

# Du bist nicht allein –

Hilfe bei psychischen Problemen



# Du bist nicht allein – Hilfe bei psychischen Problemen



Manchmal ist alles zu viel:  
Du hast Sorgen, bist traurig oder  
hast Angst. Das ist okay –  
und du musst da nicht alleine  
durch.

## Man kann aus vielen Gründen Sorgen oder Ängste haben:

- Streit mit Freund\*innen oder in der Familie
- Druck in der Schule
- Einsamkeit oder das Gefühl, niemand versteht dich
- Angst vor der Zukunft oder vor Veränderungen
- Traurigkeit, die nicht weggeht
- Probleme mit dem eigenen Körper oder dem Aussehen
- Erfahrung von Gewalt oder sexuellen Übergriffen
- Streit oder Stress in sozialen Medien
- ...

## Egal, was es ist – du darfst dir Hilfe holen!

### Sprich mit jemandem, dem du vertraust

Das können Freund\*innen, Eltern  
oder andere Familienmit-  
glieder, Lehrer\*innen oder  
Schulsozialarbeiter\*innen,  
Trainer\*innen im Sport-  
verein oder andere  
Erwachsene sein.



## Hol dir professionelle Unterstützung, wenn du mehr brauchst. Hier findest du Hilfe:

- Jugendberatungsstellen  
(z. B. zu finden unter:  
[www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online](http://www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online))



- Schulpsychologische Dienste

- Kinder- und Jugendtelefone wie die  
Nummer gegen Kummer (Tel. 116 111 –  
anonym und kostenlos oder online:  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de))



- Online-Beratung bei  
JugendNotmail  
([www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de))  
oder [www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de)  
(per Chat, rund um die Uhr)



- Telefonseelsorge  
([www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de))  
Tel. 0800 1110111 oder Tel. 0800 1110222



- Terminservicestelle  
Termin für Psychotherapie – Tel. 116 117  
[www.116117-termine.de](http://www.116117-termine.de)



## Wann hilft eine Psychotherapie?

Wenn du traurig, ängstlich oder verzweifelt bist und du es als Belastung empfindest. Oder wenn sich Probleme immer größer anfühlen oder du das Gefühl hast, nicht mehr weiterzukommen, kann eine Psychotherapie helfen. Psychotherapeut\*innen hören dir zu, nehmen dich ernst und suchen gemeinsam mit dir nach Wegen, wie es dir wieder besser gehen kann.

## Was ist Psychotherapie?

- Du redest mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten.
- Sie hören dir zu und helfen dir, mit deinen Gefühlen besser umzugehen.
- Du kannst neue Ideen finden, wie du mit Problemen besser umgehen kannst.



**Du musst nicht warten,  
bis es „ganz schlimm“ ist –  
Hilfe holen ist immer richtig!**

Impressum:

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e.V.  
Corrensstr. 44/46 · 72076 Tübingen · [www.dgvt.de](http://www.dgvt.de)

Die DGVT ist ein Verein, in dem sich Psychotherapeut\*innen und Berater\*innen im psychosozialen Bereich zusammengeschlossen haben, um sich für Themen der Psychotherapie einzusetzen.