

YOU ARE  
YOUR OWN  
BRAND

**ROCKEN HLFT**



**DE INITIATIVE  
ROCKEN HLFT**

## ENTSTIGMATISIERUNG von psychischen Erkrankungen - dafür steht ROCKEN HILFT

Wir möchten erreichen, dass Hilfen dort ankommen, wo sie benötigt werden und nicht durch Vorurteile ausgebremst oder sogar verhindert werden.

Wer seine Probleme erkennt und aktiv an ihnen arbeitet oder arbeiten möchte, sollte sich nicht dafür schämen müssen oder ausgegrenzt fühlen.

„Es ist keine Schwäche, sich helfen zu lassen, sondern eine Stärke.“

(Prof. Dr. Eggers)

**ROCKEN HILFT**

### Auszug aus dem Interview mit Frank Kremer, Geschäftsführung der Prof. Dr. Eggers Stiftung.

Diskriminierung und Stigmatisierung sind sozusagen als eine zweite Diagnose anzusehen, die die Betroffenen zusätzlich in eine schwierige Lage versetzen und demzufolge i. d. R. stark belasten. Bei der Suche nach eigenem Wohnraum, auf der Suche nach Ausbildung und/oder einer regulären Beschäftigung usw. haben die Betroffenen automatisch schlechtere Chancen, stoßen auf Unverständnis und werden abgelehnt.

Wie und wo bekommen Betroffene und Angehörige Hilfe, d.h. gibt es bestimmte Anlaufstellen/ Hilfestellungen für Betroffene oder Angehörige, bevor eine psychische Erkrankung diagnostiziert wurde?

Zunächst einmal kann sich jede/r Betroffene an seinen Hausarzt wenden und um Unterstützung

bitten. Im Bedarfsfall können diese Überweisungen an (Kinder- und Jugend-) Psychiater/Psychotherapeuten ausstellen. Junge Menschen und deren Angehörige können sich darüber hinaus an das für sie zuständige Jugendamt wenden und/oder auch an Ambulanzen der Kinder- und Jugendpsychiatrien. Erwachsene haben die Möglichkeit Sozialpsychiatrische Dienste, Sozialpsychiatrische Zentren, Ambulanzen der Allgemeinen Psychiatrien u.ä. zu kontaktieren. Wichtig ist es, sich über diese Stellen Unterstützung und Hilfe zu holen. Bei Bedarf sollte möglichst frühzeitig eine Diagnostik erfolgen, um anschließend eine gelingende Therapie einzuleiten. Früherkennung spielt sowohl bei somatischen als auch bei psychischen Erkrankungen eine wichtige Rolle.



# ROCKEN HILFT

## Psychische Gesundheit:

Wir alle kennen das. Zeiten in denen unsere psychische Verfassung schwankt - die psychische Gesundheit leidet. Gerade bei starken Belastungen - wie z.B. Überforderung in der Schule oder privat, Situationen in denen einem alles „zu viel“ wird oder gar ein nahestehender Mensch gestorben ist – ist es nicht immer einfach, die innere Balance zu halten.

Jeder von uns nimmt solche Situationen anders wahr und verarbeitet diese auf seine eigene Art und Weise.

Wir haben Angst, sind innerlich angespannt, sehen keine Lösung. Gefühle, die überwältigend sein können. Meist schaffen wir es, aus diesen starken negativen Gefühlen auch wieder herauszufinden. Wir bekommen wieder einen „klaren Blick“, verarbeiten und finden wieder Lösungen - sehen Licht am Ende des Tunnels.

Doch nicht immer und nicht uns allen gelingt es, die innere Balance ohne Hilfe wieder zu erlangen. Im Gegenteil können sogar noch gravierendere Probleme hinzukommen und zu einer psychischen Erkrankung führen – Panikattacken, Selbstverletzungen oder Wahnvorstellungen bis hin zu Suizidgedanken – sie führen zu immer größeren Belastungen im Alltag. Ab diesem Punkt brauchen wir - Betroffene und unsere Angehörigen gleichermaßen - individuelle professionelle Unterstützung.

Wir sind nicht allein und auch Du wirst nicht allein gelassen!



Balance



**DR. MED. ANDREAS MENKE**  
GRÜNDER UND SPRECHER DES CHEMSEER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION



**ROCKEN HILFT**

PRINZIPIELL KEINE PSYCHISCHE ERKRANKUNG ALS ERKRANKUNG WAHNEHMEN, FÜR DIE NIEMAND ETWAS KANN, DIE MAN ABER BEIEST DIT BEHANDELN KANN UND DIE EINEN NICHT ZU EINEM BESSEREN ODER SCHLECHTEREN MENSCHEN MACHT. ES HILFT NICHT, JEMANDEN IN WARTUNG ZU PACKEN UND ZU BEWUNDERN, ES HILFT ABER AUCH NICHT ZU SAGEN: „HEB DICH DOCH MAL ZUSAMMEN, SO SCHLIMM IST ES DOCH NICHT.“ DAS WÜRDEN MAN BEI EINEM HERZINFARKT JA NICHT NICHT TUN.

**ANDREAS DÖRNER** **Casiban**



**ROCKEN HILFT**

PSYCHISCHE, SOWIE MENTALE KRANKHEITEN SIND MITUNTER DIE SCHLIMMSTEN, DIE ES GIBT. VIELE TRAGÖDIEN, VIELE SUZIDE KÖNNTEN MIT DER RICHTIGEN HILFE VERHINDERT WERDEN. HELFT DEN HELFERN, UM ZU HELFERN, ODER SCHREIBT AUF, WENN IHR HILFE BRAUCHT! ICH SCHREIBE MIR MEINE LASTEN AUF DER BÜHNE AUS DEM LEIB, EIN GUTES VENTIL. ... MUSIC IS CORE!

**EXILIA**



**ROCKEN HILFT**

HABE KEINE ANGST VOR JEDLICHEM URTEIL UND SEI WIRKLICH DU SELBST. PERFEKTION EXISTIERT NICHT. DER EINZIGE WEG IST ALSO, EINANDER ZU LIEBEN UND ZU RESPEKTIEREN.

**MONO INC.**



**ROCKEN HILFT**

SICH SEELISCHE SCHMERZEN EINZUGESTEHEN, IST EINE DER MUTIGSTEN OFFENBARUNGEN. IN EINER WELT, DIE BEPRÄGT IST VOM STREBEN NACH PERFEKTION, MACHT UND ERFOLG UM KEINEN PREIS, IST JEDER, DER DIE STÄRKE BESITZT, DIE FASSADE FALLEN ZU LASSEN UND UM HILFE ZU BITTEN, DER EINZIG WAHRE HELD! DU BIST STARK, DU BIST GROBARTIG, DU BIST UNFASSBAR MUTIG UND HAST NICHTS ANDERES VERDIENT, ALS VOLLSTEN RESPEKT. ♡

**godslap**



**ROCKEN HILFT**

ES WIRD ZEIT, DASS WIR IM METAL ENDLICH AUFHÖREN, AUF DICKE HOSE ZU MACHEN UND UNS ALS DIE MENSCHEN ZEIGEN, DIE WIR SIND: EMOTIONAL, STARK, VERLETZT, MAL TRAUIG, MAL GUT GELAUNT, MAL DEPRESSIV, MAL FRÖHLICH. DAS IST ALLES NORMAL UND VÖLLIG OK. FANGT AN, ZU REDEN UND ZUZUHÖREN. IHR SEID ALLE GROBARTIG, SO WIE WIR SEID!

**JINJER**



**ROCKEN HILFT**

IN SELTSAMEN UND BEÄNGSTIGENDEN ZEITEN WIE JETZT, IST ES EINFACH, IM HINTERGRUND ZU VERSCHWINDEN UND SICH ALLEIN ZU FÜHLEN. ES IST NICHT EINFACH, ABER ES IST RICHTIG, UM HILFE ZU BITTEN. FRAG EINEN BRUDER, EINE SCHWESTER, EIN ELTERNTEIL. ... FRAG EINEN FREUND, EINEN NACHBAREN ODER EINEN KOLLEGEN. RUF AN ODER SCHICKE EINE NACHRICHT. WENN DU DIE WAHRHEIT DARÜBER SAGEN KANNST, WIE DU DICH WIRKLICH FÜHLST, IST ES MÖGLICH, DASS ANDERE GEBÄHRT FÜHLEN. NUR ZU WISSEN, DASS DU NICHT ALLEIN BIST, KANN WIRKLICH HELFEN, DURCH DIE DUNKLEN ZEITEN ZU KRIechEN ... GIB NIEMALS AUF!

**WEITERE SUPPORTER FINDEST DU AUF UNSERER HOMEPAGE**

**WWW.ROCKENHILFT.DE**

## ICH passe in keine Schublade!

### Gehen wir mal alle in uns:

Oft passiert es uns unbewusst und die meisten von uns haben es schon selbst erfahren.

### Ein paar klassische Beispiele:

Tätowiert von oben bis unten =

„Ist ein Verbrecher“

Eine bunte, verrückte Frisur und dazu destroyed Jeans =

„Will rebellieren/ hat keinen Job, ist faul...“

So geht es auch Menschen mit psychischen Erkrankungen:

Psychisch krank =

„Ist gefährlich, ist faul, ist selber schuld“



Wir grenzen mit diesem Denken aus und belasten Menschen mit psychischen Erkrankungen zusätzlich. Doch wie sollten wir Menschen mit psychischen Erkrankungen begegnen?

- vorurteilsfrei
- sachlich: informiert euch, lasst euch beraten und/oder unterstützen von professionellen Anlaufstellen (z. B. Psychiatern, Psychotherapeuten).
- haltet euch im Hinterkopf:  
„Es ist keine Schwäche sich helfen zu lassen, sondern eine Stärke“ (Zitat von Prof. Dr. Eggers)
- versucht sie zu bestärken/ zu unterstützen (es ist richtig und wichtig, sich helfen zu lassen)

## Anlaufstellen! Wo findet ihr Hilfe

### Nummer gegen Kummer

Speziell für Kinder und Jugendliche wurde die Nummer gegen Kummer eingerichtet. Unter 116 111 beraten die Mitarbeiter anonym und kostenlos – immer montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr

### U25 Deutschland

Mit [U25] Deutschland bietet der Deutsche Caritasverband e.V. ein Beratungsangebot speziell für Kinder und Jugendliche mit Suizidgedanken.

### Telefonseelsorge

Unter den Rufnummern 0800-1110111 und 0800-1110222 bekommen Erkrankte und Angehörige Soforthilfe. Die Hotline ist täglich 24 Stunden erreichbar, anonym und kostenlos. Die „TelefonSeelsorge“ bietet auch Mail-, Chat- und Vor-Ort-Beratungen an.

Zudem gibt es ein muslimisches Seelsorgetelefon, das rund um die Uhr unter 030-443509821 erreichbar ist.

### Beratungshotline „Seelische Gesundheit“

Die 2010 gegründete Robert-Enke-Stiftung hat mit der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Uniklinik RWTH Aachen eine Beratungshotline ins Leben gerufen – für Leistungssportler, aber auch für andere Personen, die an psychischen Störungen leiden. Die Rufnummer: 0241-8036777 (erreichbar montags bis freitags jeweils 9 – 12 Uhr und 13 – 16 Uhr). Ebenfalls bietet die Robert-Enke-Stiftung mit ihren Partnern eine App mit einer Notruf-Funktion an – die „EnkeApp“.

### Vermittlung von Akut-Sprechstunden

Unterstützung gibt es auch bei Psychotherapeut\*innen. Unter der Tel. 116117 werden Termine für Akut-Sprechstunden vermittelt und bei der Kassenärztliche Bundesvereinigung: <https://www.kbv.de/html/26956.php>

### Landesverband NRW - Hilfe für Angehörige

Auf der Webseite Landesverband Nordrhein Westfalen finden auch Angehörige Beratungen und Selbsthilfegruppen. [www.lv-nrw-apk.de/hilfe-fuer-angehoerige](http://www.lv-nrw-apk.de/hilfe-fuer-angehoerige)

### Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen können eine sinnvolle Ergänzung zur psychotherapeutischen Behandlung sein. Die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) bietet eine Übersicht nach Wohnort. Speziell für junge Menschen gibt die Webseite [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de) Orientierung.



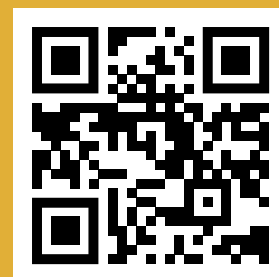
# ROCKEN HILFT

**Impressum:**  
helfen bewegt e.V.  
Girardet Straße 1  
45131 Essen

[info@rockenhilft.de](mailto:info@rockenhilft.de)  
[www.rockenhilft.de](http://www.rockenhilft.de)

**Ansprechpartnerin:**  
Jennifer Pamperin  
[jenny@rockenhilft.de](mailto:jenny@rockenhilft.de)

**Konzept, Gestaltung & Grafik**  
B4:Media GmbH  
[www.b4-media.de](http://www.b4-media.de)  
[info@b4-media.de](mailto:info@b4-media.de)



**Spendenkonto:**  
Sparkasse Essen - IBAN: DE28 3605 0105 0008 7411 26