

Lexikon RDJ: Mental Health einfach erklärt

In diesem Lexikon findest du verschiedene Begriffe und Definitionen rund um Themen, die Jugendliche betreffen können. Vielleicht erkennst du dich bei dem einen oder anderen Punkt wieder, das ist völlig okay.

Wenn dich etwas davon betrifft oder beschäftigt, findest du auf der **letzten Seite passende Anlaufstellen**, bei denen du Unterstützung bekommen kannst.

Die folgenden Erklärungen wurden gemeinsam von Psycholog:innen und dem RDJ erarbeitet. Trotzdem übernimmt der RDJ **keine Garantie** für die Definitionen.

Sie sollen dir helfen, bestimmte Themen besser zu verstehen und einzuordnen. Sie sind aber **keine Diagnosen!**

Für eine offizielle Diagnose ist **immer ein Arzt oder eine Psychologin bzw. ein Psychologe** zuständig.

//ADHS:

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) ist eine **anerkannte psychische Verhaltensstörung**, die sich durch Konzentrationsschwierigkeiten, Impulsivität und oft auch durch Hyperaktivität auszeichnet. **Die Diagnose sollte von Fachleuten gestellt werden**, da die Symptome in sozialen Medien oft verallgemeinert werden und nicht jeder Unkonzentriertheit oder Überschwang gleich auf ADHS hindeutet. Die Störung tritt bei allen Geschlechtern auf.

//Anxiety (Angststörung):

„Anxiety“ kann das normale menschliche Gefühl der **Nervosität oder Besorgnis** beschreiben. Eine **„Anxiety Disorder“ (Angststörung)** liegt hingegen vor, wenn Ängste übermäßig stark, anhaltend und belastend sind und den Alltag einschränken.

//Binge-Eating:

Eine Störung, bei der Betroffene unter **regelmäßigen, unkontrollierbaren Essanfällen** leiden, ohne anschließende Gegenmaßnahmen.

//Bipolar:

Eine bipolare Störung ist das Auftreten von **„Hochs“ und „Tiefs“** in einem krankhaften Ausmaß. Nach einer manischen Phase folgt eine (meist länger andauernde) Phase der Depression. Es ist eine Störung der Emotionen. **Bipolar bedeutet „Zwei Pole“**.

//Burnout:

Burnout beschreibt einen Zustand **totaler körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung**, der mit einer deutlich verminderten Leistungsfähigkeit einhergeht.

//Daddy Issues:

„Daddy Issues“ (oder Vaterkomplex) ist ein umgangssprachlicher und **kein medizinischer Begriff**. Er wird oft abwertend verwendet, um ein schwieriges Verhältnis zum Vater und dessen Auswirkungen auf das spätere Beziehungsverhalten zu beschreiben, wie etwa die Präferenz für ältere Partner. **Auch Männer können** von solchen Dynamiken **betroffen sein**, insbesondere wenn die emotionale Zuwendung des Vaters fehlte.

//Depression >< Deprimiert:

„Deprimiert sein“ beschreibt **eine vorübergehende niedergeschlagene Stimmung und ist ein normales menschliches Gefühl**. Eine Depression hingegen ist eine **langanhaltende und behandlungsbedürftige Störung** des Gefühlslebens, die in jedem Alter auftreten kann und das gesamte Leben beeinträchtigen kann. Es gibt verschiedene Schweregrade der Depression.

//Essstörungen:

Anorexie (Magersucht):

Eine Erkrankung, bei der eine krankhafte **Angst vor Gewichtszunahme** und ein zwanghafter Wunsch, dünn zu sein, im Vordergrund stehen. Sie kann bis zum Tode führen.

Bulimie:

Eine **Essstörung**, die durch wiederkehrende **Essanfälle** und anschließendes, **gegensteuerndes Verhalten** (wie Erbrechen) gekennzeichnet ist.

Binge-Eating:

Eine Störung, bei der Betroffene unter regelmäßigen, unkontrollierbaren Essanfällen leiden, ohne anschließende Gegenmaßnahmen.

//FOMO (Fear of Missing Out):

FOMO ist **keine offiziell anerkannte psychische Erkrankung**, sondern wird als ein durch soziale Medien verstärktes Phänomen betrachtet. Es beschreibt die **Angst, etwas zu verpassen** oder sich für die falsche Aktivität entschieden zu haben. Dies **kann zu zwanghaften Verhaltensmustern** führen, um ständig am sozialen Leben teilzuhaben.

//Impulsive Gedanken bspw. Kaufsucht:

Impulsive Gedanken können zu unkontrollierbaren Handlungen führen. Ein Beispiel ist die Kaufsucht, bei der Betroffene unter einem unkontrollierbaren Drang stehen, Dinge zu kaufen.

//Intrusive Gedanken:

Intrusive Gedanken sind **plötzlich und ungewollt auftauchende, aufdringliche Gedanken**, die oft beunruhigend oder erschreckend sind. Meistens handeln sie von Dingen, die die betroffene Person selbst moralisch absolut falsch findet (z. B. aggressiver oder sozial inakzeptabler Natur).

//Manie:

Ein Zustand von **extrem aufgehellter, meist euphorischer Stimmung** mit eingeschränktem Realitätsbezug ohne „Stabilität“ und Vernunft. In diesen Phasen ist der Betroffene meist nicht krankheits-einsichtig und es kann zu Kaufräuschen, unüberlegten Handlungen, rücksichtslosen Verhalten, Regelbrüchen und kaum Schlaf kommen.

//Mobbing:

Mobbing beschreibt **absichtliche, gezielte und wiederholte verbale, psychische oder körperliche Angriffe** (feindseliges Verhalten) auf eine Person oder eine Gruppe. Das Ziel ist dabei, diese Person psychisch zu verletzen, sie auszugrenzen oder aus einer Gemeinschaft zu verdrängen. Dies kann in der Schule, bei der Arbeit oder im Internet geschehen. Für die Betroffenen ist dies eine **extreme Belastung**, die sich in Stressreaktionen, Depressionen, Angst, Trauma, Schlafstörungen, körperliche Beschwerden bis hin zur Suizidalität äußern kann.

//Panikattacken:

Eine Panikattacke ist ein plötzlicher, intensiver Angstanfall, bei dem der Körper so reagiert, als bestünde akute Gefahr. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein und sind oft von außen nicht sichtbar. Dazu zählen unter anderem Herzrasen, Engegefühl in der Brust, Atemnot, Hitzewallungen oder Kälteschauer sowie das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Panikattacken können auch bei Menschen ohne diagnostizierte Angststörung auftreten.

//Paranoia:

Paranoia beschreibt eine psychische Störung mit **übermäßigem Misstrauen gegenüber der Umwelt und anderen Menschen**. Durch die verzerrte Wahrnehmung unterstellen Betroffene zum Beispiel ihren Mitmenschen ohne hinreichenden Grund, schlechte Absichten zu haben.

//Persönlichkeitsstörungen:

Borderline (Borderline-Persönlichkeitsstörung):

Sie ist eine emotional **instabile Persönlichkeitsstörung**, bei der Betroffene unter starken, unkontrollierten **Stimmungsschwankungen, impulsivem Verhalten und instabilen zwischenmenschlichen Beziehungen** leiden. Die Betroffenen fühlen oft eine **innere Leere** und können selbstverletzendes Verhalten oder Selbstmordgedanken an den Tag legen.

Narzissmus (Narzisstische Persönlichkeitsstörung):

Sie zeigt sich durch eine **Störung des Selbstwertgefühls**. Der Narzisst versucht das geringe Selbstwertgefühl durch zum Beispiel Größenwahn, übermäßiges Bedürfnis nach Bewunderung und Selbstüberschätzung zu kompensieren und verhält sich **oft emotional distanziert und empathielos**. Dabei kann es passieren, dass er andere Menschen versucht abzuwerten und ist sehr verletzlich gegenüber Kritik. Da die meisten Narzissten überzeugt sind, etwas Besonderes zu sein, suchen sie nur selten therapeutischen Rat.

//Psychose:

Eine Psychose ist eine psychische Störung, bei der die Betroffenen den **Bezug zur Realität verlieren**. Das Erleben **des eigenen Ichs** und der Umwelt ist verändert und entspricht nicht mehr der Realität. Typische Symptome sind **Wahnvorstellungen und Halluzinationen**. Psychose ist ein Oberbegriff für verschiedene psychische Erkrankungen mit diesen Merkmalen.

//Schizophrenie:

Schizophrenie ist eine psychotische Störung, die das **Denken und die Gefühlswelt der Betroffenen erheblich beeinträchtigt**. Entgegen dem verbreiteten Vorurteil der „gespaltenen Persönlichkeit“ äußert sie sich vor allem in Störungen des Denkens (z.B. abreißende zerfahrene Gedanken, drängende Gedanken, gesperrte Gedanken), Störungen des eigenen Ich-Erlebens (Auflösung der Grenzen zwischen der Umwelt und des Ichs), Trugwahrnehmungen (z.B. Stimmen hören) und Wahnvorstellungen (z.B. verfolgt werden, alles auf sich beziehen, Wahnideen..). Die Erkrankung kann **sehr unterschiedlich verlaufen** und geht mit Affektstörungen einher, wie z.B. dem gleichzeitigen Erleben gegensätzlicher Emotionen, Gefühlsarmut oder emotionalen Reaktionen, die nicht zur Situation passen.

//Selbstverletzungen:

Selbstverletzendes Verhalten beschreibt die **bewusste Verletzung** des eigenen Körpers (z. B. durch Schneiden oder Brennen), oft als Bewältigungsmechanismus für überwältigende emotionale Schmerzen.

//Suizidale Gedanken:

Suizidale Gedanken umfassen alle **Gedanken, Pläne oder Handlungen, die auf die Absicht abzielen, sich das Leben zu nehmen**. Sie sind ein ernstzunehmendes Warnzeichen und erfordern umgehende professionelle Hilfe. **Die Notrufnummer hierfür ist die 112.**

//Toxisches Verhalten:

Der Begriff „toxisch“ bedeutet in der wissenschaftlichen Literatur „**giftig**“ und ist eher auf Substanzen bezogen. In der Psychologie wird stattdessen eher von „**dysfunktionalem Verhalten**“ gesprochen. Damit ist ein Verhalten gemeint, das nicht zielfördernd ist und Beziehungen (ob privat, freundschaftlich oder beruflich) erheblich belastet. Dysfunktionales Verhalten kann sich durch Lügen, Kontrolle und Manipulation äußern.

//Trauma (Posttraumatische Belastungsstörung):

Ein Trauma ist eine **schwere seelische Verletzung**, die durch ein extrem belastendes Erlebnis wie eine Naturkatastrophe, einen schweren Unfall, Krieg oder Gewalt ausgelöst wird, kann aber auch durch rein emotionale Gewalt entstehen. **Nicht jedes** belastende Ereignis führt automatisch zu einem Trauma. Bei einem Trauma **entsteht eine Störung**, da das Erlebnis nicht ausreichend bewältigt werden kann. Eine Posttraumatische Belastungsstörung ist eine mögliche längerfristige Reaktion auf ein solches Erlebnis. Sie kann sich zum Beispiel durch wiederkehrende Alpträume, Ängste, Depressionen, Schlafstörungen und Reizbarkeit zeigen.

//Trigger:

Der Begriff „Trigger“ (**Auslöser**) wird in der Psychologie ernsthafter und seltener verwendet als in der Alltagssprache. Psychologisch bezeichnet er einen **Reiz, der intensive, oft negative Reaktionen auslöst**, insbesondere im Zusammenhang mit Traumata. Ein Trigger kann Erinnerungen an traumatische Erlebnisse wachrufen.

//Zwangsstörungen:

Bei einer Zwangsstörung haben Betroffene wiederkehrende, **quälende Gedanken** (Zwangsideen) und/oder verspüren einen starken Drang, **bestimmte Handlungen** (Zwangshandlungen) immer wieder **auszuführen**. Dieser **innere Druck ist sehr stark** und kann nur schwer kontrolliert werden.

Anlaufstellen:



BERATUNGS- UND
THERAPIEZENTRUM
V.O.G.



Telefonhilfe

