

my mental me

ICH WEISS WAS ICH TU



init



Deutsche Aidshilfe e.V.
Wilhelmstraße 138
10963 Berlin
030/690087-805
iwwit@dah.aidshilfe.de
www.iwwit.de/mymentalme

1. Auflage, 2025
Bestellnummer: 171398
Redaktion: Holger Sweers, IWWIT Team
Textgrundlage: Matthias Wentzlaff-Eggebert
Gestaltung: Sofía Peláez
DRUCK: Maik Roller & Andreas Jordan GbR
Gustav-Holzmann-Straße 6, 10317 Berlin

03-06

WIE GEHTS ES MIR EIGENTLICH?

07-13

**WARUM GEHT'S MIR MANCHMAL
EHER BESSER?**

14-25

**WARUM GEHT'S MIR MANCHMAL
EHER SCHLECHTER?**

26-29

WIE GEHT'S MIR ONLINE?

30-36

**WIE KANN SICH PSYCHISCHE
BELASTUNG ZEIGEN?**

37-42

UNTERSTÜTZUNG UND HILFE

**WIE GEHT'S
MIR**



EIGENTLICH?

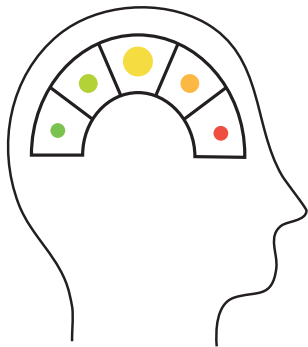
Wenn du dich psychisch wohlfühlst, kommst du gut mit den Belastungen zurecht, die das Leben mit sich bringt. Du kannst deine Begabungen und Fähigkeiten einsetzen, deinen Interessen nachgehen und einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten. Das psychische Wohlbefinden ist ein wichtiger Teil der Gesundheit.

Viele Dinge beeinflussen, wie du dich psychisch fühlst. Dazu gehören Erlebnisse aus deiner Lebensgeschichte, gesellschaftliche Einflüsse, deine aktuellen Lebensumstände und deine Lebensweise. Sie können sich positiv oder auch negativ auf dein psychisches Wohlbefinden auswirken.

Wenn du diese Faktoren kennst und erkennst, kannst du etwas für dein psychisches Wohlbefinden tun. Wie bei der körperlichen Gesundheit auch: wenn du weißt, was dich krank macht, kannst du es vermeiden, ändern oder ausgleichen. Wenn du weißt, was dir guttut, kannst du es gezielt in deinen Alltag einbauen.

Als LSBTIQ+ Personen sind wir zusätzlichen Belastungen ausgesetzt, die sich auch in der Häufigkeit psychischer Probleme und Erkrankungen zeigen. Wichtig: Nicht die Tatsache, dass wir LSBTIQ+ sind, greift das psychische Wohlbefinden an, sondern Diskriminierung, Ausgrenzung und Unterdrückung tun das.

AKUTE KRISE
AM KÄMPFEN
AM ÜBERSTEHEN
ERFOLGREICH SEIN
HERVORRAGEND SEIN



Auch psychische Erkrankungen selbst sind in vielen Gesellschaften mit einem Stigma behaftet. Stigmatisierung bedeutet, dass etwas in der vorherrschenden Kultur gemieden, abgeurteilt, oder sogar bestraft werden. Die Geschichte der Erniedrigung, Beleidigung, Absonderung, Fehlbehandlung, Misshandlung, Inhaftierung und sogar Tötung von Personen, denen es psychisch nicht gut geht, reicht bis in die Gegenwart.

Stigma macht es Menschen schwer, sich selbst einzugestehen, dass es ihnen psychisch nicht gut geht, und etwas dagegen zu tun. Die Gesellschaft erwartet, dass alle möglichst unauffällig funktionieren. Das trägt zusätzlich dazu bei, dass das psychische Wohlbefinden beeinträchtigt wird.



WARUM GEHT'S MIR MANCHMAL



EHER BESSER?

Wenn du dich selbst gut kennst und deine Stärken nutzt, kann dir das helfen, dich auch psychisch wohl zu fühlen. Wenn jemand mir Achtung entgegenbringt und meine Würde achtet, geht es mir besser.

Wenn Menschen in guter psychischer Verfassung sind, können sie gut mit den Belastungen und Überraschungen des Lebens umgehen. Diese Kraft, die du dann einsetzen kannst, wenn du mit kleinen oder großen Herausforderungen konfrontiert bist, heißt auch Resilienz (Widerstandsfähigkeit).

Resilient sein bedeutet nicht, Verletzungen, Probleme und Schicksalsschläge einfach zu ignorieren. Es bedeutet, dass du in der Lage bist, mit ihnen umzugehen. Und zwar, weil du dir deines eigenen Wertes bewusst bist, deine Stärken und Schwächen kennst, dir Hilfe und Unterstützung holen kannst. Und weil du weißt, wo du deine ganz persönliche Freude am Leben findest.

Es gibt viele Dinge, mit denen du deine Resilienz stärken kannst. Was am Ende hilfreich ist, ist ganz individuell. Vielleicht kannst du einige der folgenden Beispiele für dich nutzen.

Achtsamkeit bedeutet, dass du dir entspannt der Gegenwart bewusst bist: deiner selbst, deiner Umgebung und anderer Menschen. Und zwar ohne im Kopf irgendetwas zu bewerten. Natürlich ist das Leben oft turbulent und kompliziert – die Achtsamkeit geht zeitweise verloren. Wie du Achtsamkeit üben und bewusst für dich nutzen kannst, findest du in vielen Empfehlungen, Übungen und Alltagstipps in Büchern, Kursen und online.



BEWEGUNG UND NATURERLEBNIS

Fast schon ein Klischee und doch von großer Bedeutung: Bewegung und Naturerlebnis fördern dein Wohlbefinden – ganz besonders auch das psychische. Von der Freude am neuesten Blatt deiner Zimmerpflanze bis zum mühsam erklommenen Alpengipfel, in irgendeiner Form kannst du bestimmt davon profitieren.

Praktische – oder auch einfach nur schöne – Dinge herzustellen ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis. Es ist ein Ausdruck deiner Persönlichkeit, deiner einmaligen, individuellen Perspektive auf die Welt. Du denkst vielleicht, dass du dazu „Talent“ brauchst, aber alle Menschen können kreativ sein. Ob du eine neue Salatsoße kreierst oder mit dem Finger ein paar Linien in den Kiesweg im Park ziehst: Kreatives Schaffen verbindet dich mit dir selbst. Auch Kreativität mit anderen, etwa im Chor oder einem Kurs, fördert die Resilienz. Kreativer Ausdruck wird daher oft bei der Behandlung psychischer Probleme eingesetzt.



VERBUNDENHEIT

Soziale Kontakte – im Alltag und in der Nachbarschaft, in Freundschaften, Familie und Partnerschaften – geben deinem psychischen Wohlbefinden so etwas wie ein Gerüst. Leute, die dich kennen, zeigen dir auf ganz unterschiedliche Weise, was sie an dir schätzen und welche Rolle du in ihrem Leben spielst. Auch wenn du dich an ihnen reibst, gibt das gegenseitig Orientierung. Menschen sind soziale Wesen. Zusammenarbeit, Austausch, Spiel, Spaß, das alles stimuliert das Wohlbefinden.





COMMUNITY

Als LSBTIQ+ Personen haben uns unsere Gemeinschaften – Familie, Schule, Vereine, religiöse und kulturelle Gemeinschaften, die Arbeitswelt und viele mehr – oft nicht gerade willkommen geheißen. Oder wir mussten unsere geschlechtlichen und sexuellen Identitäten verschweigen oder sogar verleugnen.

Community ist schwer zu beschreiben. Aber Kontakt mit der LSBTIQ+ Community, egal in welcher Form, ist ein Gegengewicht zum dominierenden cisgender und heterosexuellen Umfeld. Manchmal reicht es schon, zu wissen, dass es die Community gibt: als politische Kraft, als Freizeitszene, mit Hilfsangeboten.

Oder du machst selbst mit. Die Community besteht aus vielen Aktivitäten und Interessensgemeinschaften, online und persönlich. Sie sind Orte, an dem deine geschlechtliche und sexuelle Identität nicht die Ausnahme sind. Dort kannst du Resilienz tanken.

ENGAGEMENT UND ERFOLGSERLEBNISSE

Wenn du deine Kräfte und Fähigkeiten für etwas einsetzt, das dir wichtig ist, bekommst du auch etwas zurück. Ob im Arbeitsleben oder im Ehrenamt, mit Freund*innen oder der Familie, als Aktivist*in und in der LSBTIQ+ Community.

Erfolg ist nicht nur das, was andere so nennen. Du bestimmst, was zählt. Vielleicht ist es ein einzelner Tag ohne großen Frust. Vielleicht hast du zum ersten Mal mit einem*r Freund*in offen über ein persönliches Thema geredet. Vielleicht hast du endlich die übrigen Kisten vom letzten Umzug aussortiert. Oder du konntest einer Person aus einer schwierigen Lage heraushelfen.

Erfolgserlebnisse fördern das psychische Wohlbefinden. Das bedeutet nicht, dass du mehr tun musst – vielleicht solltest du deine Erfolgve nur besser erkennen und feiern.

WARUM GEHT'S MIR MANCHMAL



EHER SCHLECHTER?



Wenn es dir psychisch schlecht geht,
gibt's dafür Gründe, aber keine
Schuldigen – besonders nicht dich
selbst! Du musst nicht auf alles eine
Antwort haben. Gefühle haben wir nicht
umsonst. Unsere Psyche schickt uns die
Botschaft, dass etwas unsere
Aufmerksamkeit verlangt. Gefühle
zuzulassen ist ein guter erster Schritt.

Es gibt viele verschiedene Einflüsse auf
das psychische Wohlbefinden. Manche
sind so im gesellschaftlichen Umfeld
verankert, dass du sie vielleicht gar nicht
bemerkest. Manche Gefühle und
Gedanken kennst du gut, weil du sie
schon viele Jahre mit dir herumträgst.
Andere Einflüsse kommen plötzlich und
unerwartet in dein Leben.

Bei allen diesen Einflüssen kann es
hilfreich sein, sie bewusst
wahrzunehmen. Dann kannst du sie
vermeiden oder aufarbeiten. Oder du
verminderst ihren Einfluss, indem du sie
früher erkennst und besser verstehst.
Vielleicht findest du hier Hinweise, die
auch auf dein Leben zutreffen.

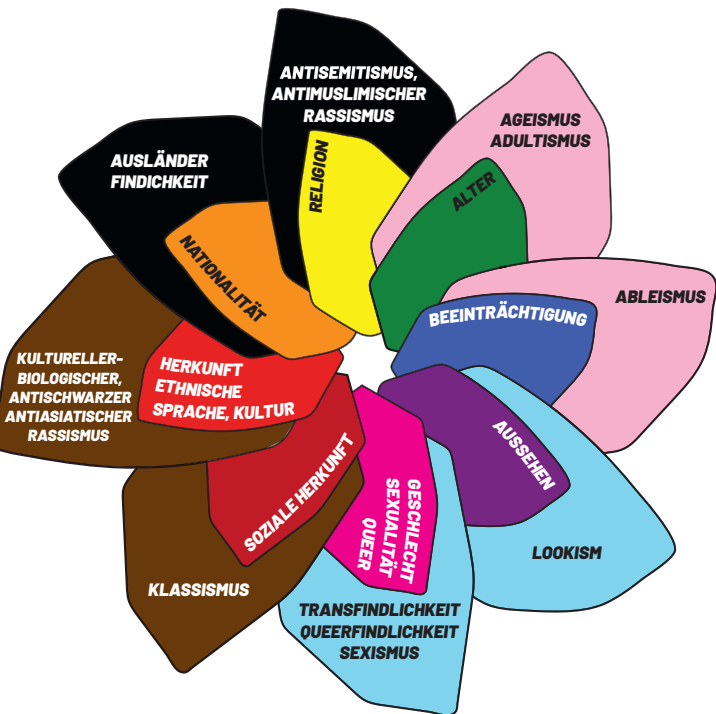
MINDERHEITENSTRESS &

Die Belastung, die benachteiligte Gruppen in der Gesellschaft erleben, heißt Minderheitenstress. Wenn du dich nicht überall willkommen und sicher fühlst, dich immer wieder erklären musst, falsch identifiziert oder sogar angegriffen wirst, kostet es dich Kraft. Das ist wie ein belastendes Hintergrundgeräusch im Leben, dass zum Alltagsstress hinzukommt.

Als LSBTIQ+ Personen haben wir die Botschaften verinnerlicht (internalisiert), die dieses Hintergrundgeräusch ausmachen. Internalisierung bedeutet, dass die Botschaft so oft von außen kam, dass sie im Kopf inzwischen so klingt, als käme sie von innen, von dir selbst. Zu solchen Botschaften gehört zum Beispiel, dass es nur zwei Möglichkeiten der geschlechtlichen Identität gibt: männlich und weiblich. Dass Männlichkeit und Weiblichkeit ganz enge Grenzen haben. Dass „männliche“ Eigenschaften mehr wert und attraktiver sind als „weibliche“. Dass gleichgeschlechtliche Liebe und Sex unnatürlich sind. Und dass mit uns etwas nicht stimmt, wenn wir und unser Leben nicht in dieses Schema passen. Unter diesen gesellschaftlichen Erwartungen kostet es uns zusätzliche Energie, unsere Identität zu leben und unsere Lebenspläne zu verwirklichen.

Minderheitenstress lastet nicht nur auf LSBTIQ+ Personen. Viele Menschen erleben zusätzliche Belastungen, z. B. HIV-Stigma, Rassismus, Fremdenfeindlichkeit, genderbasierte Diskriminierung, Diskriminierung als Menschen, die behindert werden, und weitere. Wenn eine Person mehreren Minderheiten angehört, ist sie Mehrfachdiskriminierung ausgesetzt. Diese Belastungen können sich gegenseitig verstärken. Das heißt auch Intersektionalität.

MEHRFACHDISKRIMINIERUNG



Wenn du, wie die meisten von uns, in irgendeiner Form der Mehrfachdiskriminierung ausgesetzt bist, ist die „Löffeltheorie“ vielleicht ein hilfreiches Gedankenspiel. Der Grundgedanke ist, dass Personen je nach ihrer Ausgangssituation unterschiedlich viel Anstrengung aufbringen müssen, um Alltagssituationen zu bewältigen.

Chronische Erkrankungen, psychische Belastung, Mehrfachdiskriminierung und Minderheitenstress nehmen schon mal „Löffelweise“ Energie in Anspruch, bevor die Person die eigentliche Alltagsaufgabe überhaupt angehen kann.

Deshalb haben auch Menschen, die Mehrfachdiskriminierung ausgesetzt sind, weniger „Löffel voll“ emotionale Energie zur Verfügung als Personen, die in der Gesellschaft keine zusätzlichen Hürden erfahren. Es gibt also keinen Grund, dich selbst zu beschuldigen, wenn du psychisch schneller ermüdest als andere.



DISKRIMINIERUNG INNERHALB DER COMMUNITY

Nur weil eine Person selbst diskriminiert wird, heißt das nicht, dass sie andere nicht diskriminiert. Wir sind alle von unserem Umfeld geprägt. Wir sind uns unserer eigenen Vorurteile mehr oder weniger bewusst. Und manchmal haben wir auch die Botschaften, die uns selbst diskriminieren, verinnerlicht. Auch das belastet das psychische Wohlbefinden. Du kannst also auch von den Stimmen in deinem Kopf Diskriminierung erfahren, und innerhalb der Community.





Es gibt aber mehr und mehr Initiativen, die darauf aufmerksam machen und Diskriminierung abbauen. Rassismus darf nicht länger toleriert werden. Es ist nicht OK, andere wegen ihrer Körperform zu erniedrigen (body shaming). Das Alter ist kein Grund, jemanden abzuwerten. Ob eine Person Substanzen hat nichts mit ihrem Wert zu tun. Menschen, die behindert werden, weil sie zum Beispiel nicht so sehen, hören, oder laufen wie andere, müssen gleichberechtigt teilhaben können. Hier müssen wir noch viel voneinander lernen. Dazu gehört auch, dass wir fehlerfreundlich sind und gleichzeitig darauf hinweisen, wenn jemand sich verletzend verhält, z.B. „... ich fühle mich unwohl, wenn du dieses Wort benutzt“.

Besonders Sexismus und Frauenfeindlichkeit (Misogynie) sind immer noch tief verankert und äußern sich schon im Sprachgebrauch. Sie zeigen sich in der Abwertung von allem, was als weiblich gilt. Dabei ist diese Abwertung der Ursprung der Homofeindlichkeit: Männliche Personen werden dann diskriminiert, wenn sie etwas tun, was als weiblich gilt. Zum Beispiel, wenn sie sich emotional und sexuell zu anderen männlichen Personen hingezogen fühlen



oder wenn sie sich auch nur auf eine als weiblich eingeordnete Art bewegen, anziehen, sprechen oder Gefühle zeigen. Sexismus und Misogynie sind nicht das Privatproblem von Frauen. Sie fügen uns allen enormen Schaden zu. Auch hier müssen wir hinterfragen, welche Männlichkeitsbilder wir in unseren Communitys hochhalten, und welche wir abwerten.





SHARING FEELINGS

inuit

ICH WEISS WAS ICH TU

**BUILDING
CONNECTIONS**



PERSÖNLICHE LEBENSGESCHICHTE UND LEBENSUMSTÄNDE

Belastende Erlebnisse, die du nicht vollständig verarbeiten konntest, können sich auf dein psychisches Wohlbefinden auswirken. Sie können relativ harmlos sein und sich nur selten zeigen, zum Beispiel als Ekel vor bestimmten Tieren oder Gerüchen, der nur selten ausgelöst wird. Andere Erlebnisse können deine Gefühle, deine Gedanken und dein Handeln dauerhaft beeinflussen. Dazu gehören traumatische Erfahrungen wie Familienkonflikte, Mobbing und Ausgrenzung als Kind und junger Mensch, bis hin zu (sexueller) Gewalt, Kriegs- und Fluchterfahrungen.

Wer als LSTBIQ+ Person in einer heterozentrischen und cisgender Welt aufwächst, kann solchen traumatischen Erfahrungen beim Heranwachsen kaum entgehen. Heterozentrisch bedeutet, dass sich in der dominanten Kultur alles um Unterschiede zwischen Männern und Frauen und um Beziehungen zwischen Männern und Frauen dreht. Cisgender bedeutet, dass die Vorstellungen von Geschlecht von Personen geprägt werden, deren geschlechtliche Identität mit dem Geschlecht übereinstimmt, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.



Viele Erlebnisse können uns das Gefühl geben, dass wir keinen Platz in dieser Welt haben, dass wir nicht „richtig“ sind, dass wir weniger wert sind, dass wir kein „vollwertiges“ Leben erwarten dürfen. Wenn du deine Erfahrungen aus der Vergangenheit mal aus dieser Perspektive betrachtest, kannst du vielleicht Stimmungsschwankungen und Verhaltensweisen besser verstehen und bewusster mit ihnen umgehen.

Auch deine jetzigen Lebensumstände können dein psychisches Wohlbefinden beeinträchtigen, zum Beispiel, wenn du in Wohnungsnot bist, nicht genug Geld oder zu essen hast, wenn dein Aufenthaltsstatus nicht geklärt ist oder du dich im Konflikt mit anderen oder dem Gesetz befindest.



BEZIEHUNGEN & KONFLIKTE

Menschen sind soziale Wesen und reagieren auf vieles, was in ihrem Umfeld los ist. Zum Beispiel darauf, wie sich andere verhalten – ganz besonders Menschen, die uns nah und wichtig sind. In engen Beziehungen zeigen sich persönliche Verhaltensmuster gern besonders deutlich. Die anderen Personen können zur Projektionsfläche unseres Innenlebens werden: Wir versuchen dann oft unbewusst, alte Verletzungen zu heilen und zum Beispiel endlich die Zuneigung, den Respekt, die Freiheit etc. zu bekommen, die uns als verweigert wurden als wir jünger waren. Oder wir suchen einen Streit, um aufgestaute Wut endlich loszuwerden. Ein falsches Wort der sonst so geliebten Person kann dich Jahrzehnte zurückschleudern. Wenn zwei oder mehrere Personen so aufeinander reagieren, kann das verständlicherweise am psychischen Wohlbefinden zehren.

WAS IST GERADE LOS BEI MIR?

Unfälle und körperliche Erkrankungen belasten auch das psychische Wohlbefinden. Dasselbe kann für aktuelles Geschehen wie dein Coming-Out, Beziehungskrisen, Todesfälle und andere Verluste oder auch nur einen Umzug gelten. Vielleicht fühlst du dich unter Druck, so schnell wie möglich wieder „normal“ zu funktionieren. Das kann an der Resilienz zehren und sich später wieder bemerkbar machen. Wenn du dann irgendwann merkst, dass du dich psychisch nicht wohlfühlst, liegt das Ereignis vielleicht schon einige Zeit zurück.

WIE GEHT'S MIR



ONLINE?

Studien zufolge stellen soziale Medien an sich kein Risiko für das psychische Wohlbefinden dar. Aber das, was du online erfährst und machst, kann sich positiv oder negativ auswirken – wie in anderen Lebensbereichen auch.

Allein die große Vielfalt an Menschen und Interessen, die online erreichbar ist, kann das Leben bereichern. Vielleicht findest du dort Menschen, mit denen du Gemeinsamkeiten hast, Freundschaften schließt, ein Gefühl der Verbundenheit entwickelst. Es kann auch sein, dass es dir online leichter fällt, über Gefühle zu sprechen. Oder du findest Ausgleich, Unterhaltung und Ablenkung.

Besonders für Menschen mit eingeschränkten Möglichkeiten sind soziale Medien und andere online-Dienste unersetzlich. Wer z. B. auf dem Land wohnt, weniger beweglich ist, weniger gut sieht oder hört, oder sich unter vielen Menschen nicht sicher fühlt, könnte ohne sie an vielen zwischenmenschlichen Aktivitäten gar nicht teilhaben. Die Geschwindigkeit der weltweiten Kommunikation kann alle möglichen Projekte beflügeln, von der Online-Geburtstagsparty bis zur queeren Protestbewegung.

Soziale Medien können also Dinge beschleunigen, verstärken, verbreiten – positive und negative. Wenn es dir z. B. psychisch nicht gut geht, kann zwar die Hemmschwelle niedriger sein, sich online Hilfe zu suchen, aber du bist vielleicht auch verwundbarer für Falschinformationen. Einerseits bekommst du die eigenen Erfahrungen online bestätigt und fühlst dich weniger allein damit. Andererseits werden unangenehme Gefühle verstärkt. Und die wohlgemeinten Ratschläge anderer Menschen können zu falschen Selbstdiagnosen führen.

Es ist individuell unterschiedlich, ob und wie sich die Nutzung sozialer Medien auf das psychische Wohlbefinden auswirkt. Hier sind ein paar Beispiele zur Orientierung:

Zuviel Zeit online kann die psychische Gesundheit beeinträchtigen: z. B. wenn du deswegen zu wenig oder schlecht schläfst, dich zu wenig körperlich betätigst, keine Zeit mehr für schon bestehende Beziehungen hast.

Die Masse an Informationen, die von den Bildschirmen auf dich einströmt, kann deine Aufnahmefähigkeit überlasten, es kommt zur Reizüberflutung.

Du kannst dich verstärkt negativen Botschaften aussetzen, die dich psychisch belasten können, z. B. homofeindliche oder rassistische Kommentare.

Es kann schwierig sein, dich nicht mit „erfolgreichen“ Online-Persönlichkeiten zu vergleichen. Vielleicht erscheinen sie attraktiver. Oder es sieht so aus, als hätten sie ein besseres Leben als du.

Die Selbstbestätigung, die von „Likes“ und ähnlichen Kommentarfunktionen ausgeht, kann süchtig machen.

Wenn du solche negativen Folgen vermeiden möchtest, kannst du diese Tipps ausprobieren:

Bleibe den Online-Inhalten gegenüber skeptisch: sind die Quellen verlässlich? Würdest du der Information auch vertrauen, wenn eine dir unbekannte Person dir auf der Straße einen Zettel in die Hand gedrückt hätte? Sei besonders misstrauisch, wenn dir „Heilung“ versprochen wird.

Vernachlässige dein Offline-Leben nicht. Nimm es ernst, wenn dich jemand darauf aufmerksam macht: „wir sehen dich ja kaum noch ...“.

Richte dir Schlaf- und Ruhephasen ohne soziale Medien ein. Wenn du trotzdem vor dem Einschlafen auf den Bildschirm schauen willst, suche eine Einstellung, die das blaue Licht verringert. Blaues Licht signalisiert dem Gehirn „Aufwachen!“.

Wenn du auf deinen Profilen unerwünschte Botschaften und Inhalte erhältst, ändere deine Einstellungen, so dass nur „echte Freund*innen“ dich kontaktieren können.

WIE KANN SICH PSYCHISCHE



BELASTUNG ZEIGEN?

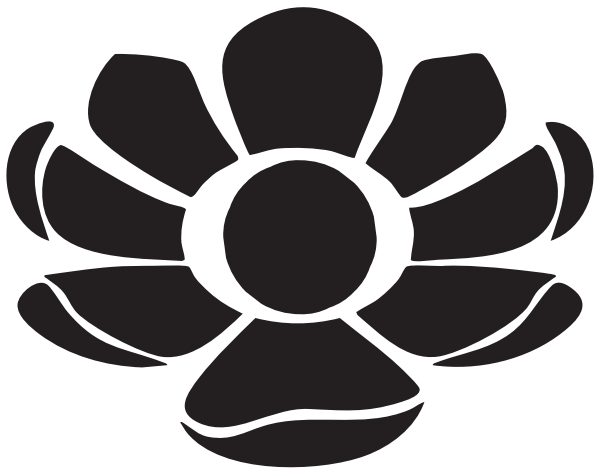
Psychische Belastung kann sich sehr unterschiedlich zeigen. Manchmal fällt es dir vielleicht sofort auf, wenn du mal „nicht gut drauf“ bist. Vielleicht hast du dich aber auch schon an deine schlechte Dauerstimmung gewöhnt und erwartest gar nichts Besseres mehr.



Die folgenden Infos sollen dir dabei helfen, dein eigenes psychisches Wohlbefinden etwas objektiver einschätzen zu können. Wir haben bewusst keine Begriffe wie „Depression“, „Angststörung“ etc. benutzt. Diese werden in der Medizin auf ganz bestimmte Weise definiert. Eine Diagnose und Behandlung kann dir nur eine medizinische Fachkraft anbieten. Wo du professionelle Hilfe findest, steht im letzten Abschnitt.

STIMMUNGSTIEFS

Stimmungsschwankungen gehören zum Leben. Vielleicht hat dich etwas in deiner Umgebung in ein Stimmungstief versetzt – ein aktuelles Ereignis oder etwas, das dich an eine negative Phase aus deiner Lebensgeschichte erinnert. Wenn du aber nicht mehr wieder herauskommst, ist das ein Zeichen, dass deine Resilienz aufgebraucht ist. Fällt es dir über längere Zeit schwer, Lebensfreude zu spüren, ist es Zeit, etwas für dein psychisches Wohlbefinden zu tun.



VERÄNDERUNGEN IN DER PERSÖNLICHKEIT

Irgendwas hat dich gerade aus der Bahn geworfen und du hast ganz ungewohnt reagiert – vielleicht ungeduldiger, trauriger, wütender. Vielleicht bist du selbst überrascht, denkst dir „So kenne ich mich ja gar nicht.“. Vielleicht häufen sich solche Momente in letzter Zeit. Oder eine vertraute Person hat es gemerkt und macht dich darauf aufmerksam. Wenn sich deine Persönlichkeit auf eine Weise verändert, die dir fremd ist, kann das darauf hinweisen, dass ein innerer oder äußerer Einfluss dein psychisches Wohlbefinden belastet.



TRAURIGKEIT, ANTRIEBSLOSIGKEIT, SCHAM UND SELBSTZWEIFEL

Traurigkeit ist eine natürliche Reaktion auf Verlust oder Enttäuschung. Aber wenn du gar nicht weißt, warum du eigentlich traurig bist, deutet das auf eine psychische Belastung hin. Oft geht damit Antriebslosigkeit einher – du hast zu nichts Lust, was dir normalerweise Spaß macht. Vielleicht kommst du kaum aus dem Bett, willst gar nicht nach draußen gehen.

Häufig kommt noch dazu, dass du dich wegen dieser Gefühle schämst, an dir selbst zweifelst, dich schlecht fühlst. So ein Gemütszustand kann lähmend sein. Wenn du ihn erkennst, ist schon viel gewonnen. Jetzt ist es wichtig, dass du dir Hilfe holst.

KÖRPERLICHE UND EMOTIONALE ERSCHÖPFUNG

Psychische Belastungen sind mit einem Stigma behaftet und unsere Leistungsgesellschaft hat wenig Toleranz für „Ausfälle“. Deshalb verschleppen viele Menschen Probleme mit ihrem psychischen Wohlbefinden. Das kann dazu führen, dass sich Körper und Gemüt nicht mehr anders zu helfen wissen, als in den Streik zu treten.

Das ist dann ein ziemlich eindeutiges Zeichen, dass du Unterstützung brauchst, um keinen weiteren Schaden zu erleiden. Jetzt nehmen wir doch ausnahmsweise einen Fachausdruck: Burn-out. Das ist das Gefühl, völlig ausgebrannt zu sein, mit der körperlichen und emotionalen Kraft am Ende. Es deutet darauf hin, dass die Resilienz aufgebraucht ist. Zeit, sich Hilfe zu holen!

ÄNGSTE

Wie Traurigkeit ist auch Angst eine natürliche Reaktion auf das, was in deinem Umfeld passiert. Wenn du aber dauerhaft ängstlich bist, obwohl aktuell keine Gefahr oder Bedrohung besteht, dann ist das vielleicht die Folge einer psychischen Belastung.

Viele von uns fühlen sich in der Alltagsgesellschaft bedroht, leider nicht ganz ohne Grund. Immer noch passieren Angriffe auf Hasskriminalität gegen LSBTIQ+ Personen. Kontakt mit anderen in der Community, Beratung-, oder zum Beispiel auch ein queerer Selbstverteidigungskurs können dir helfen, Ängste abbauen.

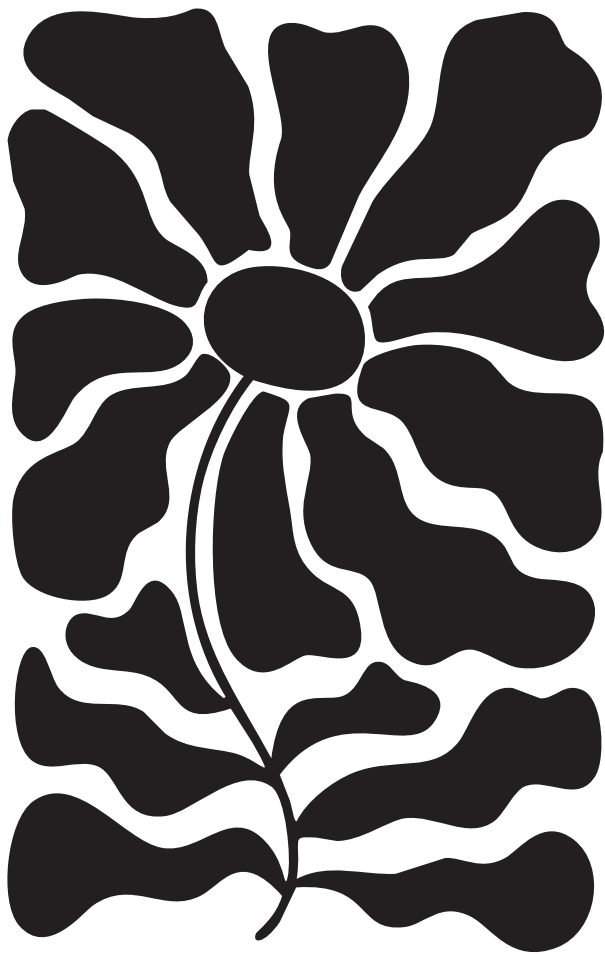
VERÄNDERTES VERHALTEN

Psychische Belastungen können sich auch in verändertem Verhalten äußern. Dein Gemüt sucht sich einen Ausweg oder Umweg, um mit der Belastung fertigzuwerden. Das muss nicht immer ungesund sein. Zum Beispiel, wenn du dich getrieben fühlst, jeden Tag Sport zu machen, um Glückshormone freizusetzen.

Manchmal ist es aber schädlich. Zum Beispiel, wenn das neue Verhalten deine Gesundheit gefährdet. Wenn du zu viel oder zu wenig Nahrung zu dir nimmst, oder Substanzen (Tabak, Alkohol, Drogen) auf eine Weise gebrauchst, die dir Schaden zufügen. Das kann dann so etwas wie eine versuchte Selbstbehandlung sein, die aber nicht zur Heilung führt.

Vielleicht bemerkst du auch, dass du Risiken eingehst oder sogar suchst. Risiken, die du nicht eingehen würdest, wenn es dir psychisch gut ginge. Zum Beispiel, wenn du körperliche Beschwerden ignorierst, zu viel arbeitest oder zu wenig schläfst. Oder du stellst dir selbst Fallen. Zum Beispiel, indem du Termine verpasst, Freundschaften oder Beziehungen gefährdest. Oder du gibst Aktivitäten auf, die dir eigentlich guttun.

Wenn du solche Verhaltensänderungen an dir bemerkst – oder wenn vertraute Personen dich darauf aufmerksam machen – macht es Sinn, das ernst zu nehmen und dir Hilfe zu holen.



UNTERSTÜTZUNG



UND HILFE.

Teil des gesellschaftlichen Hintergrundgeräuschs ist auch die Botschaft, dass du allein für dein psychisches Wohlbefinden verantwortlich bist. Sprüche wie „Reiß dich zusammen!“, „Das wird schon wieder!“, „Nur niemandem zur Last fallen!“ geistern vielleicht auch in deinem Kopf herum.

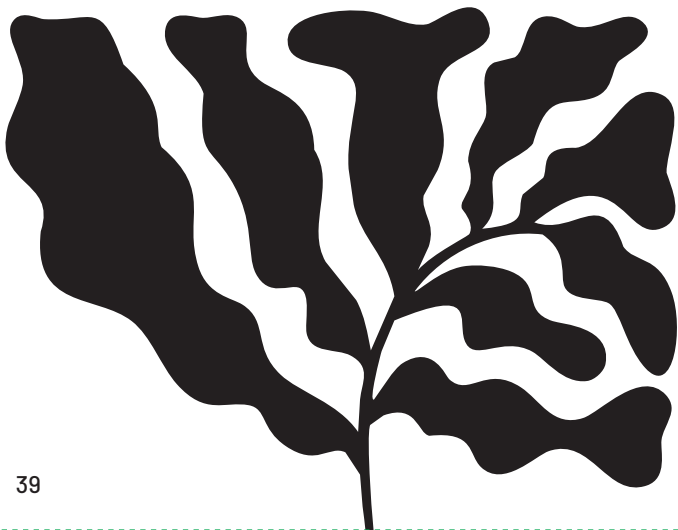
Dazu kommt noch die Modewelle der „Selbstoptimierung“: Ob Joggen, Meditieren, Kaltwasserschwimmen, Gärtnern, Fasten, Yoga oder Waldbaden – es kann so aussehen, als ob deine Lösung schon für dich bereitsteht und es nur an dir liegt, wenn du sie nicht annimmst.

Natürlich können alle diese Dinge zum psychischen Wohlbefinden beitragen. Aber als soziale Wesen brauchen wir einfach auch einander. Wegen des Stigmas ist die Hürde, sich Hilfe und Unterstützung zu holen, beim psychischen Wohlbefinden noch höher als bei körperlichen Beschwerden. Personen, die „männlich“ geprägt wurden, tun sich damit oft besonders schwer.

WAS DU FÜR DICH TUN KANNST: DRÜBER REDEN

Klingt einfach, kostet aber zunächst oft Überwindung. Alle Menschen haben ein psychisches Befinden, und allen Menschen geht es mal psychisch schlecht. Wenn du das Thema endlich angesprochen hast, mit einer Person deines Vertrauens (privat oder professionell), merkst du bestimmt, dass du nicht allein bist.

Bei der Auswahl einer Person deines Vertrauens ist es ein wenig wie beim Coming-Out: Überleg' dir, mit wem du zuerst sprechen willst. Wer kann dich am ehesten verstehen und unterstützen? Vielleicht ist es eine dir nahestehende Person. Vielleicht ist es besser eine unbeteiligte Person, zum Beispiel ein*e Berater*in, der*die auch der Schweigepflicht unterliegt.



WAS DU FÜR ANDERE TUN KANNST: NACHFRAGEN

Das Tabu, offen über unser psychisches Wohlbefinden zu sprechen, führt auch dazu, dass wir uns nicht trauen, andere danach zu fragen. Während es akzeptabel ist, eine*n Nachbar*in nach dem Bandscheibenvorfall und eine*n Freund*in nach ihrer*seiner neuen Insulinpumpe oder Chemotherapie zu fragen, ist das beim Gefühlszustand nicht so angesagt.

Auch hier spuken nicht sehr hilfreiche Botschaften in den Köpfen herum: „Darf ihm*ihr nicht zu nahetreten“, „Das macht die Person besser mit sich selbst aus“, „Will dich nicht in Verlegenheit bringen“. Und wenn ein psychisches Tief doch mal rauskommt, heißt es oft „Warum hast du denn nichts gesagt?“, oder „Ich hatte mir schon gedacht, dass etwas nicht stimmt, wollte aber nicht nachbohren ...“.

Dabei sind wir füreinander die beste Unterstützung, besonders unter LSBTIQ+ Personen. Wir kennen die Herausforderungen, schwul oder trans oder queer aufzuwachsen. Wir wissen, wie negativ Scham, Selbstzweifel und das Verstecken unserer wahren Gefühle sind.

Also frag vielleicht doch mal „wie geht’s dir denn wirklich?“. Vielleicht musst du erst ein wenig von dir selbst preisgeben, bevor sich dein Gegenüber öffnen kann. Wenn wir das Thema psychisches Wohlbefinden etwas aufbrechen können, haben wir wahrscheinlich alle etwas davon.



WAS WIR ALS GESELLSCHAFT UND COMMUNITY TUN KÖNNEN

Veränderungen in der Gesellschaft kommen erfahrungsgemäß nur langsam voran. Aber es gibt Fortschritte. Durch die Corona-Pandemie sind psychische Probleme weniger stigmatisiert als vorher. Auch das Gesundheitssystem ist aufgewacht und versucht, die Versorgung mit psychologischer Beratung und Therapie auszubauen. LSBTIQ+ Themen finden langsam ihren Weg in die Gesundheitsberufe. Hier gibt es allerdings immer noch schwere Engpässe in der Versorgungslage.

Auch innerhalb der LSBTIQ+ Community tut sich viel. Ehrenamtliche Beratungsangebote werden digitalisiert und leichter zugänglich. Das Bewusstsein für Rassismus, Sprachbarrieren, geschlechtliche Identität und weitere Diskriminierungsthemen steigt. Die Räume, in denen wir uns begegnen, ob virtuell oder persönlich, können wir noch sicherer gestalten, sodass sie unser psychisches Wohlbefinden fördern.

Vielleicht lohnt es sich auch für dich, dich mal wieder umzuschauen. Vielleicht gibt es einen Begegnungsort, eine Plattform, eine Gruppe, ein Netzwerk oder ein Angebot, dass dich unterstützt.

PROFESSIONELLE HILFE

Deine hausärztliche Praxis ist die erste Anlaufstelle, wenn du professionelle Hilfe suchst. Eine*n Hausarzt*in zu haben, der*dem du vertrauen kannst, ist dein Zugang zu guter Versorgung. Wenn du noch keine solche Praxis gefunden hast, kannst du dir hier Orientierung verschaffen. Der*die Hausärztin kann dich dann je nach Bedarf an psychologische, psychotherapeutische oder psychiatrische Fachleute weiterverweisen. Leider gibt es hier oft Wartezeiten.

Denk auch daran, dass du unter Umständen eine Rehabilitation beantragen kannst, wenn dein psychisches Wohlbefinden deine Arbeitsfähigkeit beeinträchtigt. Auch dabei kann dir die hausärztliche Praxis helfen. Oder du wendest dich an deine Rentenversicherung und/oder Krankenkasse.



Weitere Infos zu sensibilisierten Ärzt*innen und
Therapeut*innen findest du unter:

www.queermed-deutschland.de

Viele Aidshilfen vor Ort bieten persönliche Beratung an.
Unsere unterschiedlichen Beratungsangebote findest
du auch Online auf:

www.aidshilfe-beratung.de

Per Telefon unter: [0180 33 19411*](tel:01803319411)

Per Chat auf: www.gayhealthchat.de



ICH WEISS WAS ICH FÜHLE!



@ichweisswasichtu



ichweisswasichtu

