

den ins!der

n° 88 • Dezember 2021

Positiv durch den Alltag
So gelingt's!



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche



Mentale Gesundheit: Wie geht es dir?



Wie geht es dir gerade? Eine scheinbar einfache Frage, die jedoch nicht immer leicht zu beantworten ist. Und jungen Menschen fällt es oft schwer, negative Gefühle auszusprechen und in Worte zu fassen.

Doch die psychische Gesundheit ist ein enorm wichtiges Thema. Besonders in dieser Zeit: Die Corona-Pandemie hatte nicht nur Auswirkungen auf deine physische Gesundheit, sondern eben

auch auf die mentale Gesundheit! So sagten nach dem ersten



confinement im Jahr 2020 **37 Prozent der Jugendlichen in Luxemburg**, dass ihre mentale Gesundheit abgenommen hätte.



Aber auch vor der Pandemie ging es mit der psychischen Gesundheit von Jugendlichen bergab. In den letzten 15 Jahren hat sich der mentale Zustand ziemlich eindeutig verschlechtert – auch in Luxemburg! Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation ergab, **dass 40,1 Prozent der Schüler zwischen 11 und 18 Jahren unter psychischen Beschwerden leiden**. Ein Anstieg von rund sechs Prozent im Vergleich zur selben Untersuchung im Jahr 2006! Die Studie wurde unter fast 8.700 luxemburgischen Schülerinnen und Schülern durchgeführt.



Wovon ist deine mentale Gesundheit überhaupt abhängig? Wie es dir psychisch geht, kann von vielen verschiedenen Faktoren abhängig sein:

- dein Verhältnis zu deiner Familie;
- die sozio-ökonomischen Situation deiner Familie;
- dein Verhältnis zu deinen Freundinnen und Freunden;
- dein Konsum von sozialen Medien, Drogen und Alkohol;
- deine körperliche Gesundheit.

Einige von diesen Faktoren kannst du selbst beeinflussen. Wie dir das gelingt, erfährst du in dieser Ausgabe.



Interview



Frau Hoffmann*, die mentale Gesundheit gilt oft als Erkrankung von Erwachsenen. Leiden Kinder und Jugendliche genauso unter psychischen Erkrankungen?

Die mentale Gesundheit spielt in jeder Altersgruppe eine sehr wichtige Rolle. Psychische Störungen werden bei Kindern und Jugendlichen leider häufiger unterschätzt oder gar erkannt. Vielen Menschen fällt es schwer, sich vorzustellen, dass ein Kind psychische Probleme hat. Das Bild ist öfters: Ein Kind spielt, hat keine Sorgen oder Verpflichtungen, lebt in den Tag hinein. Wir müssen ein Bewusstsein dafür schaffen, dass die mentale Gesundheit in jedem Alter gefördert werden muss.

* Michelle Hoffmann, Jugendpsychologin bei Kanner & Jugendpsychotherapie Lëtzebuerg

Welchen Impakt kann die mentale Gesundheit auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen haben?

Die mentale Gesundheit ist enorm wichtig für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Wer sich nicht wohlfühlt oder bedrückt ist, kann sich in der Schule weniger gut konzentrieren und zieht sich möglicherweise in sich zurück. Man wird verschlossen gegenüber Freundinnen und Freunden, im frühkindlichen Alter kann dadurch sogar die Sprachentwicklung beeinträchtigt werden. Wenn eine psychische Erkrankung festgestellt wurde, ist es wichtig, schnellstmöglich mit einer Therapie zu beginnen. Wenn Erkrankungen im Kindesalter nicht behandelt werden, können sie sich bis ins Erwachsenenalter festsetzen und langfristig bleiben. Mit der mentalen Gesundheit verhält es sich wie mit der körperlichen: Achtet auf euch! So wie man mit einer Erkältung zum Hausarzt geht, kann man mit einer psychischen Erkrankung in Psychotherapie gehen.

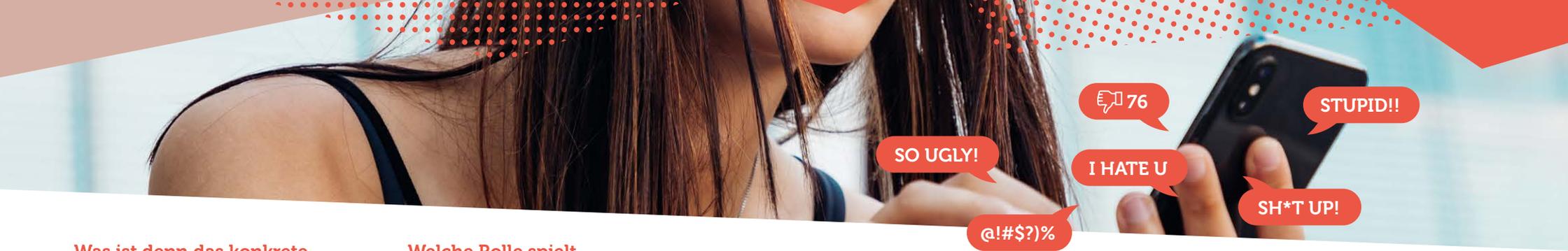
Was können Auslöser für psychische Erkrankungen sein?

Die Auslöser können vielfältig sein und sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Aber auch Heranwachsende sind zum Beispiel in der Schule und im anstrengenden Alltag einem starken Druck ausgesetzt. Besonders von Kindern und Jugendlichen wird in unserer heutigen Gesellschaft eine hohe sozial - emotionale Kompetenz erwartet. Reibungen mit Lehrpersonal, Eltern oder Gleichaltrigen können jedoch sehr belastend wirken. Und natürlich spielen die sozialen Medien eine wichtige Rolle.



Inwiefern beeinflussen die Medien im Allgemeinen, und die sozialen Medien im konkreten, die mentale Gesundheit von Jugendlichen?

Es gibt Studien, die berichten, dass die Entwicklung des Frontalhirns von intensiver Mediennutzung beeinträchtigt wird. Das Frontalhirn ist zuständig für die Impulskontrolle, die Handlungsplanung, die Frustrationstoleranz und die Empathie. Ein enormer Medienkonsum beeinflusst somit die soziale, kognitive und emotionale Entwicklung von Heranwachsenden. Wahrnehmungsgewohnheiten, Konzentrations- und Erinnerungsvermögen können sich verändern und Kinder und Jugendliche können unter anderem eine sprunghafte Aufmerksamkeit entwickeln. Die Lernfähigkeit der Heranwachsenden kann somit beeinträchtigt werden. Es kann im Verlauf zu Reizüberflutungen kommen, die Betroffenen fühlen sich gegebenenfalls überfordert.



Was ist denn das konkrete Problem bei sozialen Medien?

Bei *TikTok*, *Facebook*, *Snapchat*, *Instagram* etc. vergleichen wir uns ständig mit anderen! Online sieht vielleicht jemand besser aus als wir, dort besitzt womöglich jemand mehr als wir. Darunter kann unser Selbstbild leiden. Eine mögliche Reaktion: Selbstzweifel, aufgrund derer wir uns zurückziehen oder gar isolieren. Betroffene bleiben dann vermehrt in ihrem Zimmer, können die Lust am Sport, Hobbys oder am sozialen Kontakt verlieren. Die vielen Gedanken im Kopf können einem dann den Schlaf rauben.

Aus Schlafproblemen folgen Konzentrationsprobleme in der Schule. Es kann zu einem Teufelskreis werden, der in Ängsten, schweren Depressionen und Suizidgedanken enden kann. Eine weitere Reaktion kann der Versuch sein, den falschen Idealen der Online-Scheinwelt entsprechen zu wollen. Hieraus können ernstzunehmende psychische Probleme wie zum Beispiel Essstörungen entstehen.



Welche Rolle spielt Cybermobbing?

Opfer von Mobbing befinden sich in der Regel in psychisch schwer zu ertragenden, intrusiven Situationen. Das kann zu gravierenden psychischen Problemen führen. Das Problem ist, dass im Internet das Mobbing sehr schnell und unerwartet auftauchen kann, zudem öfters anonym und ohne Hemmschwelle stattfindet. Es kann reichen, dass jemand in eine *WhatsApp*-Gruppe nicht aufgenommen wird. So entsteht das Gefühl: Ich gehöre hier nicht dazu! Das willkürliche

Teilen von privaten Fotos an Dritte kann Scham und Ohnmacht, sowie einen extremen Kontrollverlust bei dem Opfer auslösen. Solche Ereignisse können einen großen Impakt auf die mentale Gesundheit haben: Hier entstehen Depressionen,



Suizidgedanken oder andere psychische Störungen wie Essstörungen oder soziale Phobien. Betroffene sollten sich unbedingt jemanden anvertrauen und um Hilfe fragen! Einzelne Aspekte von Cybermobbing sind strafbar und es kann Anzeige erstattet werden. (Siehe: S.10-11)

Leiden Kinder und Jugendliche mehr unter den sozialen Medien als Erwachsene?

Junge Menschen sind oft beeinflussbarer. Ihnen fällt es manchmal schwerer als Erwachsenen, den Bezug zur Realität herzustellen. Dabei ist das enorm wichtig: Man muss beim Konsum von sozialen Medien immer den Realitätscheck machen. Sehe ich gerade die Wahrheit? Es hilft, mit Freunden oder Bezugspersonen darüber zu sprechen, was soziale Medien bei einem auslösen und um zu klären, was *fake* ist und was nicht.

Die mentale Gesundheit ist eng mit dem Selbstvertrauen und dem Selbstwertgefühl verkoppelt. Was können junge Menschen selbst tun, um sich selbst mehr zu vertrauen?

Es gibt Menschen, die von sich aus bereits ein starkes Selbstbewusstsein entwickelt haben. Solche Heranwachsende haben wahrscheinlich das Feedback von ihren Bezugspersonen bekommen: Du kannst vieles gut. Andere haben das möglicherweise weniger ausgeprägt. Aber man kann es lernen! Indem man zum Beispiel aktiv wird und positive Erfahrungen macht mit Menschen, die man mag und einem guttun. Man sollte versuchen, die Dinge zu tun, die einem selbst Spaß machen, egal ob Sport, in der Natur sein oder Musik ausüben. Am Ende ist es wichtig, über den eigenen Schatten zu springen. Nichts gibt einem mehr Kraft, als zu merken: „*Ich habe mich gerade etwas getraut! Ich kann etwas!*“ Das ist sehr aufbauend und kann zu einem positiven Selbstläufer werden.

Vielen Dank für das Gespräch!

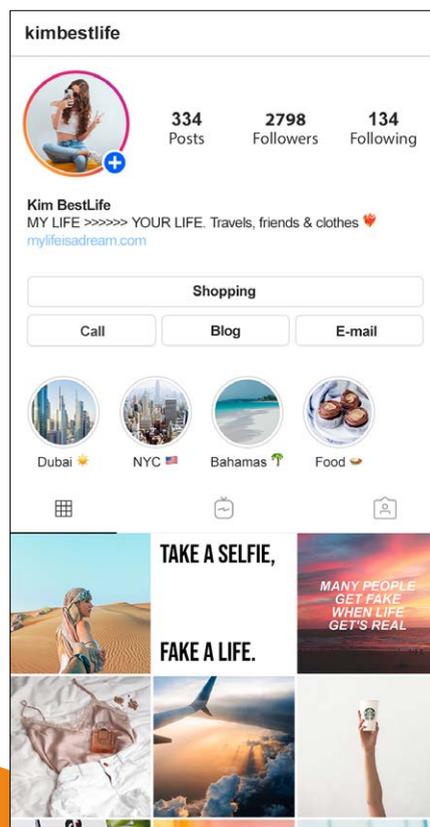


Warum machen uns die sozialen Medien unglücklich?

Ob *Instagram*, *Snapchat*, *TikTok* oder *Facebook*, all diese Apps und Netzwerke teilen eine Eigenschaft: Sie zeigen dir all die schönen Dinge, die andere Menschen gerade tun. Aber genau das ist das Problem: Wir vergleichen uns automatisch ständig mit anderen.

Wie genau wird deine mentale Gesundheit von sozialen Medien beeinflusst?

Beim Benutzen von sozialen Medien erhoffen wir uns die positive Rückmeldung unseres Umfelds. **Kommentare und Likes sind wie kleine Belohnungen.** Sie erhöhen unser Selbstbewusstsein



und gaukeln uns vor, zu einer sozialen Gruppe zu gehören. Wenn du diese Bestätigung bekommst, stößt dein Gehirn Dopamin aus – das Hormon, das für kurzweiliges Glück zuständig ist!

Es gibt aber ein Problem: **Dopamin macht süchtig.** Und wenn dein Körper nicht genug davon bekommt, kannst du depressiv werden oder Angstzustände bekommen.

Die allermeisten Menschen haben **Unsicherheiten**, einige mehr, andere weniger. Der Vergleich mit anderen Menschen vergrößert die Selbstzweifel – denn in den sozialen Netzwerken vergleichen wir unser Alltags-Ich mit dem perfekten Urlaubsfoto von anderen. Ein unfairer Vergleich!

In Norwegen wurde deswegen sogar ein Gesetz beschlossen! Wer in den sozialen Netzwerken ein Foto postet, das mit einer Software wie *Photoshop* bearbeitet

wurde, muss dies hinschreiben! Die Idee: Auch im Internet soll die Wirklichkeit zu sehen sein und keine unerreichbare *Fake*-Welt. Zuvor hatten norwegische Teenager in mehreren Studien berichtet, dass soziale Medien ihr eigenes Körperbild verzerren würden. Das norwegische Gesetz tritt im Sommer 2022 in Kraft.



Außerdem braucht der Mensch eben **echte, menschliche**

Verbindungen. Aufgrund deiner Biologie bist du ein soziales Tier! Können soziale Kontakte auf Bildschirmen dieselbe Verbindung simulieren? Die einfache Antwort: Nein!



Und wenn du zu jeder Tageszeit daran denkst, was gerade auf den sozialen Medien abgeht? Dann kann dein Kopf nie wirklich ausschalten. Wie du dir denken kannst, wirkt sich das auch

auf deinen Schlaf aus! Es macht deswegen Sinn, eine gewisse Zeit vor dem Schlafengehen nicht mehr auf den sozialen Medien abzuhängen.



jim_2000 Next year to be like this :)
Liked by 11 people you follow.

Cybermobbing

Je mehr dein Leben im Internet abläuft, desto größer ist das Risiko von Cybermobbing. Was früher vor allem auf dem Schulhof passierte, geschieht heutzutage auch im Internet – in den sozialen Netzwerken, aber auch wegen den sozialen Netzwerken. Es wird dich nicht wundern: Wer unter Mobbing leidet, erkrankt mit deutlich höherer Wahrscheinlichkeit auch an psychischen Krankheiten.

Cybermobbing kann unter verschiedenen Formen auftauchen: als Hasskommentare, durch das Verbreiten von Fotos, die eigentlich privat waren, als *Cyberstalking* (also Verfolgung und Belästigung), *Cyberthreat* (Androhung von körperlicher Gewalt), als *Impersonation* (durch Erstellung von Fake-Profilen) oder Ausgrenzung.

Das Problem mit den sozialen Medien: In Chat-Räumen oder Facebook-Gruppen verbreiten sich diffamierende Fotos und

Nachrichten extrem schnell – viel schneller als in der realen Welt. Außerdem kommt es vor, dass Menschen gemobbt werden, ohne selbst davon zu wissen – einfach, weil es in geschlossenen Räumen passiert.

Was kannst du dagegen tun?

Wie im echten Leben auch, kannst du gegen Mobbing eingreifen. Oft unterschätzt man, welchen Einfluss man auf andere Menschen haben kann oder hat Angst, selbst zum Ziel von Mobbing zu werden.

Doch besonders, wenn du in deiner Schule oder im Sportverein jemand bist, der oder die Verantwortung übernimmt: Schreite ein!

Verbreitet sich ein böses Foto? Fordere deine Mitschülerinnen und -schüler auf, es zu löschen und nicht weiterzuschicken.

Wirst du in eine Chat-Gruppe eingeladen, in der sich über eine Person lustig gemacht wird? Verlasse die Gruppe und mache deutlich, dass das Verhalten der anderen nicht in Ordnung ist.

Außerdem kannst du dich selbst vor Cybermobbing schützen, indem du möglichst wenig über dich verrätst! Zum Beispiel:

!
Veröffentliche nicht deine Adresse, Handynummer oder Passwörter im Internet!

!
Schütze deine Freunde: Frag nach, bevor du ein Foto postest, auf dem auch andere zu sehen sind.

!
Hol dir Hilfe! Such dir einen erwachsenen Ansprechpartner, wenn du betroffen bist oder Fälle von Cybermobbing auf den sozialen Netzwerken beobachtest. In Luxemburg kannst du dich an die Organisation **BEE SECURE** wenden. Unter der kostenlosen Hotline (8002 1234) kannst du anonym und vertraulich über deine Erlebnisse reden.

!
Bleib misstrauisch! Verschicke keine intimen Fotos an Fremde. Was einmal im Internet steht, lässt sich nicht mehr leicht entfernen.



How To Social Media

Vor einigen Jahren machte *Instagram* den Versuch, sein soziales Netzwerk zu einem besseren Ort zu machen. Man versuchte, die *Like*-Funktion abzuschaffen. Der Grund? So solltest du aufhören, dich und deine *Posts* ständig mit anderen Menschen zu vergleichen! Der ständige Konkurrenzdruck würde seine Nutzerinnen und Nutzer unglücklich machen, so verteidigte *Instagram* die Neuerung.

Die sozialen Medien sind Teil unseres Alltags und dürfen es auch sein. Aber wie kannst du *Snapchat*, *TikTok*, *Instagram* und Co. besser nutzen und dich damit selbst schützen?

Nutze die Sozialen Medien mit Grund!

Mal wieder auf *Snapchat* oder *TikTok*, weil dir langweilig ist? Schlechte Angewohnheit. Du sollst weiter die sozialen Netzwerke nutzen, aber vor allem dann, wenn du ein klares Ziel hast: Pläne mit Freunden ausmachen, ein bestimmtes Foto suchen.

Bleibe bei deinen echten Freunden!

Soziale Medien sind super, um mit alten Freunden in Kontakt zu bleiben. Viele Menschen finden aber auch neue Freundinnen und Freunde im Netz. Dadurch riskierst du allerdings, den Kontakt zur echten Welt zu verlieren – und dich am Ende einsamer zu fühlen.



Lass die Apps aus, wenn du unterwegs bist!

Gerade mit Freunden im Park oder im Schwimmbad? Dann genieße die Zeit! Die Erinnerungen bleiben im Kopf, auch wenn du keine Fotos davon im Netz veröffentlichst. Echte Erfahrungen machen glücklicher als das digitale Erinnerungsstück.

Mach eine Pause!

Wenn du merkst, dass dir *Snapchat* oder *TikTok* ein schlechtes Gefühl geben: Schalt die App aus oder lösche sie für ein paar Tage.

Folge Seiten, die dich glücklich machen!

Freust du dich wirklich, wenn du Fotos von Prominenten im Urlaub siehst oder vergleichst du dein Leben insgeheim vielleicht doch mit dem von anderen Menschen? Der Vergleich macht unglücklich – folge lieber Seiten, die deine Leidenschaften fördern.



Die große Kunst des Selbstvertrauens

Ob in der realen Welt oder den sozialen Netzwerken, der Schlüssel zu einer starken mentalen Gesundheit ist oft das Vertrauen in sich selbst. Was so einfach klingt, ist natürlich eine der schwersten Aufgaben überhaupt – das weißt du. (Und natürlich ist deine mentale Gesundheit nicht nur vom Selbstvertrauen abhängig.)

„Ich traue mich nicht!“ – Oder: „Ich kann das nicht!“ Diese Sätze hören wir oft, vielleicht sagst du sie selbst hin und wieder mal. Zu Beginn: Selbstzweifel an sich sind überhaupt nichts Schlechtes. Sie gehören zur Identitätsentwicklung dazu! Stehen die Zweifel dir aber im Weg im Umgang mit Gleichaltrigen oder bei neuen Herausforderungen, dann kann das ein Zeichen für ein mangelndes Selbstwertgefühl sein. Die gute Nachricht: Selbstbewusstsein kann man trainieren!

Wie stärkst du dein Selbstvertrauen?

Zu Beginn solltest du dich fragen: Was kann ich eigentlich gut? Wo liegen **meine Stärken**? Vielleicht bist du empathisch und kannst dich

in andere Leute hineinversetzen. Vielleicht bist du sportlich aktiv und ziehst viel Selbstwertgefühl aus deinen sportlichen Leistungen. Frage dich also, was deine Stärken sind.

Das ist besonders hilfreich, wenn du zum Beispiel Zukunftsängste hast. Welchen Schwerpunkt legst du in der Schule? In welchen Beruf willst du später einmal eintreten? Wenn du weißt, was du gerne machst und gut kannst, fallen dir viele dieser Fragen schon leichter. Es wird dich nicht verwundern, dass sich deine mentale Gesundheit mit weniger Zukunftsangst verbessern wird!

Gleiches gilt übrigens für **deine Schwächen**! Denn Schwächen müssen nicht immer negativ sein. Wenn du zum Beispiel weißt, dass Schwimmen deine schlechteste Sportart ist, musst du dich nicht ärgern, wenn du im Schwimmunterricht mal nicht hinterherkommst!

Damit nicht genug: Zu wissen, dass jeder Mensch Schwächen hat, wird auch deinen Umgang mit anderen Menschen verändern. So wie du

möchtest, dass andere Verständnis für deine Schwächen haben, so wirst du deinen Freundinnen und Freunden ein gutes Gefühl geben, wenn du Verständnis für ihre Schwächen hast!

Das Wissen über Stärken und Schwächen hat noch einen Nebeneffekt: **Je mehr du dir selbst vertraust, desto unabhängiger wirst du von anderen.**

Aufbau deines "mentalen" Immunsystems

Wer oft erkältet ist, muss Vitamine essen, kalt duschen oder öfter an die frische Luft. Das Immunsystem stärken, sagen Ärztinnen und Ärzte gerne dazu. Überraschung: Es funktioniert! Aber noch besser: Ähnlich funktioniert es auch für dein Selbstbewusstsein.

SO STÄRKST DU DEIN MENTALES IMMUNSYSTEM IN WENIGEN SCHRITTEN

- Sag dir: **„Ich mag mich!“** Was in unserer Gesellschaft oft als Arroganz wahrgenommen wird, ist aber nützlich. So führst du dir nämlich vor Augen, was du gut kannst – und dass andere dich meistens in einem viel positiveren Licht sehen als du dich selbst.
- Behandle dich wie einen Freund! Wenn du mal unzufrieden mit dir bist, stell dir vor, wie du einen Freund oder eine Freundin in **derselben Situation unterstützen würdest!** Wahrscheinlich würdest du ihnen Mut machen, ihnen auf die Schulter klopfen und zur Seite stehen. **Tu dasselbe für dich!**
- Verwandele dich in einen **„Ich kann“-Denker!** Hast du schon mal Dinge nicht getan, weil du Angst hattest, sie nicht zu schaffen? Nicht umsonst hat sich der Spruch **„Probieren geht über Studieren“** seit Jahrhunderten gehalten. Probiere Neues aus. Wenn es nach dem dritten Versuch nicht klappt, kannst du immer noch aufhören. Aber dann hast du es wenigstens versucht!
- Führe ein **Pluspunkte-Buch!** In der Schule hat dich jemand für deinen Aufsatz gelobt? Schreib es dir zuhause in ein Notizheft. Du hast gerade eine super Mathe-Prüfung geschrieben? **Notiere es dir.** Und wenn es dir mal nicht so gut geht, reicht ein Blick ins Pluspunkte-Buch, um all deine Erfolge zu sehen!
- Lob dich für **kleine Fortschritte!** Es muss nicht immer gleich die große Revolution sein. Manchmal reicht es, im Gitarrenunterricht eine Note besser zu treffen als vorher. Oder im Basketballtraining einen Korb mehr zu werfen. Erkenne an, wenn du kleine Fortschritte machst.



Rejoins-nous sur les réseaux sociaux
Folge uns in den sozialen Medien

-  @fondationcancer
-  Fondation Cancer Luxembourg
-  @fondationcancerluxembourg
-  @FondationCancer



den ins!der

Abonnement gratuit / Gratis-Abo

Intéressé(e)? / Interessiert?

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu oder per Post an die untenstehende Adresse zu schicken.

- Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an.
Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.

Nom / Name Prénom / Vorname

Adresse

Code postal / Postleitzahl

Ville / Ort

Date de naissance / Geburtsdatum / /

E-mail

Editeur / Herausgeber: Fondation Cancer.
 Alle Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.
Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion: Matthias Kirsch
Photos / Fotos: iStockphoto
Layout: cropmark.lu | Imprimerie: imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
T 45 30 331
E fondation@cancer.lu
cancer.lu

