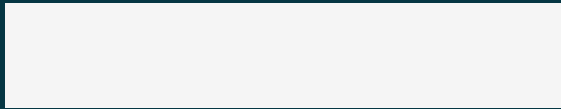


WORKSHOP PSYCHISCHE GESUNDHEIT



Impressum

Herausgeberin:

Schulsozial-, Kinder- und Jugendarbeit der Gemeinde Steffisburg

Inhalt:

Heidi Grünenwald, Josianne Schnydrig, Mischael Bratch

Redaktion:

Mischael Bratch

Illustration & Grafik:

Mischael Bratch

Kontakt:

*Offene Kinder- und Jugendarbeit Steffisburg
Unterdorfstrasse 29
3612 Steffisburg*

Auflage:

1. Auflage, April 2021



Liebe Schülerin, lieber Schüler

Dieses kleine Buch soll dich während dem Workshop zum Thema Psychische Gesundheit begleiten. Das Buch beinhaltet viele schöne und wichtige Dinge, die dir helfen können – eigentlich wie eine kleine Schatztruhe. Darin findest du interessante Informationen zum Thema psychische Erkrankungen und Ansprechpersonen, für wenn du mal Hilfe benötigst. Du darfst auch selber Dinge in dieses Buch schreiben, die dir wichtig sind und die dir helfen. Zudem findest du auf den nächsten Seiten auch eine tolle Geschichte.





Stressbewältigung

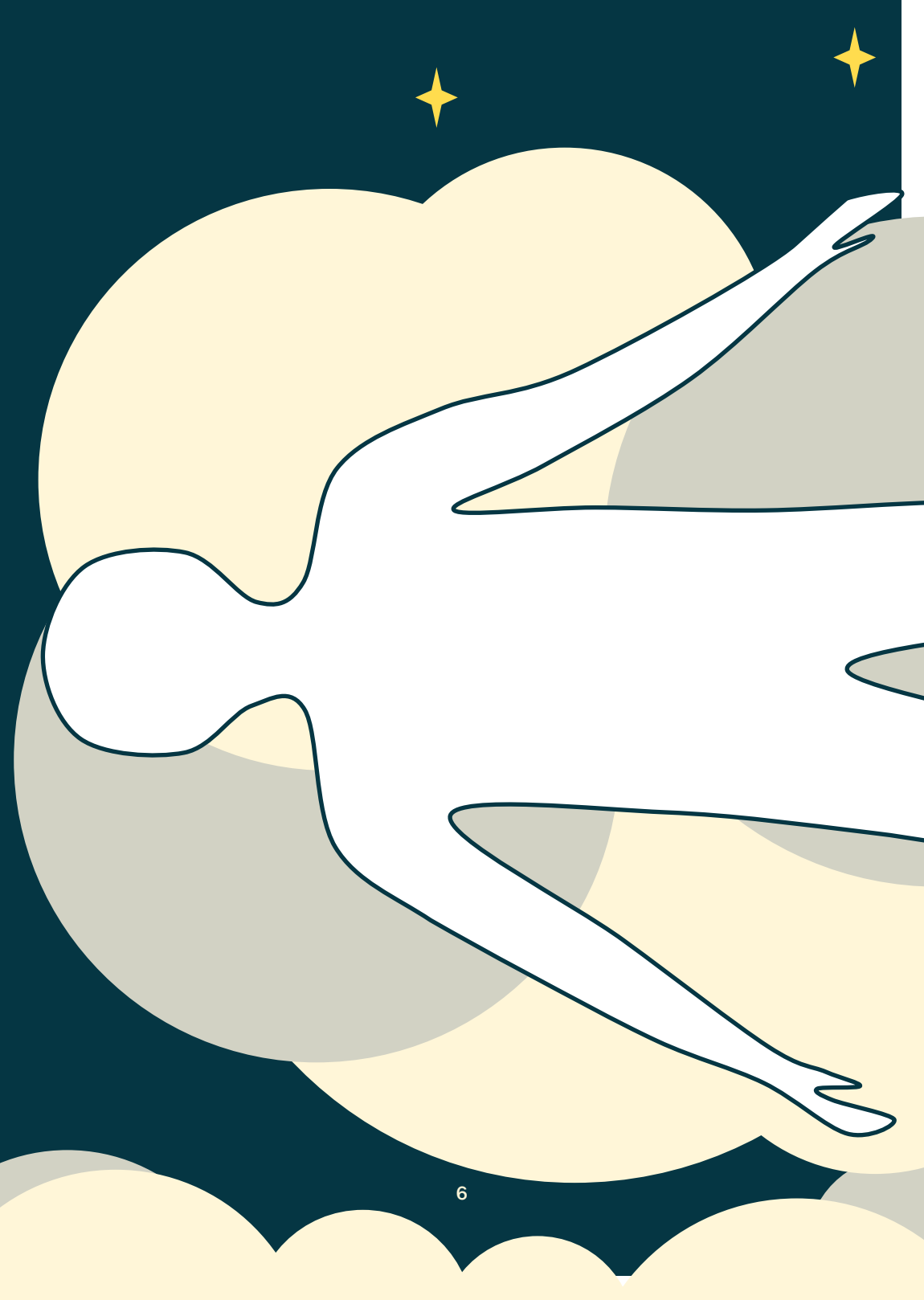
Tipps, wie du deinen Stress reduzieren kannst:

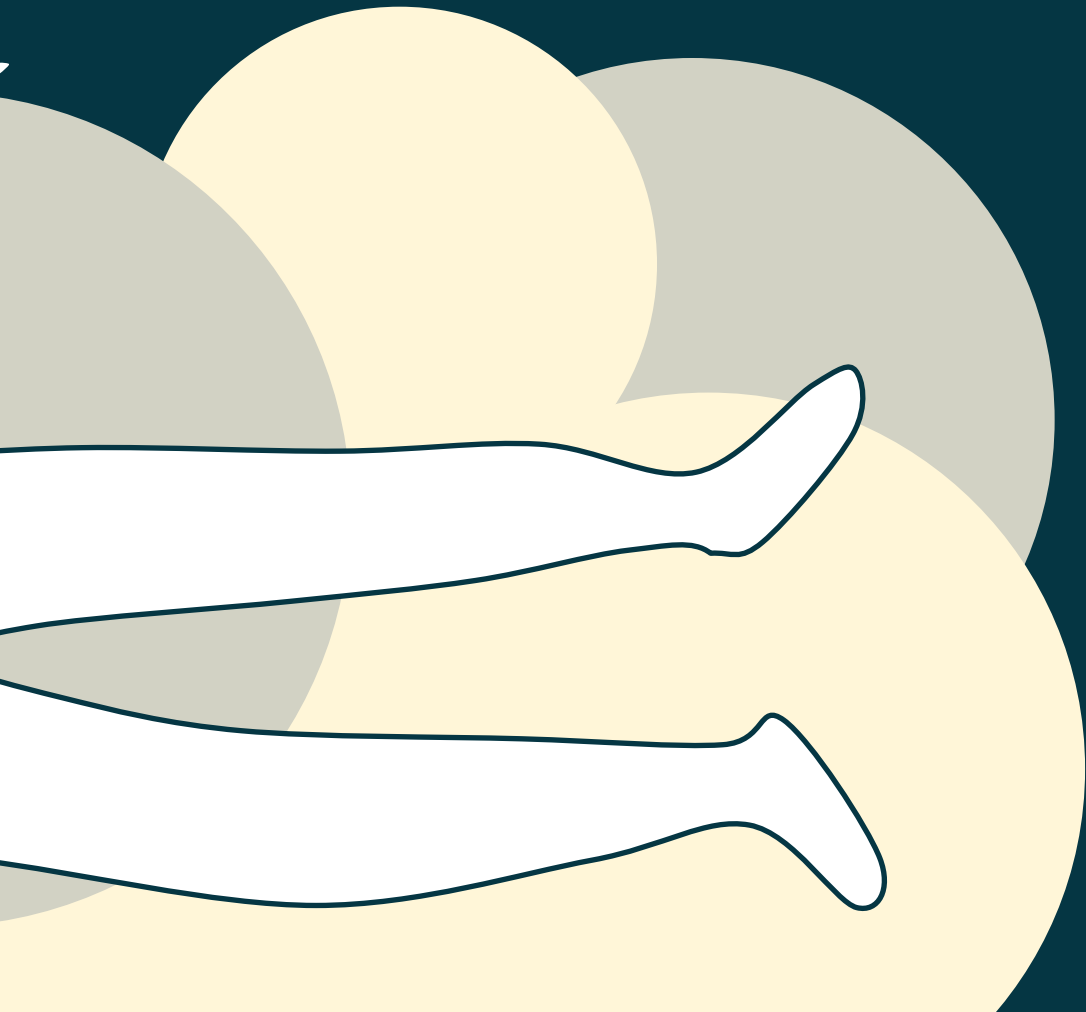
- Herausfinden, woher kommt mein Stress?
Habe ich zu hohe Ansprüche an mich? Setzen mich meine Eltern zu sehr unter Druck?
Versuche zu erkennen, woher der Druck kommt.
- Freie Zeit: Es kann helfen, sich weniger vorzunehmen, auch mal nichts planen und einfach nur sein, entspannen und ausruhen.
- Rausgehen und bewegen: Sport machen hilft gegen Stress.
- Was ist wirklich wichtig? Konzentriere dich aufs Wesentliche und Wichtige.
- Tief ein- und ausatmen und an etwas Schönes denken.
- Wenn dir alles über den Kopf wächst, rede mit jemandem darüber.



Stressbewältigung

Hast du selber gute Ideen, wie du mit Stress umgehen könntest? Schreibe sie auf!





Male, zeichne oder schreibe, wie und wo du in deinem Körper Stress fühlst mit **roter Farbe**.

Markiere Stellen, wo du Entspannung fühlst mit **grüner Farbe**.




Geschichte

Du bist eingeladen zu einem Spaziergang in die Natur. Stell dir vor, du entfernst dich aus dem Raum... vielleicht schwebst du durch das Schlüsseloch oder durch das Fenster und befindest dich jetzt auf dem Hof.

Du gehst die Strasse entlang, vorbei an einem Garten mit hohen, gelben Sonnenblumen. Die Blumen wiegen sich leicht in einem sanften Wind. Das Haus mit den grossen Fenstern spiegelt das Licht der Sonne wider. Die hellen Strahlen spürst du auf deinem Gesicht, sie wärmen deine Wangen. Das Geräusch eines Autos ist in der Ferne zu hören. Du hörst deine eigenen Schritte auf dem Schotterweg. Du spürst die Unebenheiten unter deinen Fusssohlen.

Dein Weg führt dich weiter zu einer Wiese. Das herrliche Gelb einer mit blühendem Löwenzahn übersäten Wiese breitet sich vor dir aus. Du setzt dich mitten hinein, legst dich zurück und hörst das Brummen und Zirpen von Bienen, Hummeln und Insekten. Gräser kitzeln sanft deine Haut. Atme ruhig weiter... höre auf das Vogelgezwitscher, das entfernt zu hören ist... höre ganz genau hin. Am Himmel ziehen kleine weisse Wölkchen vorüber, ein Bussard kreist über dir. Langsam erhebst du dich und gehst barfuss



weiter, deine Fusssohlen spüren die weiche kühle Wiese. Dein Weg führt dich zu einem im Wind wiegenden Weizenfeld. Die Luft wird heisser, trockener, staubiger. Die Sonne wärmt deinen ganzen Körper auf. Beim vorsichtigen Durchqueren des Feldes kitzeln dich Halme und Pollen in der Nase. Du sehnst dich nach Wasser.

Ein kleiner Bach plätschert in einem angrenzenden Wald. Das kühle Moos umgibt deine Fusssohlen... die angenehme Kühle zieht sich durch den ganzen Körper... eine Quelle lädt dich zum Trinken ein. Mit deinen Händen nimmst du das kühle, frische Wasser auf. Du wäschst dir zuerst die Hände und Gelenke, dann genießt du einen kräftigen Schluck Wasser. Dein Gesicht ist erfrischt von dem kühlen Nass. Du fühlst dich frischer, deine Energie kommt zurück. Du bist gestärkt für den Rückweg. Du nimmst den Weg zurück, vorbei am Weizenfeld, dem Schotterweg... zur Wiese... vorbei am Garten mit den Sonnenblumen... zurück zur Schule in dein Klassenzimmer. Jetzt bist du wieder hier an deinem Platz.



Was ist eine psychische Erkrankung?

"Jeder Mensch kann krank werden, auch du kannst zum Beispiel eine Grippe bekommen. Wenn du krank bist, brauchst du Hilfe. Man kann auch sehr müde, erschöpft, traurig und verwirrt sein, Angst haben oder sich missverstanden fühlen. Und zwar immer wieder und wochenlang. Auch das ist eine Art von Krankheit, bei der man Hilfe benötigt. Wir nennen dies seelisch oder psychisch krank. Es gibt spezielle Ärzte und Spitäler (bzw. Krankenhäuser) die sich um Menschen kümmern, die psychisch krank sind. Dies sind Psychiater und Psychiaterinnen oder auch Psychologinnen und Psychologen. Von einer Grippe kann man sich erholen. Auch ein Beinbruch kann verheilen. So ist es auch bei psychischen Erkrankungen. Es gibt Medikamente und Therapien die Menschen helfen, welche an einer psychischen Erkrankung leiden."

Quelle: Pro Juventute



Deine Stärken

Schreibe drei Dinge auf, die du gerne tust. Diese können dir helfen, wenn es dir mal nicht so gut geht.

Schreibe nun noch drei Personen auf, die du magst und denen du vertraust. Mit diesen könntest du sprechen, wenn es dir schlecht geht.



Wichtige Kontakte

Du bist oftmals traurig? Du fühlst dich ausgeschlossen oder ständig unter Druck? Möglicherweise trifft dies auch auf jemanden zu, der dir nahesteht?

In diesem Fall könnte es dir helfen, mit jemandem darüber zu sprechen.

Hier sind Kontakte, wo du innerhalb deines Schulumfeldes Hilfe holen kannst:



Wichtige Kontakte

Natürlich gibt es weitere Anlaufstellen, welche dir helfen, wenn du selbst oder jemand in deinem Umfeld von psychischen Erkrankungen betroffen sind:

Websites:

- www.feel-ok.ch
- www.wie-gehts-dir.ch
- www.kensch-es.ch
- www.psy.ch
- www.dureschnufe.ch
- www.147.ch

Telefon

- 147 (kostenlose Beratung)



Notizen



Notizen

