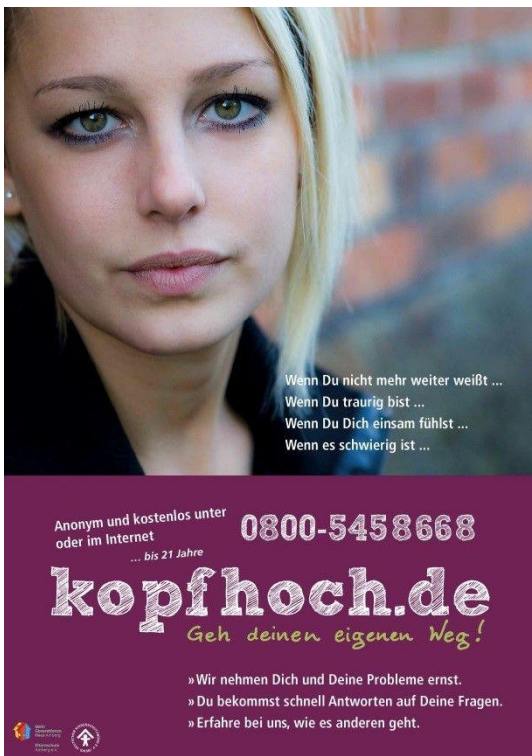


Hallo!

Du hast dich dagegen entschieden den Film von Kopfhoch anzuschauen. Das ist völlig in Ordnung! Wir wollen aber natürlich nicht, dass du leer ausgehst...

Deshalb haben wir von Kopfhoch verschiedene Übungen für dich zusammengestellt. Such dir einfach die Übungen raus, die dir Spaß machen. Du musst nicht alle Übungen bearbeiten. Du musst die Übungen auch nicht der Reihe nach machen.

Für die meisten Übungen brauchst du nur einen Stift, für manche brauchst du auch Farbstifte und Marker. Bereite also am besten einfach alle deine Stifte vor.



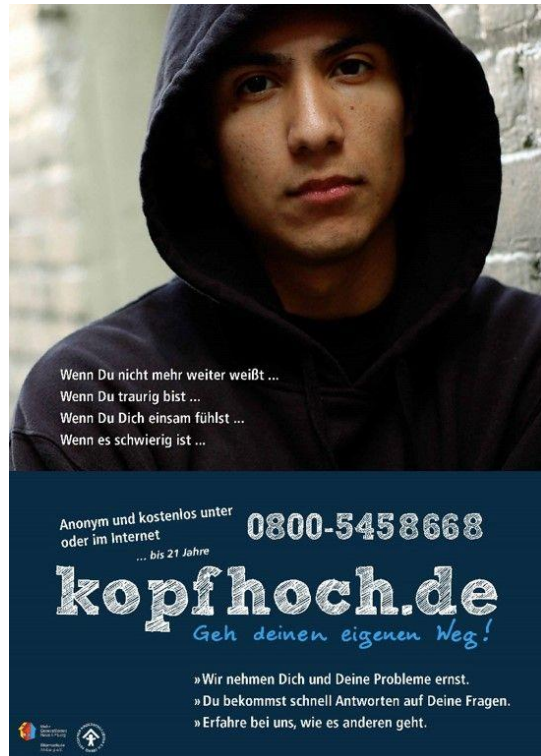

Wenn Du nicht mehr weiter weißt ...
Wenn Du traurig bist ...
Wenn Du Dich einsam fühlst ...
Wenn es schwierig ist ...

Anonym und kostenlos unter
oder im Internet
... bis 21 Jahre

0800-5458668

kopfhoch.de
Geh deinen eigenen Weg!

» Wir nehmen Dich und Deine Probleme ernst.
» Du bekommst schnell Antworten auf Deine Fragen.
» Erfahre bei uns, wie es anderen geht.




Wenn Du nicht mehr weiter weißt ...
Wenn Du traurig bist ...
Wenn Du Dich einsam fühlst ...
Wenn es schwierig ist ...

Anonym und kostenlos unter
oder im Internet
... bis 21 Jahre

0800-5458668

kopfhoch.de
Geh deinen eigenen Weg!

» Wir nehmen Dich und Deine Probleme ernst.
» Du bekommst schnell Antworten auf Deine Fragen.
» Erfahre bei uns, wie es anderen geht.



Übung 1

Lies dir den Text über die Abwärtsspirale und die Aufwärtsspirale aufmerksam durch!

Was kann ich tun, wenn es mir schlecht geht?

Wir alle haben mal einen schlechten Tag. Dafür kann es tausende unterschiedliche Gründe geben! Und manchmal gibt es auch gar keinen. Was kann ich aber tun, damit es mir besser geht? Die **Abwärtsspirale: Wenn man einfach schlecht gelaunt oder traurig ist, hat man meistens auch keine Lust, etwas zu unternehmen.** Oft liegt man dann nur im Bett und macht gar nichts. Mit der Zeit verliert man das Interesse an Freizeitaktivität und den Kontakt zu Freunden. Somit hat man auch immer weniger feste Unternehmungen und wenig schöne Erlebnisse. Das führt dazu, dass es einem noch schlechter geht. so geht es immer weiter nach unten...

Du kannst diese Spirale unterbrechen!

Wenn die Stimmung am Tiefpunkt ist und man sich trotzdem irgendwie aufrafft, etwas Schönes zu tun, dann verbessert sich die Laune automatisch. Man trifft zum Beispiel Freunde oder schaut einen schönen Film – so hat man wieder schöne Erinnerungen, auf die man zurückgreifen kann. Man hat automatisch wieder mehr Lust, etwas zu unternehmen, die Motivation steigt und die Gedanken werden positiver. Man trifft sicher wieder mehr mit Freunden und hat wieder mehr Lebensfreude.

So hast du die Abwärtsspirale zu einer Aufwärtsspirale gemacht!

Wenn es dir schlecht geht, dann kann das Gehirn auch leichter an schlechte Dinge denken als an schöne. Deshalb ist es oft so schwierig, sich eine schöne Unternehmung vorzustellen, wenn es einem schlecht geht. Wenn du diesen Gedanken kennst, oder wenn du einfach vorbereitet sein willst, falls du mal am Beginn so einer Abwärtsspirale stehen solltest, dann haben wir einen Tipp für dich. **Es hilft, wenn du dir im Vorfeld eine Liste mit positiven Aktivitäten machst, damit du im Notfall darauf zurückgreifen kannst.** Dann musst du nicht selbst erst nachdenken und etwas suchen, sondern du musst einfach nur noch etwas auswählen.

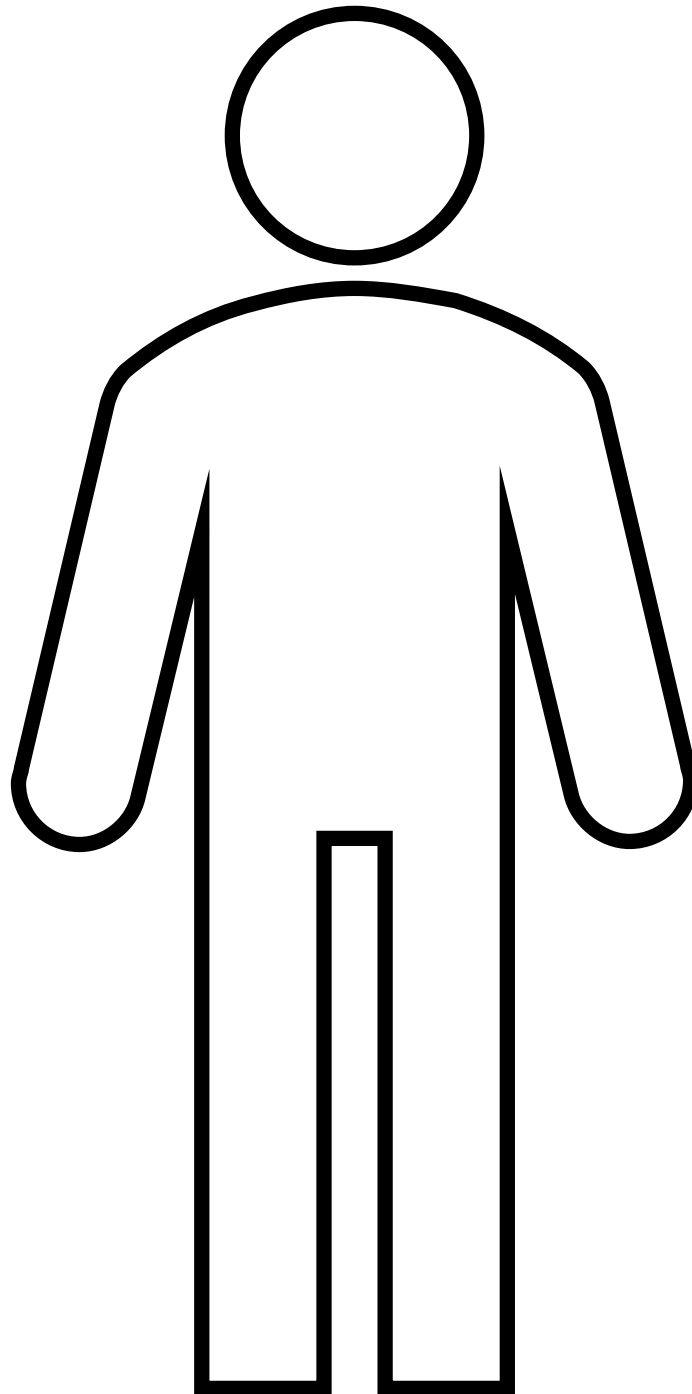
Übung 1a • Hier findest du ein paar Beispiele. **Markiere die Ideen, die du ganz persönlich gut findest und streiche das durch, was nicht zu dir passt.** Am Schluss findest du noch ein paar Zeilen für deine eigenen Ideen!

- **Spazieren gehen** / raus gehen / die Natur genießen: Die Farben, Gerüche, Temperatur in deiner Umwelt wahrnehmen
- **Deine Lieblingsmusik hören** / eine Playlist erstellen, die dich glücklich macht! (z.B. auf Spotify oder Youtube)
- **Ein Bild malen** oder abzeichnen oder etwas ausmalen / vielleicht mit Wachsmalstiften, Wasserfarben, Filzstiften, nur mit Bleistift... deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!
- **Einen schönen Film schauen** oder deine Lieblingsserie nochmal von vorn anfangen
- **Das Zimmer umräumen** / aufräumen / es sich so richtig gemütlich machen
- **Sport machen** / Joggen / Yoga / Fußball / Skateboard / Schwimmen / Tanzen /
Einen Tanz einüben / vielleicht selbst einen ausdenken?

Übung 2

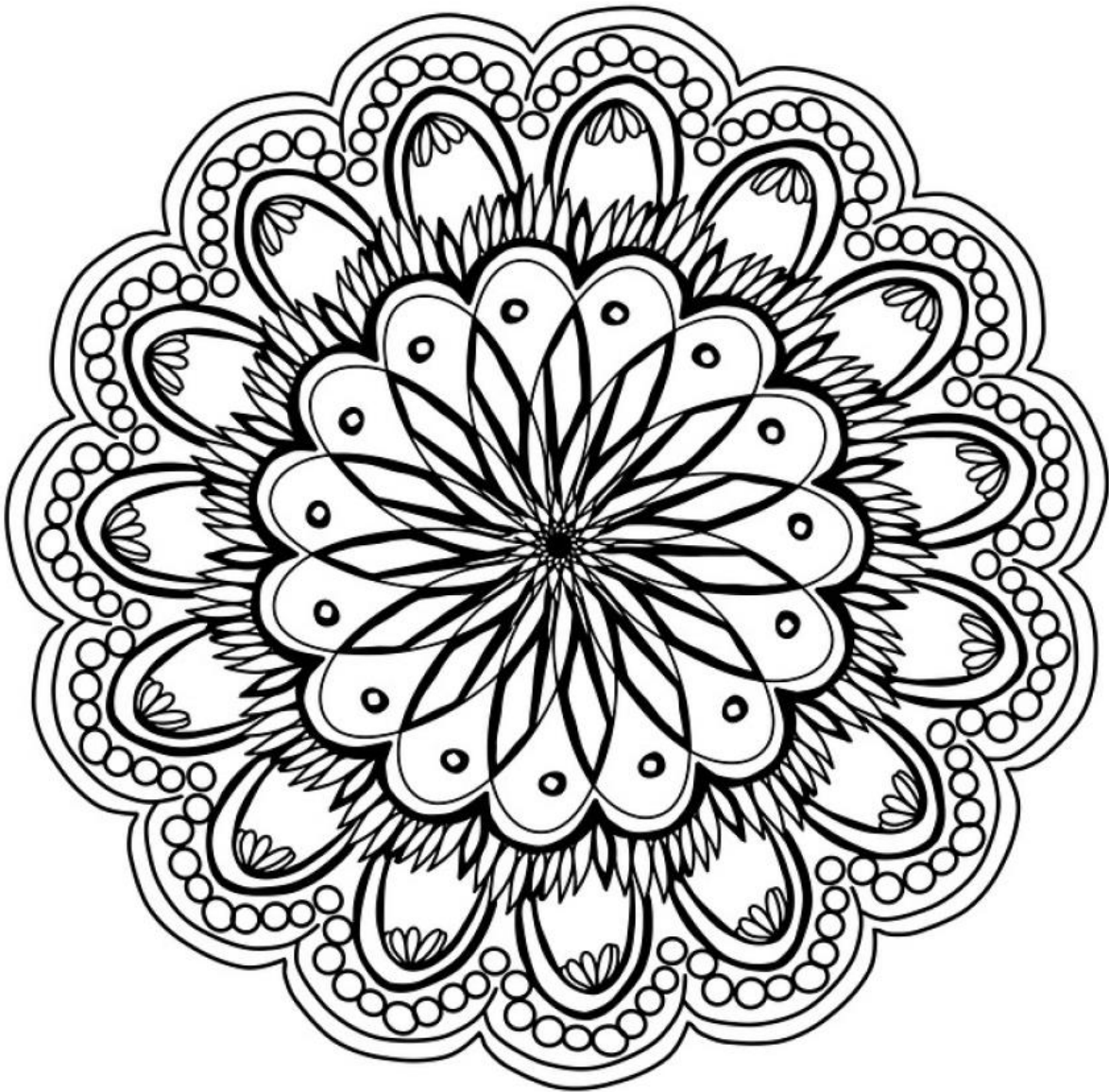
Such dich für jedes Gefühl eine Farbe aus. Male oder zeichne ein, wo du die Gefühle in deinem Körper spürst! Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ bei dieser Übung.

Freude Wut Angst
Traurigkeit Liebe Überraschung



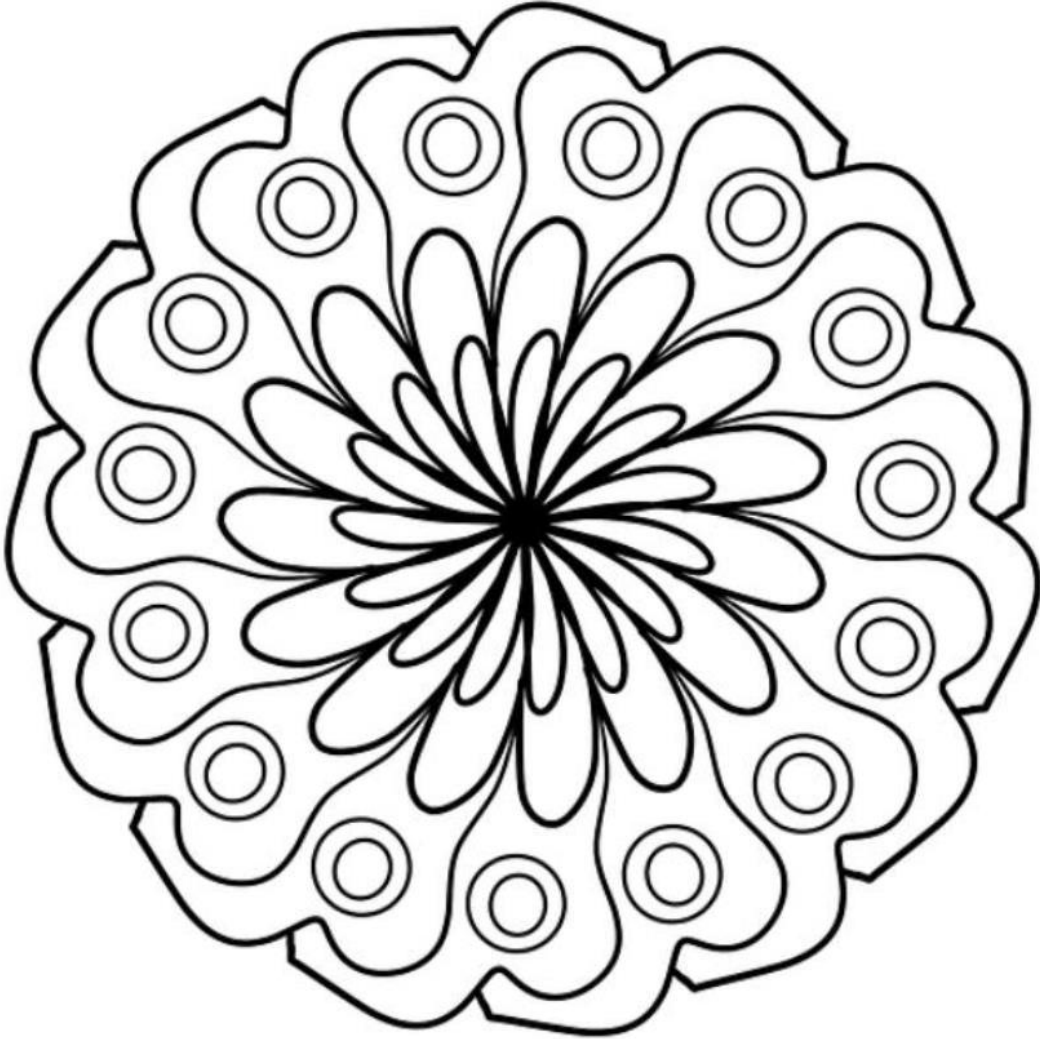
Übung 3

Entspann dich, denk an etwas Schönes, schnapp dir ein paar Farbstifte und mal dein liebstes Motiv aus!





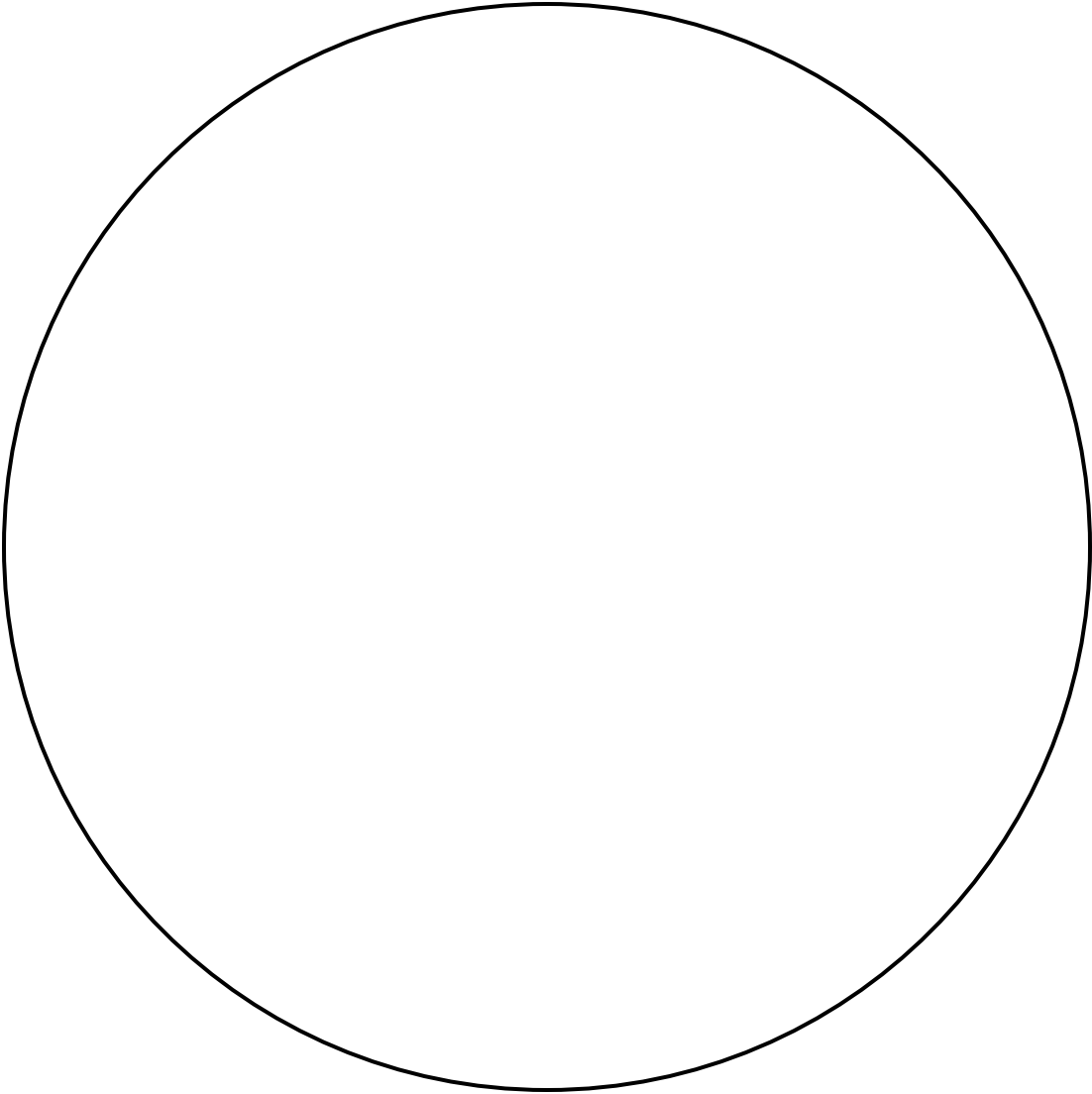
Wusstest Du, dass Mandalas ursprünglich aus den Religionen Hinduismus und Buddhismus kommen?







Malen kann meditativ wirken und dich entspannen! Wenn du nichts ausmalen möchtest, sondern lieber frei zeichnest, Dann kannst du das hier tun:



Übung 4

Quiz: Du weißt schon alles über Kopfhoch und auch über psychische Probleme weißt du gut Bescheid? Teste hier dein Wissen! Es ist immer nur eine Antwort richtig.

1. Was ist die Telefonnummer von Kopfhoch?

- a. 0800 545 6886
- b. 0800 545 8668
- c. 0180 444 8668
- d. 0941 545 8668

2. Wie viele Kinder und Jugendliche sterben pro Jahr ungefähr an Suizid in Deutschland?

- a. 90
- b. 5
- c. 185
- d. 75

3. Was kann Auslöser einer Depression sein?

- a. Eine Stoffwechselstörung im Gehirn
- b. Ein Trauma aus der Kindheit
- c. Vitamin D-Mangel
- d. Alle der oben genannten sind richtig

4. Wie heißt Kopfhoch.de auf Insta?

- a. @_kopfhoch_
- b. @kopf.hoch
- c. @kopfhochoberpfalz
- d. @kopfhochkinderschutzbund

5. Wie viele Menschen leiden an einer psychischen Erkrankung?

- a. Die meisten, ca. 80%
- b. Sehr wenige, nur ca. 10%
- c. Die Hälfte, etwa 50%
- d. Ein Drittel, knapp über 30%

6. Was zählt NICHT als psychische Störung?

- a. Alkoholabhängigkeit
- b. ADHS
- c. Alpträume
- d. Schizophrenie

7. Was kannst du gegen eine Depression tun?

- a. Sport machen
- b. Medikamente nehmen oder eine Psychotherapie machen
- c. Mit dem Hausarzt/der Hausärztin sprechen
- d. Alle der oben genannten sind richtig

8. Wer darf sich bei Kopfhoch melden?

- a. Die 14-jährige Schülerin Lina aus Regensburg
- b. Der 32-jährige Lehrer Herr Meier aus Amberg
- c. Der 16-jährige Auszubildende Manuel aus Nürnberg
- d. Die 22-jährige Studentin Fatima aus Schwandorf

9. Welche Aussage stimmt?

- a. Depressionen kommen häufiger bei Mädchen/Frauen als bei Jungs/Männern vor
- b. Nur Mädchen können psychische Störungen bekommen
- c. Nur Jungs können psychische Störungen bekommen
- d. Jede psychische Störung kommt genau gleich häufig bei Jungs und Mädchen vor

10. Wie viel kostet ein Anruf bei Kopfhoch?

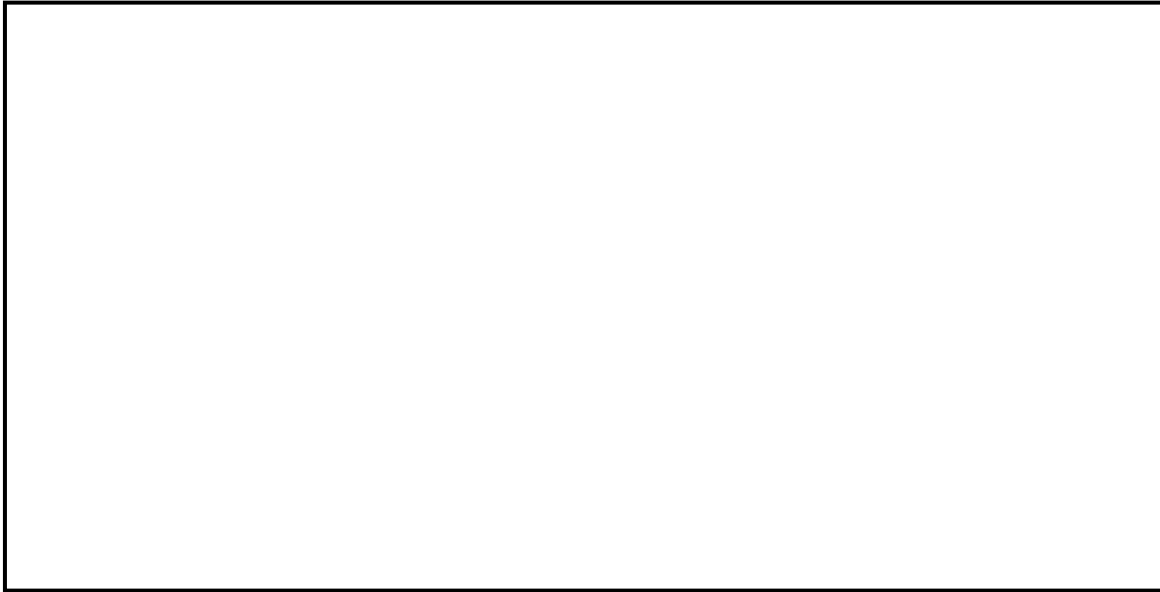
- a. 0,10€/min
- b. 5€
- c. Der Anruf ist kostenlos
- d. Das kommt aus deinem Handyvertrag an...

LÖSUNGEN • 1b: Gleich einspeichern! ; • 2c: Quelle Statistisches Bundesamt. 185 Todesfälle durch Suizid im Jahr 2019, davon 22 Fälle bei den 10 bis 15-jährigen und 163 Fälle bei den 15 bis 20-jährigen. Das ist ganz schön viel! Wenn du bei dir selbst oder bei Freund*innen lebensmüde Gedanken bemerkst, suchst du am besten einen Erwachsenen mit dem ihr darüber sprechen könnt. Auch wir von Kopfhoch haben ein offenes Ohr für euch und helfen euch weiter. • 3d: Depression hat ganz verschiedene Ursachen. Es muss nichts Schlimmes passiert sein und man kann sich trotzdem sehr lange sehr schlecht fühlen. Es stimmen also alle Aussagen • 4a: like and follow! ; • 5c: Quelle WHO. In Europa leiden etwa 50% an psychischen Störungen, wenn man auch neurologische Störungen wie Demenz, Epilepsie und Kopfschmerzsyndrome dazuzählt. Ohne diese läge man bei ca. 15%. Da viele psychische Störungen nach einer kurzen Zeit wieder vorbei sind, liegt der Anteil der Menschen die im Laufe des Lebens an einer psychischen Störung erkranken aber vermutlich etwas höher. • 6c: Alpträume können ein Symptom von manchen Störungen sein, sind aber keine eigenständige Störung. Ab und zu Alpträume zu haben ist ganz normal • 7d: Sport kann Depressionen vorbeugen, Therapien und Medikamente die ärztliches Personal sorgfältig für dich auswählt können helfen und das kannst auch beim Hausarzt mal ansprechen. Es stimmt also alles! • 8a: Nur Lina, Herr Meier wohnt in der Oberpfalz, ist aber zu alt – Er kann mal beim Schulsozialarbeiter fragen, wenn es um einen Schüler geht. Manuel dürfte sich melden, wohnt aber leider nicht in der Oberpfalz – er kann die deutschlandweite Nummer 116 111 anrufen. Fatima wohnt zwar in der Oberpfalz, ist aber auch knapp zu alt – sie kann den Krisendienst Oberpfalz anrufen unter 0800 655 3000 • 9a: Depressionen sind bei Frauen häufiger, die Dunkelziffer bei Männern ist vermutlich aber höher als die bekannten Fälle. Es gibt einige Untersuchende bei der Verteilung psychischer Störungen: Tics, das heißt unwillkürliche Bewegungen oder Laute kommen öfter mal bei Jungs vor. Manchmal geht das von allein wieder weg. Mädchen leiden leider immer noch öfter an Essstörungen als Jungs. ADHS kommt bei Jungs öfter vor. Manche Leute glauben aber, dass es bei Jungs auch einfach eher auffällt. Soziale Phobien kommen tatsächlich ungefähr gleich oft bei Jungs und Mädchen vor, nur ein klein wenig öfter bei Mädchen (Quelle: Wikipedia, „Psychische Störung“). • 10c: Alle Dienste von kopfhoch.de sind für dich absolut kostenlos. Das gilt für die Einzelberatung, die Chatberatung und die Telefonberatung!

Übung 5

Du hast in deinem Leben bestimmt schon ganz viel geschafft. Ab und zu vergisst man diese Meilensteine leider wieder! Deshalb findest du hier ein bisschen Platz um über die Dinge nachzudenken, die dich stark machen. Wenn du möchtest, kannst du dir Notizen machen. Du kannst aber auch etwas zeichnen oder nur ein wenig darüber nachdenken.

Welche schwierigen Situationen hast du schon überwunden und wie hast du es geschafft?



Welchen Tipp würdest du deinen Freunden geben, wenn es ihnen nicht gut geht?



Unser Schlusswort an Dich:

Kennst du den Ausdruck „sich etwas von der Seele zu reden“? Meistens hilft es wirklich, mit jemandem darüber zu reden oder zu schreiben, was einen belastet. Wir möchten dich ermutigen deine Sorgen und das was du erlebt hast nicht allein zu tragen, sondern dies jemandem zu erzählen den du magst und dem du vertraust.

Das ist manchmal gar nicht so einfach, deshalb gibt es auch das Projekt „Kopfhoch“.

Bei uns kannst du ganz **anonym anrufen und schreiben**, ohne dass du es jemandem sagen musst und ohne dass wir deine Geschichte weitererzählen.

Wenn du nicht mehr weiter weißt, einsam und traurig bist und alles einfach nur schwierig ist, hören wir dir gerne zu, überlegen gemeinsam was du tun kannst.

Wir sind für dich da.

Dafür musst du auch nichts bezahlen, denn die Beratung von uns ist ein

kostenloses Hilfsangebot.

So kannst du uns erreichen:

www.kopfhoch.de Das ist unsere Homepage, hier findest du unsere Onlineberatung und mehr Informationen zu unserem Projekt

0800 54 58 66 8 Das ist unsere Telefonberatung. Von 06.00 Uhr – 22.00 Uhr kannst du uns unter dieser Nummer jeden Tag anrufen

0152 385 486 04 Dies ist die Nummer unter der du uns über die Messenger-App Signal schreiben und mit uns chatten kannst

kostenlose & anonyme Beratung

Wir wünschen dir alles Gute!

Dein Kopfhoch-Team