

Wenn es zuhause langsam anstrengend wird: Umgang mit Einsamkeit für Kinder und Jugendliche

Liebe Schüler und Schülerinnen,

Corona macht einsam. Das betrifft nicht nur Oma und Opa im Altersheim, auch junge Menschen werden mit einem häufig ganz neuen Gefühl des Alleinseins konfrontiert. Klar, die Eltern und Geschwister sind noch da, auch ganz nett, aber sind wir ehrlich – die Kumpels und Freundinnen können dadurch nicht ersetzt werden. Manche Themen bespricht man einfach nicht mit seinen Eltern, und so haltet ihr zwar digital Kontakt zu euren Freund*innen, doch WhatsApp, Insta und Co. können eine echte Begegnung schlicht nicht ersetzen. Da neben der Schule auch Sportplatz und Jugendhaus als Begegnungsstätte fehlen, wird die Einsamkeit für viele immer trostloser und zunehmend zur psychischen Belastung. Hinzu kommt, dass die Situation auch für die Erwachsenen keine einfache ist. Auch für sie ist Corona etwas Bedrohliches, vielleicht ist der Job in Gefahr, das Geld könnte knapp werden, und die Sorgen eurer Eltern belasten auch euch. Doch wie kann es euch gelingen, auf die eigene Psyche acht zu geben, wenn ihr euch mit euren Freunden und Freundinnen, den Menschen, die euch vielleicht am besten helfen könnten, nur noch virtuell und digital vernetzen könnt?

Wir haben für euch ein paar ganz konkrete Handlungsmöglichkeiten zusammengesucht und hoffen, dass der ein oder andere Tipp hilfreich für euch ist:

Guter Umgang mit dem eigenen Körper

Klingt vielleicht altbacken, aber euer Körper wird es euch danken, wenn ihr euch gut um ihn kümmert. Denn geht es dem Körper gut, hat das bereits einen großen Effekt auf die Psyche. Deshalb kann man es durchaus mal mit gesunder Ernährung, einem regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus und anderen altbewährten Methoden versuchen. In der richtigen Dosis können aber auch das Lieblingsessen, ein Stück Schokolade oder eine Kugel Eis in der Frühlingssonne Wunder bewirken!

Über die eigenen Gefühle, Sorgen, Ängste, Nöte sprechen

In dem Sprichwort „geteiltes Leid ist halbes Leid“ steckt viel Wahrheit. Spricht man offen über Dinge, die einen bedrücken, kann es einen enorm erleichtern, und im Austausch mit Freund*innen und Familie kann viel seelischer Ballast abgeworfen werden. Häufig ist es nicht einfach, diesen Schritt zu tun, doch wer allen Mut zusammennimmt, wird meist belohnt – und tut dabei auch noch seiner Familie und seinen Freund*innen etwas Gutes! Zum einen, weil es auf jeden Fall in deren Interesse liegt, dass es dir wieder gut geht, zum anderen, weil es sich für sie gut anfühlt, von dir so viel Vertrauen geschenkt zu bekommen. Darüber hinaus ist ihnen vielleicht schon aufgefallen, dass du in letzter Zeit schlecht drauf bist, bedrückt oder leicht reizbar wirkst. Zu wissen, dass es nicht an ihnen liegt und sie dich sogar unterstützen können, tut ihnen gut und kann eure Beziehung stärken und verbessern.

Kreativität – Malen, Zeichnen, Musizieren

Eine weitere gute Möglichkeit, um mit Kummer und Einsamkeit umzugehen, ist es, sich den Frust von der Seele zu schreiben oder in anderen kreativen Prozessen zu verarbeiten. Es kann bereits sehr hilfreich sein, wenn ihr euch ein Blatt Papier und einen Stift nehmt, euch einen ruhigen Ort sucht und einfach mal niederschreibt was euch bedrückt. Vielleicht könnt oder wollt ihr manche eurer Gedanken ja nicht mit anderen Menschen teilen und könnt sie so trotzdem loswerden. Viele Menschen machen genau das regelmäßig in ihren Tagebüchern - aber auch wenn ihr nur von Zeit zu Zeit zum Stift greift, kann das bereits sehr entlasten. Auch wenn man Streit oder Liebeskummer hat und gerne ein paar Worte, wütende, traurige oder auch nette und liebevolle, an eine bestimmte Person richten möchte, kann man diesem Menschen einfach mal einen Brief schreiben – vielleicht ohne ihn dann überhaupt abzuschicken. Auf diese Weise kann man vieles loswerden, seine Gedanken ordnen und fühlt sich erleichtert.

Auch für viele Künstler*innen und Musiker*innen war ihr Schmerz eine kreative Inspirationsquelle, und viele Songs, Bücher, Bilder sind so entstanden. Vielleicht gelingt es auch euch, mit dem Stift, dem Pinsel oder auch in Form eines Songs die Dinge auszudrücken, für die euch die Worte fehlen. Probiert es doch einfach mal aus.



Sport – Glückshormone



Dass sich Sport gut anfühlt, können vermutlich einige von euch aus eigener Erfahrung bestätigen. Neben dem Spaß, den man zum Beispiel bei Mannschaftssportarten mit seinen Teamkamerad*innen hat, oder dem tollen Gefühl nach einem erkämpften Sieg, liegt das vor allem an der Ausschüttung sogenannter Glückshormone. Diese Glückshormone entstehen beim Hanteltraining genauso wie beim Joggen und allen anderen Sportarten, und ihr fühlt euch

beschwingt und einfach gut. Speziell wenn man gerade viel zuhause rumsitzt, kann eine Jogging-Runde wahre Wunder bewirken, und auch die Konzentrationsfähigkeit ist nach dem Sport verbessert. Vielleicht ja auch ganz gut, um sich danach durch die täglichen Schulaufgaben zu quälen...

Sonne-tanken – Vitamin D-Zufuhr

Die Sonne sorgt nicht nur dafür, dass euch warm und die Haut schön braun wird, auch für euren Organismus spielt Tageslicht eine sehr wichtige Rolle. So kann z.B. der Körper mithilfe der Sonne das Vitamin D selbst produzieren. Vitamin D hat einen großen Einfluss auf euer Wohlbefinden, und vielleicht habt ihr schon mal gespürt, dass es euch gegen Ende des Winters, nachdem eine lange Zeit die Sonne weniger zu sehen war, nicht so gut ging. Gerade jetzt scheint die Sonne aber wieder, und ein bewusstes Vitamin-D-Auftanken kann euch sehr guttun. Nur aufpassen, dass ihr nicht zu rot werdet...

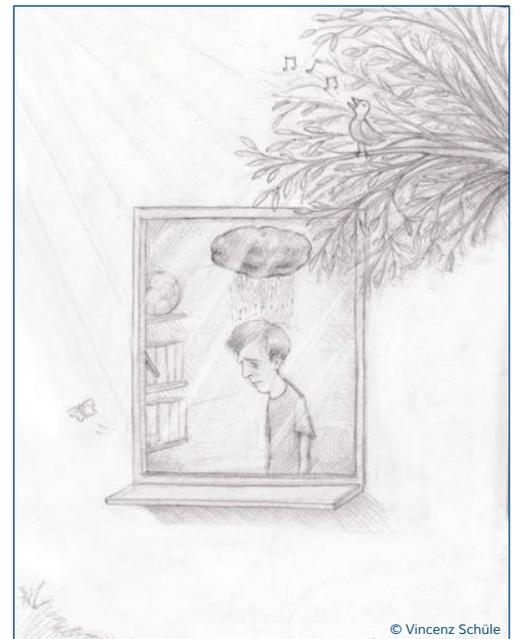
Pläne schmieden und sich ausmalen, wieviel schöner alles nach Corona wird

Betrachtet man die aktuelle Pandemie aus dem Blickwinkel dieses Spruchs, sieht man erst, wie viele Möglichkeiten man eigentlich hat, wenn nicht gerade der gesundheitliche Notstand vorherrscht. Macht euch zusammen mit euren Freund*innen oder auch allein schöne Pläne für die Zeit nach Corona. Wo möchte ich hinreisen, auf das Konzert welcher Band möchte ich unbedingt mal wieder gehen? Mit welchen Leuten möchte ich eine Party schmeißen oder einen Spieleabend veranstalten? Was kann ich mit Oma und Opa machen, wenn ich sie endlich wieder besuchen darf? Klingt vielleicht auch altbacken, aber „Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude“.

Telefonische Unterstützung in der Not

Wird das Gefühl der Einsamkeit unerträglich oder ist man mit anderen schlimmen Dingen, wie beispielsweise dem Verlust eines wichtigen Menschen, mit Gewalt oder Mobbing konfrontiert, kann es sein, dass man in einen Strudel aus Mutlosigkeit, Frust und Trauer gerät. Es fühlt sich an, als würde man innerlich in ein Loch fallen. Auch der Körper meldet, dass es einem nicht gut geht, man schläft schlecht, hat keinen Hunger mehr und wird immer antriebsloser. Hängt man erstmal in einem solchen Zustand fest, fängt man vielleicht an, den Kontakt zu Freund*innen und Familie zu vernachlässigen, man zieht sich immer mehr zurück und verbaut sich somit den eigenen Ausweg.

Hat man das Gefühl, sich nicht mehr selbst aus einer solchen Lage befreien zu können, ist das keine Schande. Im Gegenteil, wer den Mut hat, sich die eigene Schwäche einzugestehen, ist schon den halben Weg gegangen und kann sich nun darum kümmern, aktiv und mit Unterstützung aus der Situation herauszukommen. Neben den bereits genannten Handlungsmöglichkeiten, welche sowohl präventiv, also bevor man in ein „Loch“ abrutscht, sinnvoll und hilfreich sein können, als auch dann, wenn man bereits drinsitzt, stehen euch folgende Kontakte zur Verfügung, um sich professionelle Unterstützung zu besorgen:



1. Psychosoziale Notfallhotline für den Kreis Pinneberg (04121 – 798 9000)

Wenn Sorgen und Ängste zu groß werden kannst du dich von Mo – Fr von 9 bis 12 Uhr an die telefonische der Notfallversorgung wenden. Die Notfallhotline von Fachkräften des Wendepunktes e.V., der Regio Kliniken und anderer Träger richtet sich an alle Menschen, die aufgrund der Corona-Pandemie Rat und Unterstützung suchen.

2. Wendepunkt e.V. (04121-47573-0 oder info@wendepunkt-ev.de)

Du brauchst Hilfe? Die Situation zu Hause ist schwierig? Du erlebst Gewalt? Du weißt nicht, mit wem du reden kannst? Du kannst dich an uns wenden – wir sind für dich da! Auch anonym – du erzählst nur, was du möchtest.

3. Nummer gegen Kummer (116 111)

Die Nummer gegen Kummer ist eine Telefonnummer, bei welcher ihr von Mo – Sa: 14 bis 20 Uhr kostenlos anrufen könnt. Dort gibt es tolle Menschen, die euch zuhören, euch beraten und euch helfen können, wenn ihr Sorgen, Probleme oder Angst habt.

4. Hilfetelefon Sexueller Missbrauch (08002255530)

Fachkräfte aus den Bereichen Psychologie und Pädagogik hören zu und helfen Dir weiter. Weitere Infos findest Du auch im Internet unter www.hilfeportal-missbrauch.de.

5. bke-Jugendberatung (<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>)

Hier bist du richtig bei kleinen und großen Sorgen, bei Streit oder Ärger mit den Eltern, bei Problemen mit dir selbst, mit Freunden oder in der Schule. Hier bist du richtig bei Liebeskummer und Geheimnissen, die dir auf der Seele brennen. Hier bei der bke-Jugendberatung findest du viele andere Jugendliche, mit denen du dich austauschen kannst, und erfahrene Beraterinnen und Berater, die dich unterstützen.

Wer hilft, wenn nichts mehr zu helfen scheint?

Geht es einem richtig mies und kommt man über einen längeren Zeitraum nicht aus den schlechten Gedanken, aus seinem „Loch“ heraus, kann es vielleicht soweit kommen, dass man gar nicht mehr weiter weiß, immer verzweifelter und ratloser wird. Wenn es euch so geht, ist es vielleicht erstmal wichtig zu wissen: mehr Menschen, als ihr vielleicht erstmal glauben würdet, kommen in ihrem Leben irgendwann mal einen Punkt, an dem sie nicht mehr wissen, wie es weitergehen soll und sich in ihnen ein Gefühl von Leere und Mutlosigkeit breitmacht. Obwohl solche Gedanken also erstmal nichts Ungewöhnliches sind, ist es ganz wichtig, diese Gedanken als Warnsignale zu begreifen und ihnen mit der nötigen Aufmerksamkeit, Sorgfalt und Ernsthaftigkeit zu begegnen. Vor allem, wenn sich solche Gedanken und Gefühle häufen, ist es sehr wichtig, sich sowohl bei Freund*innen und Familie, aber auch von professioneller Seite Hilfe zu holen. Hierfür steht euch zum Beispiel die Telefonseelsorge jederzeit und kostenfrei zur Verfügung:

Telefon-Seelsorge (<https://www.telefonseelsorge.de> 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222)

Hier sind für euch rund um die Uhr ausgebildete Berater und Beraterinnen erreichbar und ansprechbar. Jeder Anruf ist kostenlos, anonym und kann nicht zurückverfolgt werden. Es bekommt also erstmal keiner mit, dass ihr dort angerufen habt, wenn ihr das nicht möchtet. Ihr könnt hier von all euren Sorgen und Ängsten ebenso berichten wie von euren „Ich will nicht mehr leben“-Gedanken.

Auch mit eurem Arzt/ Ärztin könnt ihr jederzeit über mögliche negative Gedanken sprechen. Eine Vielzahl weiterer Beratungsangebote für Menschen mit lebensmüden Gedanken findet ihr auf der Website der Deutschen Gesellschaft für Suizidgedanken (<https://www.suizidprophylaxe.de/>).

Traut euch, all die Nummern zu benutzen, die Menschen freuen sich über eure Anrufe und wollen, dass es euch gut geht! Das gilt für die aktuelle Situation, aber auch danach könnt ihr dort immer anrufen und über eure Probleme sprechen. Wir hoffen, wir konnten euch für die großen, aber auch die kleinen seelischen Belastungen den ein oder anderen hilfreichen Tipp oder eine gute Adresse an die Hand geben und wünschen euch weiterhin gutes Durchhalten in der kommenden Zeit!

Wir vom Wendepunkt wünschen euch alles Gute und viel Kraft, auf den Wolken dieser Zeit zu surfen – bis die Sonne bald wieder für uns alle scheint!



Herzliche Grüße und viel Freude beim Ausprobieren!

Euer Team vom Wendepunkt e.V.