beratung Bonn:

[https://www.bonn.de/vv/produkte/kinder-und-
jugendpsychiatrische-beratung.php](https://www.bonn.de/vv/produkte/kinder-und-jugendpsychiatrische-beratung.php)

Evangelische Beratungsstelle Bonn

Beratung für Jugendliche und junge Erwachsene
[https://beratungsstelle-bonn.ekir.de/inhalt/beratung-
fuer-jugendliche-und-junge-erwachsene/](https://beratungsstelle-bonn.ekir.de/inhalt/beratung-fuer-jugendliche-und-junge-erwachsene/)

Ambulante Suchthilfe für junge Menschen “Update”

[https://www.suchthilfe-
bonn.de/einrichtungen/update.html](https://www.suchthilfe-bonn.de/einrichtungen/update.html)

ProFamilia Bonn

Anliegen rund um Sexualität (z.B. Sexualität und
Geschlechtsidentität)

[https://www.profamilia.de/angebote-vor-
ort/nordrhein-westfalen/bonn/](https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/bonn/)

Beratung für junge Menschen (bis 27 Jahre) in Krisen und für deren Kontaktpersonen

TelefonSeelsorge Bonn/Rhein-Sieg e. V.
Beratungsangebote per Telefon, online und persönlich.
Tel.: +49 228 696939 (für Terminvereinbarung)
gregorie@ts-bonn-rhein-sieg.de
www.ts-bonn-rhein-sieg.de

Psychologische Beratungsstelle der Stadt Bonn

EN | FR | IT | NL Oppelnerstr. 130 | 53119 Bonn
Tel.: +49 228 77-4562
psychologische.beratungsstelle@bonn.de
Auf Anfrage sind Gespräche in weiteren Fremdsprachen
möglich.

Caritas Bonn (Beratungsstelle Eltern, Kinder & Jugendliche)

telefonisch: 0228 223088
Mail: erziehungsberatung@caritas-bonn.de



*“Psychische Störungen sind
genetisch bedingt.”*

Psychische Störungen



Diese Umstände können das Risiko für psychische Störungen erhöhen.

Ähnliche Gründe können zu verschiedenen psychischen Störungen führen.

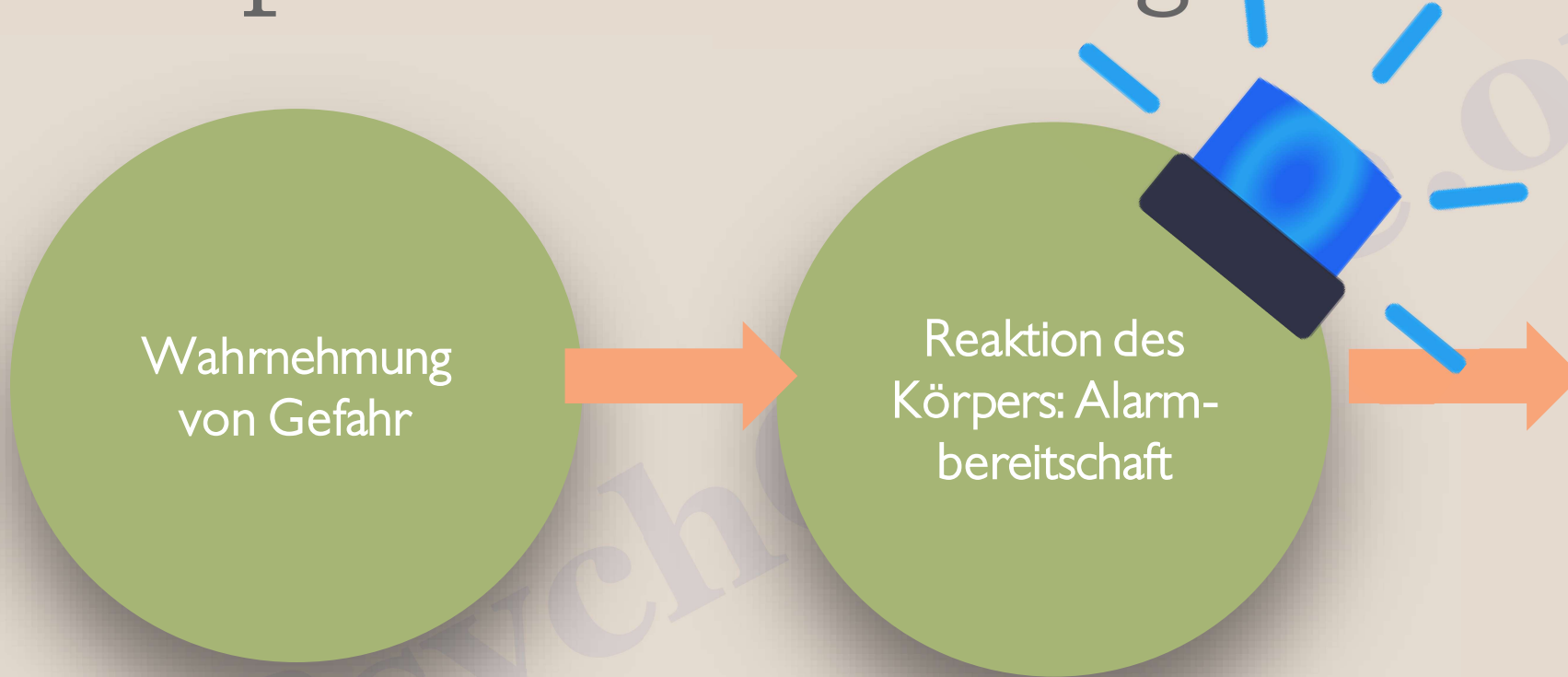
Körperliche Grundlagen von Stress

Wahrnehmung
von Gefahr

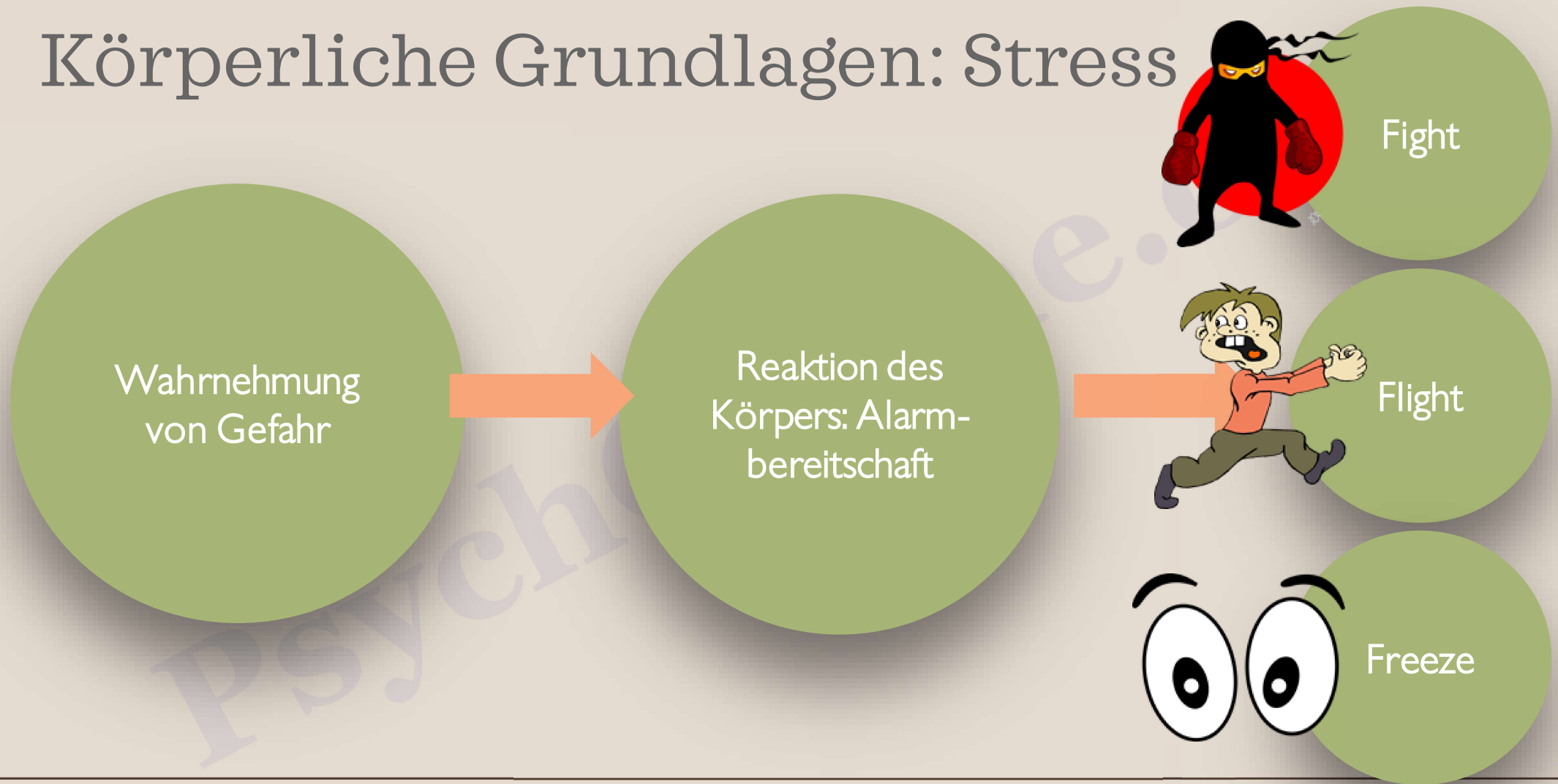


PSYCHO

Körperliche Grundlagen von Stress



Körperliche Grundlagen: Stress



Körperliche Reaktion von Stress

Wie zeigt sich bei Dir
Stress körperlich?

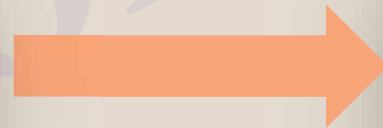
Zeigt sich der Stress
immer gleich oder gibt es
verschiedene Bereiche in
Deinem Körper, wo sich
Stress zeigt?

Was ist also Stress?

Wahrnehmung von Gefahr

Stressoren

- externe und interne psychische Reize
- führen zu Stressreaktionen



Reaktion des Körpers

Stress

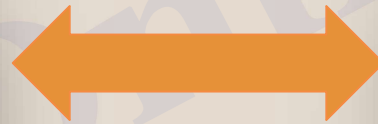
- subjektiv intensiv unangenehmer Spannungszustand
- Befürchtung: nicht kontrollierbare Situation



Ist Stress immer
schlecht?

Definition Stress

Eustress
= positiver Stress



Distress
= negativer Stress

Ursachen von Stress

Alltagsbelastung

Familiäre
Belastungen

Schulbelastungen

Persönliche
Belastungen

Freizeitbelastung

kritische
Lebensereignisse

A stylized, dark grey leaf graphic with several pointed leaves, positioned in the upper left quadrant of the slide.

Was sind Deine
Stressoren?

PsychOnline.org

Stressmanagement: Strategien

Grundidee:

- Jedes Verhalten hat eine **Funktion**, d.h. wir wollen damit etwas erreichen oder ausdrücken
- Die Frage ist: Erreicht dieses Verhalten diese Funktion auch tatsächlich, also ist sie **effektiv/ hilfreich** oder vielleicht doch eher nicht? Und hilft es eher nur kurzfristig, oder auch **langfristig**?



Individuelles Stressmanagement



Individuelles Stressmanagement

Stressoren



Instrumentelles
Stressmanagement

Wie kann ich die Ursache
des Stresses verringern?
(vorher)

PsychOnline.org

Individuelles Stressmanagement

Persönliche
Stressverstärker



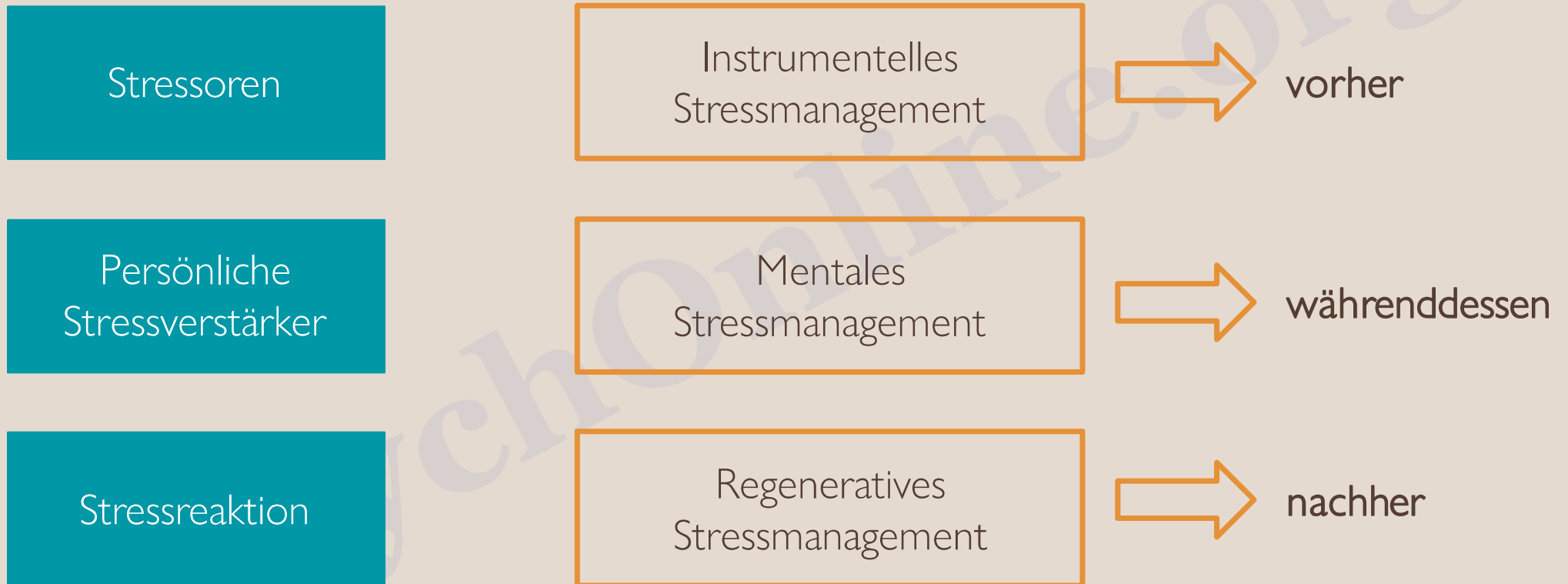
Mentales
Stressmanagement

Wie kann ich die Reaktion
auf den Stress verringern?
(währenddessen)

Individuelles Stressmanagement



Überlegt euch Stressmanagement-Strategien zu Euren Stressoren



PsychOnline.org

Entspannungsübung - Bodyscan

Habt ihr Fragen?

PsychOnline.org




LIEBE WORTE



Legt ein Blatt mit Eurem Namen auf Euren Platz, alle gehen rum und schreiben liebe Worte/Komplimente für die anderen auf die Zettel.

Take home message



Schreib auf, was du
aus diesem Workshop
mitnehmen wirst!

Meldet Euch gerne jederzeit bei uns, um über alle möglichen Themen zu sprechen.



PsychOnline.org

Psych

Vielen Dank, dass ihr
dabei wart!



PsychOnline.org

Psych