

# WAS BEDEUTET MEINE SEELISCHE GESUNDHEIT UND WARUM SCHÜTZE ICH SIE?

GRUNDSTUFE



# TAMUS

## DARÜBER ZU REDEN MACHT UNS STÄRKER

<https://tamusproject.eu/>

### Interaktives Magazin

## Was bedeutet meine seelische Gesundheit und warum schütze ich sie?



**Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.**  
Germany(Parchim)  
[www.jfv-pch.de](http://www.jfv-pch.de)



**CO&SO - Consorzio Per  
La Cooperazione E La Solidarieta**  
Italy (Firenze)  
<https://coeso.org/>



**Enoros Consulting Limited**  
Cyprus (Nicosia)  
[www.enoros.com.cy](http://www.enoros.com.cy)



**INFODEF**  
Spain (Valladolid)  
[www.infodef.es](http://www.infodef.es)



**La compagne du nouveau monde**  
France (Vernon)  
[www.lezardnormand.com](http://www.lezardnormand.com)



**KMOP - Education and Innovation Hub**  
Greece (Kifisia)  
[www.kmop.gr](http://www.kmop.gr)



**Storytellme**  
Portugal (Charneca da Caparica)  
[www.storytellme.pt](http://www.storytellme.pt)



**The Rural Hub**  
Ireland (Carrickmacross)  
[www.theruralhub.ie](http://www.theruralhub.ie)



## STUFE

Grundstufe

## ALTERSSTUFE

13–17 Jahre

## THEMA

Was bedeutet meine seelische Gesundheit und warum schütze ich sie?



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Hallo und herzlich willkommen. Wir werden heute über ein wichtiges Thema sprechen, die seelische Gesundheit. Bei der seelischen Gesundheit geht es darum, wie wir denken, fühlen und uns verhalten. Sie ist genauso wichtig wie unsere körperliche Gesundheit. Wenn wir uns um die eigene seelische Gesundheit kümmern, dann können wir uns besser fühlen, glücklicher sein und die Herausforderungen des Lebens meistern.

Link: <https://youtu.be/nGfScXc2V44?feature=shared>



# QUIZ ZUM EINSTIEG

Vielen Dank, dass du dir dieses kurze Video angesehen hast!

Kannst du dir 2 Minuten Zeit nehmen, um über das Video nachzudenken und einige Fragen dazu zu beantworten? Nimm dazu einen Stift und etwas Papier und beantworte bitte die nachfolgenden Fragen.

1. War dieses kurze Video für dich interessant?
2. Hast du etwas Neues aus dem Video gelernt?
  - a. Wenn ja, was hast du gelernt?
3. Hast du jemals darüber nachgedacht, Strategien zur Erhaltung deiner seelischen Gesundheit zu nutzen, wie z. B. Tagebuchschreiben, Atemtechniken oder Selbstreflexion?
4. Hast du jemals darüber nachgedacht, welche Auswirkungen guter Schlaf auf deine seelische Gesundheit haben kann?
5. Welche Freizeitaktivitäten kannst du in deinen Tagesablauf einbauen, um deine seelische Gesundheit zu fördern?

# ERWARTETE LERNERGEBNISSE

## WISSEN

- Wissen darüber, was seelische Gesundheit ist und warum es wichtig ist, sie zu schützen.

## FERTIGKEITEN

- Definition der seelischen Gesundheit.
- Beschreiben, was sich auf unsere seelische Gesundheit auswirkt.
- Begründen, warum es wichtig ist, unsere seelische Gesundheit und unser Wohlbefinden zu schützen.

## EINSTELLUNGEN

- Bereitschaft, mehr über die eigene seelische Gesundheit zu erfahren und deren Bedeutung zu verstehen.



**FÜRSORGE IST DIE  
NUMMER 1**

# FÜRSORGE IST DIE NUMMER 1

Die Pflege unserer seelischen Gesundheit ist genauso wichtig wie die Pflege unserer körperlichen Gesundheit. Sie beeinflusst, wie wir fühlen, denken und handeln. Da sie sich auch auf unsere Beziehungen auswirkt, darauf, wie wir mit Stress umgehen und wie wir unsere Ziele erreichen, ist es wichtig zu verstehen, was unsere seelische Gesundheit beeinflusst. Eine gute seelische Gesundheit hilft uns, das Leben zu genießen, während eine gestörte seelische Gesundheit zu psychischen Erkrankungen wie Angstzuständen und Depressionen führen kann, die sich negativ auf unser tägliches Leben auswirken können.

Unsere seelische Gesundheit kann durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden, z. B. durch unsere Erfahrungen, unsere Gene und unser Umfeld. Wir selbst sollten erkennen, wann unsere seelische Gesundheit gefährdet ist, und Maßnahmen ergreifen, um diese zu erhalten. Hierzu gehört, dass wir uns um uns selbst Gedanken machen. Dazu gehört, dass wir uns ausreichend ausruhen, gesund essen und aktiv bleiben. Und es bedeutet auch, Hilfe zu suchen, wenn wir Probleme haben, genau wie bei einer körperlichen Krankheit.

Es ist wichtig zu verstehen, dass seelische Erkrankungen kein Grund sind, sich dafür zu schämen. Wir dürfen um Hilfe bitten, wenn wir sie brauchen. Es gibt Ressourcen, wie Fachkräfte im Bereich der seelischen

Gesundheitsfürsorge, Selbsthilfegruppen und Online-Ressourcen, die uns dabei unterstützen können, eine gute seelische Gesundheit sicherzustellen.

Kurz gesagt: Die Pflege unserer seelischen Gesundheit ist entscheidend für unser allgemeines Wohlbefinden. Sie beeinflusst, wie wir denken, fühlen und handeln. Es ist wichtig zu erkennen, wenn unsere seelische Gesundheit gefährdet ist. Dazu gehört auch, dass wir uns um uns selbst kümmern und Hilfe suchen, wenn wir sie brauchen. Bitte denkt daran: Es ist in Ordnung, um Hilfe zu bitten. Es gibt Ressourcen, die wir nutzen können.



**AKTIVITÄT ZUR  
SELBSTHILFE –  
DIE SELF-CARE  
(SELBSTFÜRSORGE)  
UMFRAGE**

# AKTIVITÄT ZUR SELBSTHILFE – DIE SELF-CARE (SELBSTFÜRSORGE) UMFRAGE

Die Eigenverantwortung ist ein sehr wichtiger Schritt auf dem Weg zur seelischen Gesundheit. Ein Selbstfürsorge-Check-up kann dir helfen, deine eigene seelische Gesundheit zu beurteilen und Bereiche zu erkennen, in denen du für dich selbst sorgen kannst. Indem du dich um dich selbst kümmerst, kannst du deine seelische Gesundheit fördern und dich insgesamt besser fühlen.

Suche dir einen ruhigen und bequemen Platz zum Arbeiten. Das kann dein Schlafzimmer oder eine ruhige Ecke in deinem Haus sein.

Atme ein paar Mal tief durch und mach deinen Kopf frei. Konzentriere dich auf den Augenblick.

Bitte benutze den folgenden Link, um deine Routine für die Selbstpflege zu testen, indem du die Umfrage ausfüllst:

[http://tamusproject.eu/wp-content/uploads/2023/11/Tamus\\_WP3\\_Interactive-Magazine\\_Self-care-Checkup-Quiz\\_DE.pdf](http://tamusproject.eu/wp-content/uploads/2023/11/Tamus_WP3_Interactive-Magazine_Self-care-Checkup-Quiz_DE.pdf)

(Übersetzung nutzen!!!)

Nimm dir etwas Zeit, um jede Aussage ehrlich zu beantworten. Schreibe deine Antworten auf das Papier oder drucke eine Kopie des Fragebogens aus, um ihn auszufüllen!

Schau dir deine Antworten an und überlege dir, in welchen Bereichen du mehr Selbstfürsorge betreiben könntest.

Wenn du zum Beispiel nicht gut schläfst, könntest du versuchen, früher ins Bett zu gehen oder vor dem Schlafengehen Entspannungstechniken zu verwenden. Wenn du dich nicht gut ernährst, könntest du versuchen, mehr Obst und Gemüse in deinen Speiseplan aufzunehmen.

Nimm dir vor, in den Bereichen, in denen du es am meisten brauchst, Selbstfürsorge zu üben. Schreibe einige konkrete Maßnahmen auf, die du ergreifen kannst, um deine seelische Gesundheit zu verbessern.

Denke daran, freundlich zu dir selbst zu sein und einen Schritt nach dem anderen zu tun. Übe regelmäßig Selbstfürsorge, um deine seelische Gesundheit zu erhalten.

Link zu Video/Ressourcen:

[http://tamusproject.eu/wp-content/uploads/2023/11/Tamus\\_WP3\\_Interactive-Magazine\\_Self-care-Checkup-Quiz\\_DE.pdf](http://tamusproject.eu/wp-content/uploads/2023/11/Tamus_WP3_Interactive-Magazine_Self-care-Checkup-Quiz_DE.pdf)

Übersetzung nutzen!!



# VIDEO BIBLIOTHEK

[VIDEO] Psychische Gesundheit von Jugendlichen  
- Fortschritte nach der Pandemie | Thorhildur  
Halldorsdottir | TEDxBasel

<https://youtu.be/WfwA6Ai1BmM>

Untertitel in Deutsch verwenden

[VIDEO] 8 Maßnahmen für eine gesunde Psyche

<https://www.youtube.com/watch?v=iQmQJ1SjLus>

Deutsch

[VIDEO] Wir alle haben eine seelische Gesundheit

[https://www.youtube.com/watch?v=r2btHKO\\_c3g](https://www.youtube.com/watch?v=r2btHKO_c3g)





# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

CO&SO  
VICINI ALLE PERSONE

JUGENDFÖRDERVEREIN  
Parchim / Lütze e.V.

story  
tellme

ENOROSCONSULTING Ltd

Info-def  
INSTITUTO PARA  
EL FOMENTO DEL  
DESARROLLO Y  
LA FORMACIÓN

The Rural  
Hub

kmOp

CNM  
La Compagnie du Nouveau Monde  
Théâtre - Audiovisuel



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693