



»DEPRESSION KEI

Permanenter Druck von außen und Alltagsprobleme machen uns allen mal mehr, mal weniger zu schaffen. Wenn alles zu viel wird, kann es zu Depressionen und anderen psychischen Problemen kommen. Auch deine Lieblings-Influencer sind betroffen. Lies, wie sie es geschafft haben, damit umzugehen und warum Offenheit dabei so wichtig ist.

SOPHIA THIEL



MIT IHREM BUCH

„Come back stronger“ (19,99 €, ZS Verlag) will Sophia anderen Mut machen.



SOPHIA THIEL war lange Zeit DIE Fitness-Influencerin in Deutschland. Sie hatte das geschafft, wovon viele träumen: Aus der übergewichtigen Jugendlichen wurde eine sportliche junge Frau voller Energie und Charisma. Ihre Erfahrungen und Fitness-Tipps gab sie an ihre Community weiter. Alles schien perfekt, bis sie vor etwa zwei Jahren plötzlich von der Bildfläche verschwand. Im Frühjahr dieses Jahres dann wieder ein Lebenszeichen: Im Video „Die Wahrheit hinter meiner Auszeit“ spricht sie offen über ihre Essstörung und psychische Probleme, die sie die Notbremse ziehen ließen. „Wenn ich an den Anfang meiner Auszeit zurückdenke, wie viel Scham und Angst ich davor hatte, über derartige Themen jemals offen zu sprechen, umso mehr freue ich mich, wie viele ich von euch heute damit erreichen kann!“, erklärt sie. „Es sollte absolut normal sein, über Dinge wie Essstörungen, Therapie, Angststörungen, Depressionen und andere psychische Leiden zu sprechen! Ich denke, nur so kann man diese Tabu-Themen aufbrechen und die Hemmschwelle senken, sich rechtzeitig Hilfe zu holen! Zu seinem persönlichen „Päckchen“ zu stehen, ist keine Schwäche, sondern ein Zeichen von Stärke!“

OFFENHEIT ZAHLT SICH AUS

Zuerst hatte die Influencerin Angst, zu ihren Problemen zu stehen: „Eine Therapie wahrzunehmen, war für mich zunächst – mit dem komischen Stigma, das anhaftet – wie ein Todesstoß.“ Heute ärgert sie sich nur noch darüber, nicht viel früher eine Psychotherapie gemacht zu haben.

ISCHTAR



„Es ist nicht immer so, wie es scheint ...“ – mit diesem Video bringt YouTuberin **ISHTAR ISIK** das Tabuthema Depressionen auf den Punkt. Sie will aufklären, für die Krankheit sensibilisieren und fordert Betroffene auf: „Man kann da raus, wenn Ihr euch helfen lasst! Bitte, bitte: Sucht euch Hilfe!“

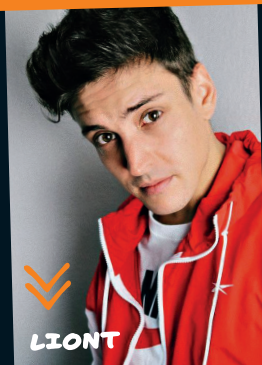


MELINA SOPHIE

Bei YouTuberin **MELINA SOPHIE** waren die Depressionen so schlimm, dass sie nicht mehr leben wollte. Irgendwann hat sie mit einer guten Freundin über ihre Gefühle gesprochen. Die sorgte dafür, dass ihr in einem Krankenhaus geholfen wurde. Melinas Fazit: „Redet darüber, egal mit wem!“



EN DÜRFEN N TABU SEIN«



LIONT

LIONT war schon oft in einem tiefen Loch und hatte mit Alkoholproblemen zu kämpfen. Was ihm geholfen hat? Musik! „Ich konnte auf einmal wieder alle meine Probleme verarbeiten.“ Er macht mit seiner Story anderen Mut: „Gib dich niemals auf, ich hab es auch nie getan.“



VICTORIA

„Lange habe ich es regelrecht geheim gehalten, mich öffentlich bewusst nicht geäußert. Ich hatte Angst. Angst vor Ablehnung, vor dem großen Stempel. Angst, ‚Schwäche‘ zu zeigen. Inzwischen weiß ich, dass ich stark bin.“ Es hat lange gedauert, bis Bloggerin VICTORIA MÜLLER zu dieser Überzeugung kam. Heute ist sie Botschafterin für die Stiftung Deutsche Depressionshilfe.

DAS SAGT PSYCHOTHERAPEUTIN

MIRIAM HOFF ZUM THEMA

Ein Viertel der Bevölkerung leidet an psychischen Krankheiten. Miriam will das Tabu des Schweigens durchbrechen und auch im Alltag dem Perfektionismuswahn ein Ende bereiten.

Psychische Erkrankungen bei Jugendlichen haben in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Woran liegt das?

Der Leistungsdruck steigt, unrealistische Erwartungen an sich und die Umwelt werden nicht zuletzt durch die sozialen Medien geprägt. Es ist unheimlich schwer, sich dem Perfektionismuswahn zu entziehen. Gerade Bilder haben einen riesigen Einfluss auf unsere Psyche, weil sie unmittelbar – mehr als Sprache und Text – auf unser Unbewusstes wirken. Die Überflutung mit diesen unrealistischen Idealen für Körper, Gesicht, Erfolg führt zu enormem Druck und letztlich zu Frustration oder Resignation. Außerdem ermöglichen die sozialen Medien viel anonymen Hate, der hohe Sichtbarkeit für viele Menschen in kurzer Zeit mitbringt. So wird die eigene Verletzung einer großen Gruppe von Menschen zugänglich. Das Netz kennt keine Privatsphäre, Fotos und Aussagen können teils anonymisiert schnell und konsequenzlos gepostet werden, was Scham- und Minderwertigkeitsgefühle sowie depressive Entwicklungen nicht nur bei labilen oder sensiblen Menschen auslösen kann. Auf der anderen Seite tragen aber auch die Medien zu einer zunehmenden Sensibilisierung für eine gesunde psychische Entwicklung und den offeneren Umgang mit psychischen Störungen bei. Die Bereitschaft, eine psychische Erkrankung anzuerkennen und darüber zu reden steigt dadurch – auch das könnte die höheren Zahlen erklären.

Was kann jeder tun, um sich zu schützen? Es ist wichtig, sich rechtzeitig mitzuteilen. Bloß nicht

alles mit sich alleine ausmachen. Ich erlebe es oft, dass Jugendliche lange still vor sich hin leiden und in einen Strudel aus Ängsten oder negativen Gedanken geraten, der nicht selten zu depressiven Verstimmungen und dem Verlust von Lebensfreude führt. Leider sind psychische Störungen für viele immer noch tabuisiert, weil der Irrglaube besteht, dass man sich „nur zusammenreißen muss“ und „sich nicht so anstellen“ sollte. Andererseits besteht das Vorurteil, dass jeder, der zum Therapeuten geht oder eine psychische Erkrankung hat, ein „Psycho“ sei. Es ist schade, dass diese Vorurteile immer noch viele daran hindern, sich professionelle Hilfe zu suchen. Letztlich ist es ein Zeichen von Stärke und Selbstfürsorge – also einer gesunden Psyche – sich Hilfe im Außen zu holen. Erste Anlaufstelle kann neben Eltern und Freunden auch ein Schulpsychologe, der Hausarzt und im Idealfall ein Psychotherapeut sein. Wer keinen Behandlungsplatz findet, kann auch ein Seel-sorge-Telefon oder den Krisenchat kontaktieren.



MIRIAM HOFF

ist approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Mehr Infos zu ihr und ihrer Arbeit findest du online auf TikTok (die_therapeutin), YouTube (Miriam Hoff) oder auf ihrer Webseite (www.psychotherapie-hoff.de)