

Pressemitteilung

Finde heraus, was mit dir los ist

www.Gefuehle-fetzen.net – BPTK-Internetangebot für Jugendliche ab dem 01.12.

Berlin, 30. November 2015: Wer blickt da schon durch? Den einen Tag läuft es gut, dann ist wieder Chaos. Gefühle sind ständig anders. Mal stark, mal kaum zu spüren. Meist normal, manchmal großartig, dann und wann quälend. Ab und zu sogar irre quälend.

Johanna, 15 Jahre, muss sich zum Beispiel ständig die Hände waschen: „Ich kann kaum was dagegen tun. Wenn ich nach Hause komme, muss ich meine Hände waschen. Überall gibt es Keime. Meine Hände sind rot, tun weh und ich habe an einigen Stellen Risse durch das gründliche Waschen, aber so kann ich sichergehen, dass sie sauber sind. Meine Freunde sagen ich sei verrückt, aber die können das auch nicht verstehen.“

Siggi, 13 Jahre denkt, dass er für andere unerträglich ist: „Niemand hält mich aus. Ich mich manchmal auch nicht. Alle regen sich darüber auf, dass ich immer hippelig bin und sie sagen, sie verstehen mich nicht. Manchmal reagiere ich so und fünf Minuten später wieder anders. Aber ich kann halt nicht raus aus meiner Haut. X-mal habe ich es schon probiert, ruhig zu bleiben. Aber irgendwie schaffe ich das nicht.“

Uli, 14 Jahre, berichtet, dass er gerne zu viel trinkt: „Ich meine, ich bin nicht süchtig danach oder so. Es macht einfach nur Spaß. Wenn ich erst mal angefangen habe, möchte ich am selben Abend auch nicht mehr aufhören. In drei Wochen sind schon Ferien. Ich weiß genau, dass ich dann jeden Abend mit Jonas und den anderen verbringen werde. Hoffentlich fahren meine Eltern mal in den Urlaub.“

Die Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) hat für Jugendliche, die herausfinden wollen, was mit Ihnen los ist, eine eigene Homepage entwickelt (www.Gefuehle-fetzen.net), die ab dem 1. Dezember 2015 online ist. Auf den Internetseiten beschreiben Jugendliche, wie es ihnen mit bestimmten Gefühlen geht. Gefühle gehören zum Leben und manchmal spielen sie verrückt. Nehmen einen völlig in Beschlag. Lassen einen an nichts anderes mehr denken. Man kann sie nicht wirklich steuern. Mit diesem Auf und Ab der Gefühle kommen die meisten ganz gut alleine klar. Ein Gespräch mit einem Freund oder einer Freundin oder auch den Eltern hilft oft schon und das Leben geht wieder seinen gewohnten Gang.

Manchmal ist aber etwas anders.

Etwas quält wochenlang. Eine Last drückt ständig auf die Schultern. Ein Klumpen im Bauch löst sich nicht auf. Eine Wut rumort und rumort. Eine Angst legt lahm. Oder alles ist wüst und leer. Die Gefühle sind weg. Alles ist wie taub. Bestimmte Gedanken lassen einen nicht mehr los. Immer und immer wieder das gleiche innere Desaster. Nicht zum Aushalten. Ein entsetzliches Durcheinander. Ein einziges Tohuwabohu. Keine Lösung in Sicht. Alles hoffnungslos.

Dann könnte der Moment gekommen sein, sich Hilfe zu holen. Ein Gespräch mit einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin kann einem dabei helfen, das große Chaos zu sortieren. Wie man Rat und Hilfe findet, steht deshalb auch auf den Seiten.

Vor allem aber will die BPTK klar machen: Gefühle, Konflikte und Spannungen sind normale Bestandteile des Lebens. Alle Menschen kennen das. Das Wichtigste ist, mit anderen darüber zu reden, wenn es mal wieder dicke kommt. Insbesondere dazu soll die Seite Mut machen.

Ihr Ansprechpartner:

Herr Kay Funke-Kaiser
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: 030 278785-21
E-Mail: presse@bptk.de