

SELBSTFÜRSORGE FÜR VORBEUGUNG UND FRÜHERKENNUNG

OBERSTUFE



TAMUS

DARÜBER ZU REDEN MACHT UNS STÄRKER

<https://tamusproject.eu/>

Interaktives Magazin

Selbstfürsorge für Vorbeugung und Früherkennung



Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.
Germany(Parchim)
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



INFODEF
Spain (Valladolid)
www.infodef.es



La compagnie du nouveau monde
France (Vernon)
www.lezardnormand.com



KMOP - Education and Innovation Hub
Greece (Kifisia)
www.kmop.gr



Storytellme
Portugal (Charneca da Caparica)
www.storytellme.pt



The Rural Hub
Ireland (Carrickmacross)
www.theruralhub.ie





STUFE
Oberstufe

ALTERSSTUFE
17-20 Jahre

THEMA
Selbstfürsorge für
Vorbeugung und
Früherkennung

Die psychische Gesundheit ist ein wichtiger Aspekt unseres allgemeinen Wohlbefindens, doch viele von uns tun sich schwer damit, ihr Priorität einzuräumen. In diesem Video erfahren Sie, was Sie tun können, wenn Sie unter psychischen Problemen leiden, und wie Sie sich an andere wenden können, um Hilfe zu erhalten. Es ist normal, mit Problemen wie Angst und Stress konfrontiert zu sein, aber wenn diese Gefühle anhalten und sich auf das tägliche Leben auswirken, ist es wichtig, Hilfe zu suchen.

Link: <https://youtu.be/eJbzM5KSUM8?feature=shared>



QUIZ ZUM EINSTIEG

Danke, dass Sie sich dieses kurze Video angesehen haben!

Können Sie sich 2 Minuten Zeit nehmen, um über das Video nachzudenken und einige Fragen dazu zu beantworten? Bitte nehmen Sie dazu einen Stift und etwas Papier und beantworten die folgenden Fragen:

1. Haben Sie dieses kurze Video interessant gefunden?

2. Haben Sie durch das Video etwas Neues gelernt?

i. Wenn ja, was haben Sie gelernt?

3. Haben Sie jemals Hilfe bei der Verbesserung Ihrer psychischen Gesundheit in Anspruch genommen?

4. War es eine positive Erfahrung?

5. Wenn nicht, gibt es etwas, was Sie an dieser Begebenheit ändern würden?

i. Nehmen Sie sich 2 Minuten Zeit, um aufzuschreiben, warum Sie das denken. Erläutern Sie bitte Ihre Antwort.

ERWARTETE LERNERGEBNISSE

WISSEN

- Wissen, was zu tun ist, wenn man an einer psychischen Erkrankung leidet

KÖNNEN

- Einen Plan entwickeln, wie man eingreifen kann, wenn die psychische Gesundheit zum Problem wird; üben, mit anderen über die eigene psychische Gesundheit zu sprechen

EINSTELLUNGEN

- sich bewusst sein, dass es notwendig ist, Hilfe zu suchen, und wissen, wo man bei Bedarf Hilfe bekommt



**HILFE ZU HOLEN, IST
EINFACHER ALS SIE
DENKEN**

HILFE ZU HOLEN, IST EINFACHER ALS SIE DENKEN

Die psychische Gesundheit ist für unser Wohlbefinden ebenso wichtig wie die körperliche Gesundheit. Leider messen viele von uns ihrer psychischen Gesundheit nicht denselben Stellenwert bei wie ihrer körperlichen Gesundheit. In diesem Artikel erfahren Sie, was Sie tun können, wenn Sie an einer psychischen Erkrankung leiden, und wie Sie sich Hilfe holen können.

Es ist normal, dass man in schwierigen Zeiten Angst- und Stressgefühle empfindet. Wenn diese Gefühle jedoch anhalten und beginnen, Ihr tägliches Leben zu beeinträchtigen, ist es vielleicht an der Zeit, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dieser erste Schritt kann schwierig sein, vor allem wenn Sie es nicht gewohnt sind, über Ihre Gefühle zu sprechen. Mit jemandem zu sprechen, dem Sie vertrauen, kann Ihnen jedoch helfen, sich weniger allein zu fühlen. Dies kann auch eine große Erleichterung sein. Wenn Sie sich überlegen, mit wem Sie sprechen wollen und wie Sie das Gespräch beginnen wollen, kann es Ihnen leichter fallen, sich jemandem gegenüber zu öffnen und über Ihre Gefühle zu sprechen. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um darüber nachzudenken, was Sie der Person sagen wollen. Vielleicht haben Sie das Gefühl, auf den "richtigen Zeitpunkt" zu warten, aber realistischerweise wird es nie einen perfekten Zeitpunkt geben. Es kann hilfreich sein, wenn Sie versuchen, zu einem Zeitpunkt mit jemandem zu sprechen, von dem Sie wissen, dass Sie nicht unterbrochen werden. Manche Menschen empfinden es als weniger schwierig,



ihre Sorgen aufzuschreiben und dieses Blatt Papier jemandem zu geben, als ein Gespräch von Angesicht zu Angesicht zu führen. Wählen Sie den Weg, der Ihnen am angenehmsten erscheint. Aber es ist wichtig, dass Sie sich an jemanden wenden.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie zusätzliche Unterstützung brauchen, sollten Sie sich unbedingt an eine medizinische Fachkraft wenden. Für junge Erwachsene, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben, stehen zahlreiche Ressourcen zur Verfügung, darunter Beratungsstellen, Online-Ressourcen und Fachleute, mit denen man sich unterhalten kann. Wenn du dir nicht sicher bist, an wen du dich wenden sollst, kann dir dein Hausarzt mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Wenn Sie mit Ihrer psychischen Gesundheit zu kämpfen haben, denken Sie daran, dass Sie nicht allein sind und dass es Hilfe gibt. Mit jemandem über Ihre Sorgen zu sprechen und Hilfe zu suchen, sind wichtige Schritte, um auf sich selbst aufzupassen und für Ihre psychische Gesundheit zu sorgen.

AKTIVITÄT ZUR SELBSTHILFE 1

AKTIVITÄT ZUR SELBSTHILFE 1

Ziel dieser Aktivität ist es, Ihnen das Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, mit schwierigen Zeiten umzugehen, und Sie zu ermutigen, sich bei Bedarf Hilfe zu holen.

Denken Sie an all die Dinge und Situationen, die Sie stressen. Schreiben Sie sie auf ein Blatt Papier oder als Notiz in Ihr Notizbuch. Als Nächstes machen Sie ein persönliches Brainstorming. Schreiben Sie Vorschläge für Dinge auf, die Sie tun könnten, wenn Sie sich gestresst fühlen. Schreiben Sie eine Reihe von Aktivitäten auf, die Sie gerne machen, um sich besser zu fühlen. Das kann sein, Ihre Lieblingsmusik zu hören, einen Film zu sehen, sich mit einem Freund zu treffen, Ihre Lieblingsspeise zu essen, usw. Was auch immer es ist, stellen Sie sicher, dass es für Sie persönlich ist und sich leicht umsetzen lässt.

Überlegen Sie sich auch andere geeignete Selbstfürsorgestrategien, die Sie anwenden können. Dazu könnte gehören, dass Sie gut schlafen, sich gesund ernähren und wissen, wann Sie sich Hilfe holen müssen. Schreiben Sie eine Liste dieser Selbstfürsorgestrategien auf und überlegen Sie genau, wie Sie sie umsetzen wollen. Verwenden Sie SMART-Ziele - das sind Ziele, die spezifisch, messbar, erreichbar, realistisch und zeitlich begrenzt sein sollten. Zum Beispiel: Wann gehen Sie

ins Bett? Wen werden Sie ansprechen? Schreiben Sie eine Liste von Telefonnummern auf, die Sie erreichen können, wenn Sie Hilfe brauchen. Das können Freunde, Familie oder Beratungsstellen sein.

Schreiben Sie Ihren Plan an einem Ort auf, an dem Sie ihn regelmäßig einsehen können. Für manche ist es hilfreich, ihn in ihr Smartphone zu schreiben, damit sie ihn immer griffbereit haben. Es ist wichtig, dass Sie ihn aufschreiben, da Sie sich dann eher daran halten und bei Bedarf darauf zugreifen können.

Link zu Video/Ressourcen:

Tipps gegen schlechte Laune

<https://www.youtube.com/watch?v=T9H-GyFnGO0>

Hilfe bei psychischen Problemen: An diese Stellen können Sie sich wenden

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/psyche-wohlbefinden/hilfe-bei-psychischen-problemen>

VIDEO BIBLIOTHEK

10 Zeichen einer psychischen Erkrankung - Geht es mir gut? | Mentale Gesundheit

<https://www.youtube.com/watch?v=HYNej-o3JIM>

Wie man um Hilfe bittet

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/hilfe-bei-psychischen-erkrankungen-betroffenengeschichte/>





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