

Jen und der Nebel im Kopf



Hallo, ich bin Jen. Ich bin 11 Jahre

alt und gehe noch zur Schule.

Ich lebe mit meinem Vater zusammen.

Heute erzähle ich euch von einer
schwierigen Zeit in meinem Leben.



Schule ist heute wieder so anstrengend.
Ich kann gar nicht richtig denken und
meine Hausaufgaben habe ich auch
wieder nicht geschafft. Ich hoffe
Frau Paul spricht mich nicht an!



Nach dem Unterricht...

Mensch, was ist denn wieder mit dir los? Du hast schon wieder deine Hausaufgaben nicht gemacht. Das geht so nicht weiter! Bald muss ich deine Eltern anrufen.



Auf dem Weg zur Bushaltestelle...

Heute brauchte Jen besonders lange für den Weg.



Ich fühle mich immer so
kraftlos und traurig.
Irgendwie geht das
gar nicht mehr weg.

Mir macht auch gar nichts mehr Spaß. Es wird immer schlimmer.



Ich fühle mich so alleine! Alle
anderen sind so glücklich und
ich irgendwie nicht mehr. Irgendwas
stimmt nicht mit mir.



Am nächsten Tag zu Hause mit Jen's Freundin Mathilda.

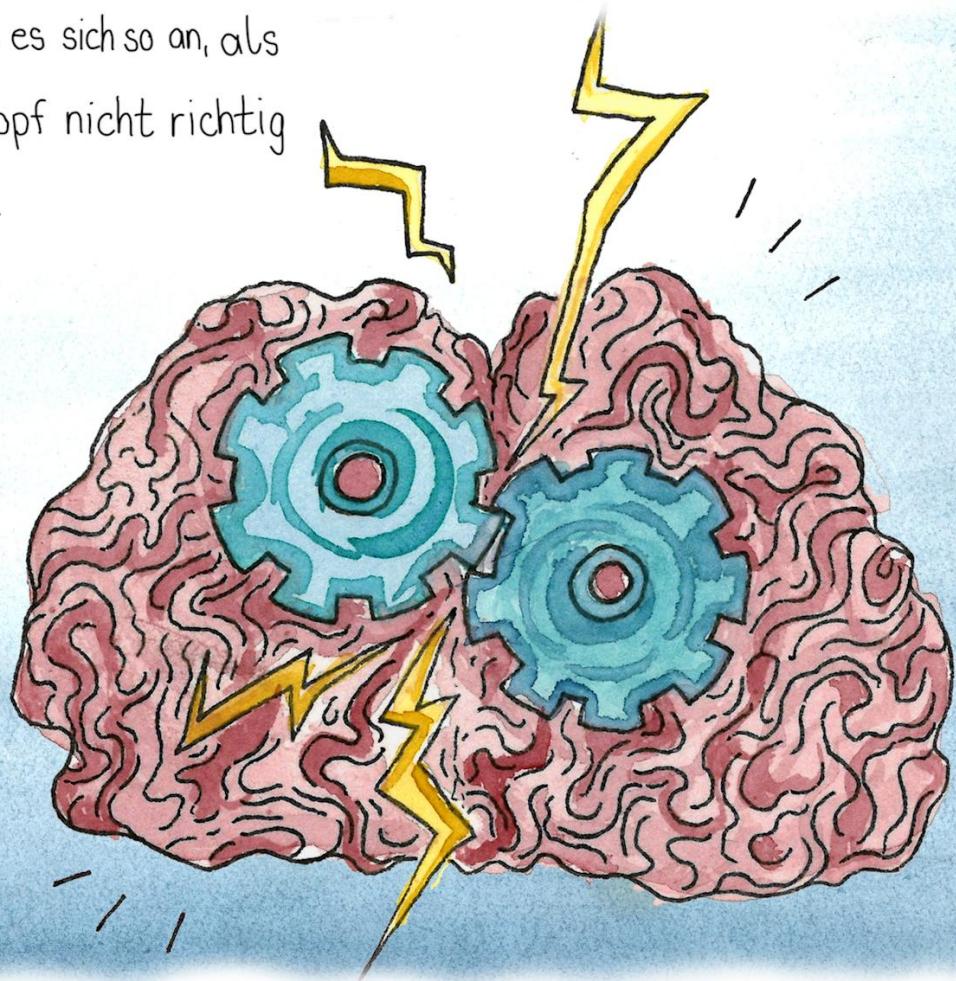


Dann habe ich ihr alles erzählt...

Manchmal fühlt es sich so an, als
würde ich im Moor versinken. Es
ist so schwer voran zu kommen.

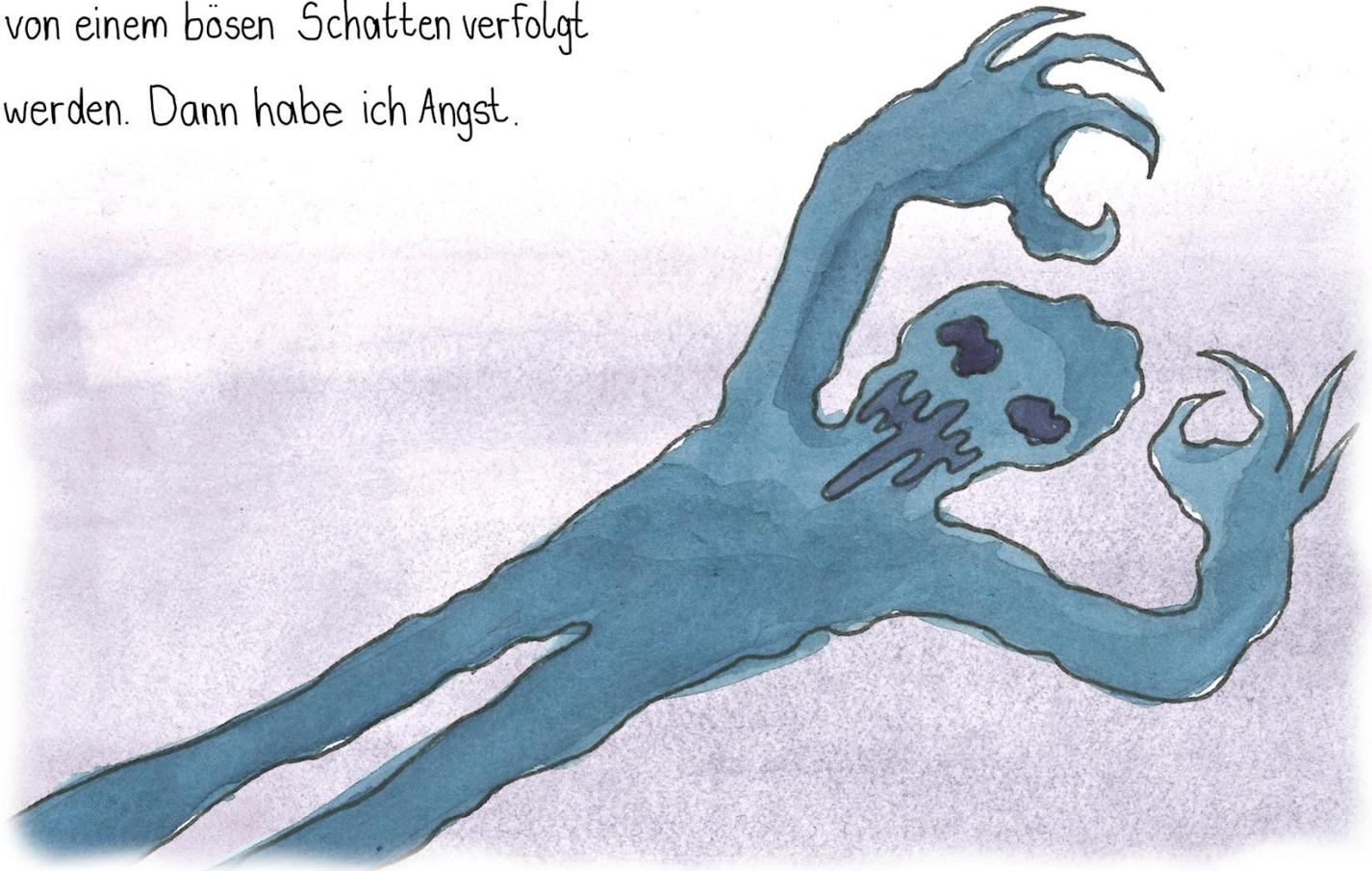


Manchmal fühlt es sich so an, als
würde mein Kopf nicht richtig
funktionieren.



Manchmal fühlt es sich so an, als
wäre mein Kopf voll mit Nebel.

Manchmal ist es als würde ich
von einem bösen Schatten verfolgt
werden. Dann habe ich Angst.



Dann hat Mathilda von ihrem Onkel
erzählt. Ihm geht es auch manchmal
so. Scheinbar bin ich nicht alleine.
Und Mathilda hat mir gesagt, ich
sollte mal mit meinem Papa
sprechen...

Sonntag, beim Frühstück.

... dann habe ich mit meinem Papa darüber gesprochen, wie es mir gerade geht.

Danke, dass du dich getraut hast mir das zu erzählen. Ich werde mir überlegen, wie ich dir helfen kann.

Wir schaffen das!
Ich habe dich lieb!

Heute habe ich schon viel besser geschlafen...

Ein paar Tage später in einer Beratungsstelle...

Die Frau hat mit mir und meinem Vater gesprochen.

Manchmal auch mit mir alleine.

Sie hat mir zugehört und mich verstanden.

Sie sagt, sie kann mir helfen.

Sie hat mir erzählt, dass es vielen anderen

Menschen auch so geht.



Jetzt weiß ich, dass ich
in dieser Zeit
Depressionen hatte.

Es ist eine Krankheit und
nicht meine Schuld.



Manchmal geht es den
Menschen auch so schlecht, dass
sie gar keine Freude mehr haben.
Ich habe mich nach dem Gespräch
viel leichter gefühlt. Ich hatte
das Gefühl, dass sie mir helfen
kann. Ich glaube, bald wird es mir
besser gehen.



Zum Glück bin ich nicht alleine!



Hier findest du Rat und Hilfe:

Telefonische Beratung:

Telefonseelsorge – **0800 1110111**

Kinder- und Jugendtelefon – **088 1110333**

Elterntelefon – **0800 1110550**

Nummer gegen Kummer – **116111**

Im Notfall auch die – **112**

Online Beratung:

(in Krisen und bei Suizidgedanken)

www.krisenchat.de

www.jugendnotmail.de

www.u25-deutschland.de

Stationäre Angebote im LK Göttingen:

(für Kinder und Jugendliche)

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
und Psychotherapie: Von-Siebold-Str. 5,
37073 Göttingen, Tel.: **0551 39-62444**,
im Notfall über: 0551-3962007

Asklepios Fachklinikum Tiefenbrunn:

Tiefenbrunn, 37124 Rosdorf,

Tel.: 0551 50050

Dieser Comic wurde im Rahmen eines Studienprojekts, von Studierenden der VWA Göttingen, unter Einbezug von Fachpersonal und -wissen erstellt. Der Comic dient lediglich der Aufklärung und Sensibilisierung zum Thema Depressionen bei Kindern und ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung. Bei Anzeichen einer Depression oder anderen psychischen Belastungen sollte immer professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Viele Grüße

Die Projektgruppe

Jan Bingel, Anastasia Hammel, Merlin Säker, Miriam van Dülken

