Seelische Gesundheit

Damit es uns gut geht, ist eine gesunde Seele genauso wichtig wie ein gesunder Körper und ein gesundes Umfeld. Sie hilft den Alltag zu schaffen, Verantwortung zu übernehmen, mutig zu sein, Ziele zu erreichen, Freude zu empfinden und glücklich zu sein.

Glück

Zufriedenheit

Gesundheit

kompetent gesund.de
FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

IMPRESSUM

1. Auflage | Dezember 2018
Herausgeber:
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 29352615
Fax: 030 - 29352616
info@kompetent-gesund.de
www.kompetent-gesund.de/Gefluechtete

V.i.S.d.P. Kerstin Jüngling,
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Redaktion: Kerstin Jüngling, Anna Freiesleben
Gestaltung: Martina Jacob
Wir danken 123comics für die freundliche Unterstützung und Entwicklung der Figuren sowie der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung für die Finanzierung.

Bilder: 123comics (8); istock/mixformdesign; istock/Illustrator (2); istock/enjoyny; Thenounproject (9); Fotolia/schinsilord

Unterstützung

Austausch Beratungsstellen

Sprechen hilft!

Gespräche mit Menschen, die sich ähnlich fühlen oder betroffen sind, können helfen, dass sich die Last auf den Schultern nicht mehr so schwer anfühlt. Dafür gibt es Beratungsstellen oder Gruppen, wo sich Menschen treffen, denen es ähnlich geht.

Hilfsangebote für Berlin finden Sie hier:

www.HelpIsOk.de

DEUTSCH

3D

Perspektive

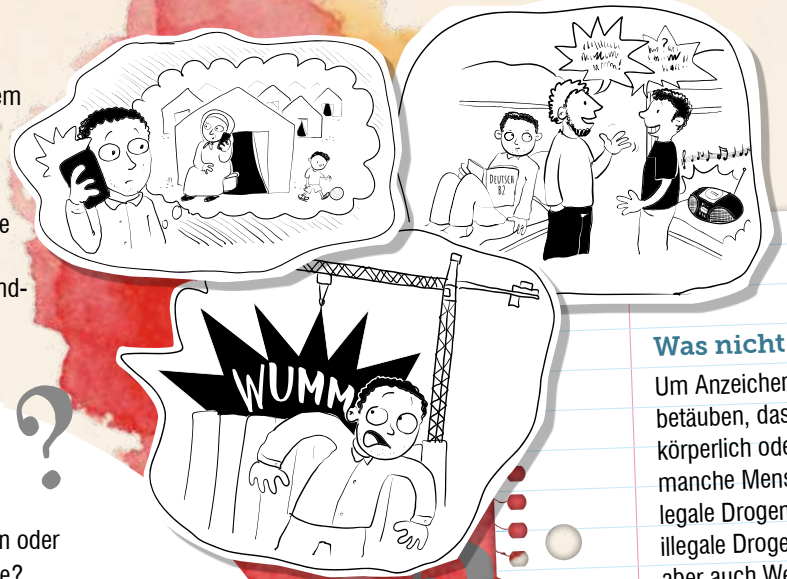
Sie sind nicht alleine mit ihren Sorgen!

Hilfe holen heißt Stärke zeigen ...

www.HelpIsOk.de

Verletzungen der Seele

Manche Menschen haben in ihrem Leben schlimme Dinge erlebt. Bei Menschen, die geflüchtet sind, ist dies besonders häufig der Fall. Je mehr schlimme Dinge man erlebt hat, desto größer die Gefahr, dass die seelische Gesundheit Schaden nimmt.



Kennen Sie das:

- Sie können nicht gut schlafen oder sind trotz Schlaf immer müde?
- Sie können Ihre Alltagsaufgaben nur schwer bewältigen?
- Sie haben immer wieder unangenehmes Herzrasen oder auch Schmerzen?
- Sie sind ständig traurig oder es fällt Ihnen schwer, überhaupt etwas zu fühlen?
- Sie spüren große Last auf Ihren Schultern und haben Schuldgefühle?
- Oder sind Sie häufig wütend und aggressiv?

Dies können Anzeichen für seelische Verletzungen sein. Leider heilen diese Wunden an der Seele nicht ganz von alleine. Eine verletzte Seele heilt nicht wie ein gebrochenes Bein.

Was nicht hilft

Um Anzeichen seelischer Verletzungen zu betäuben, das Erlebte zu vergessen oder sich körperlich oder geistig fit zu machen benutzen manche Menschen Suchtmittel. Das können legale Drogen, wie Alkohol und Zigaretten, illegale Drogen, wie Cannabis oder Heroin, aber auch Wetten und Glücksspiele sein.
Die Drogen helfen nur kurz – meistens wird es danach schlimmer. Denn die Ursachen für die schlechten Gefühle und Erinnerungen bleiben bestehen. Und die Drogen selbst können abhängig machen, das heißt es fällt sehr schwer, ohne sie zu leben.
Sie bringen dann weitere Sorgen mit sich, zum Beispiel Krankheit und Schulden.
Auch Medikamente wie Schlafmittel, Beruhigungsmittel oder Schmerzmittel können abhängig machen.
Sie sollten nicht ohne medizinische Betreuung und auch nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Sorgen Sie für sich!

Einfache Dinge können Ihnen im Alltag helfen die Seele zu beruhigen und den Körper zu entspannen, so zum Beispiel:

- Machen Sie mindestens einmal am Tag eine echte Pause zur Erholung – auch vom Smartphone.
- Gehen Sie spazieren und bewegen sich an der frischen Luft.
- Sport entspannt – vielleicht gibt es eine Sportart, die Sie gerne ausüben?
- Verbringen Sie Zeit mit Freunden und Bekannten.
- Machen Sie Dinge in Ihrer Freizeit, die Ihnen Spaß machen.
- Wenn möglich, lüften Sie den Raum und trinken Sie keinen Tee oder Kaffee mehr vor dem Schlafengehen.

Wenn die Seele jedoch sehr verletzt ist, reichen diese Dinge alleine oft nicht aus, dass sich der Mensch erholt. Manchmal braucht man Unterstützung von anderen Menschen, auch außerhalb der Familie, die sich mit der Versorgung von seelischen Verletzungen gut auskennen.