

# SELBSTFÜRSORGE FÜR VORBEUGUNG UND FRÜHERKENNUNG

GRUNDSTUFE



# TAMUS

## DARÜBER ZU REDEN MACHT UNS STÄRKER

<https://tamusproject.eu/>

### Interaktives Magazin

## Selbstfürsorge für Vorbeugung und Früherkennung



**Jugendförderverein Parchim /Lüz 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 compagnie 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

## **ALTERSTUFE**

13-17 Jahre

## **THEMA**

Selbstfürsorge für Vorbeugung und Früherkennung



In der heutigen schnelllebigen Welt sind wir alle mit Herausforderungen und Stressfaktoren konfrontiert, die sich auf unsere psychische Gesundheit auswirken können. Doch es gibt einfache, aber wirkungsvolle Möglichkeiten, uns zu schützen. Selbstfürsorge kann dazu beitragen, psychischen Erkrankungen vorzubeugen, indem sie Stress abbaut, die Selbstwahrnehmung stärkt und positive Gefühle fördert. Wenn wir uns um uns selbst kümmern, fühlen wir uns besser, und wir sind besser in der Lage, die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Sieh dir dieses kurze Video an, um mehr über die Bedeutung der Selbstfürsorge zu erfahren.

Link: <https://youtu.be/5BiIqaCNJiY?feature=shared>



# QUIZ ZUM EINSTIEG

Danke, 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? Bitte nehme dazu einen Stift und etwas Papier und beantworte bitte die folgenden Fragen.

1. Hast Du dieses kurze Video interessant gefunden?
2. Hast Du durch das Video etwas Neues gelernt?
  - i. Wenn ja, was hast Du gelernt?
3. Hast du jemals daran gedacht, dass Selbstfürsorge wichtig ist, wenn du dich um deine psychische Gesundheit kümmerst?
4. Wusstest du, wie wichtig der Schlaf für deine psychische Gesundheit ist?
5. Glaubst du, jetzt, wo du weißt, wie wichtig das ist, wirst du dir mehr Zeit für die Selbstfürsorge nehmen?
  - i. Nimm dir 2 Minuten Zeit, um aufzuschreiben, warum du das denkst. Erläutere bitte Deine Antwort.

# ERWARTETE LERNERGEBNISSE

## WISSEN

- Wissen über Möglichkeiten der Selbstfürsorge zum Schutz vor psychischen Erkrankungen

## KÖNNEN

- warum Selbstfürsorge wichtig ist beschreiben; Techniken zur Vorbeugung psychischer Erkrankungen anwenden.

## EINSTELLUNGEN

- Bereitschaft, verschiedene Aktivitäten auszuprobieren, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen.



**ZEIT FÜR  
SELBSTFÜRSORGE  
NEHMEN**

# ZEIT FÜR SELBSTFÜRSORGE NEHMEN

Bei der Selbstfürsorge geht es darum, sich um sich selbst zu kümmern, sowohl geistig als auch körperlich. Dazu gehört, dass man Dinge tut, die einem ein gutes Gefühl geben und glücklich machen. In der hektischen Welt von heute vergisst man leicht, sich Zeit für Aktivitäten zu nehmen, die einem Spaß machen. Aber selbst wenn du dir nur 30 Minuten Zeit nimmst, um etwas zu tun, was dir Spaß macht, ist das sehr wichtig für deine geistige Gesundheit.

Selbstfürsorge kann so einfach sein wie regelmäßiger Sport, ausreichend Schlaf, gesundes Essen und Zeit mit Freunden verbringen. Sie kann aber auch darin bestehen, Musik zu hören, einen Film anzuschauen oder irgendetwas zu tun, das dir ein gutes Gefühl gibt! Du kannst diese Aktivitäten allein, mit einem Freund oder sogar in einer Gruppe durchführen. Denke daran, dass Selbstfürsorge bei jedem Menschen anders ist. Was für den einen gut ist, muss für den anderen nicht gut sein. Es geht nur darum, herauszufinden, was dir gut tut, und es zu einem regelmäßigen Bestandteil deines Tages zu machen. Wenn du deiner psychischen Gesundheit an guten Tagen Priorität einräumst, fällt es dir leichter, dies auch an weniger guten Tagen zu tun.

Die Einführung von Selbstfürsorgeroutinen, die Einsicht in ihre Bedeutung und die Bereitschaft, neue Aktivitäten auszuprobieren, können dir helfen, dich um deine geistige Gesundheit zu kümmern und ein glücklicheres, ausgeglicheneres Leben zu führen. Denk daran: Es ist in Ordnung, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und Dinge zu tun, die dir Freude bereiten. Jeder hat es verdient, glücklich und gesund zu sein, also mach Selbstfürsorge zu einer Priorität in deinem Leben!



# **AKTIVITÄT ZUR SELBSTHILFE 1**

# AKTIVITÄT ZUR SELBSTHILFE 1

Mit dieser Aktivität kannst du deine eigene Playlist mit stimmungsaufhellender Musik zusammenstellen, auf die du jederzeit zugreifen kannst, wenn du einen Ansporn brauchst.

Das Erstellen einer Musik-Playlist kann sich positiv auf deine Stimmung auswirken und dir helfen, dich besser zu fühlen. Zunächst solltest du eine Liste mit Liedern und Musikern erstellen, die dich aufmuntern, motivieren oder beruhigen. Egal, ob du Stift und Papier oder dein Handy benutzt, schreibe die Namen der Musikstücke und Titel auf, die du liebst. Danach kannst du auf YouTube oder einer Musikstreaming-Plattform eine Wiedergabeliste erstellen.

Um sicherzustellen, dass deine Wiedergabeliste für jede Gelegenheit geeignet ist, solltest du sowohl langsame als auch beschwingte Lieder aus allen Genres aufnehmen, die deine Stimmung heben, egal wie du dich fühlst. Je nach Vorliebe kannst du deine Wiedergabeliste über Lautsprecher oder Kopfhörer anhören.

Es empfiehlt sich, deine Wiedergabeliste zu speichern und sie regelmäßig wieder aufzurufen. Auf diese Weise kannst du mit verschiedenen Genres experimentieren und neue Songs hinzufügen, um deine Wiedergabeliste frisch und interessant zu halten. Das Erstellen einer

Wiedergabeliste kann ein lustiger und effektiver Weg sein, um die Stimmung zu heben und eine Zeit der Entspannung zu genießen. Musik ist ein starker Stimmungsaufheller, und das Anhören einer Wiedergabeliste ist nur eine Möglichkeit, den Geist zu entspannen und Stress abzubauen.

Link zu Video/Ressourcen:

Wie man Musik für die psychische Gesundheit nutzen kann / Welche Wirkung hat Musik auf uns?

<https://www.barmer.de/gesundheitsverstehen/koerper/ohren/welche-wirkung-hat-musik-auf-uns--1134040>

## VIDEO BIBLIOTHEK

Die Kraft der Musik

<https://www.youtube.com/watch?v=JJELtAarD0Y>

Selbstfürsorge - Wie du weißt, was du brauchst und es dir gibst. Selfcare

<https://www.youtube.com/watch?v=dQDzD7kA8JM>

Selbstfürsorge Tipps

[https://www.youtube.com/watch?v=Bb\\_4kLBU4QY](https://www.youtube.com/watch?v=Bb_4kLBU4QY)



# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



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