

# Über psychische Gesundheit reden...ein Thema für die Schule?

Mag. Dr. Inge Zelinka- Roitner  
Mag. Petra Di Noia



# Fahrplan für heute

- Psychische Gesundheit
- Überblick psychische Erkrankungen
- Psychische Gesundheit und Erkrankung als Thema in der Schule
- Über Psychische Gesundheit/Krankheit reden
- Unterstützungsmöglichkeiten

# Wer wir sind

- **Mag. Dr. Inge Zelinka-Roitner**

*Bereichsleitung Gesunde Schule und Gesunder Kindergarten, Styria vitalis  
Soziologin*

- **Mag.<sup>a</sup> Petra Di Noia**

*Begleitung Gesunde Volksschulen, Mitarbeiterin Projekt „Gesund Aufwachsen“- Patenfamilien  
für Kinder psychisch erkrankter Eltern*

*Fortbildungen zu psychischer Gesundheit und Erkrankung; Referentin im Projekt „#krisen\_fest!“  
Psychologin*

# IF

Aus welchem Bereich kommen Sie?

- VS (LehrerIn)
- MS/AHS (LehrerIn)
- Innerschulischer Unterstützungsbereich  
(Schulsozialarbeiter/SchulpsychologInnen/  
BeratungslehrerInnen usw.)
- Außerschulischer Unterstützungsbereich

## 22 | Schüler machen Zeitung

### Familie und Hobbys

**Lora Iballi, 15, Zeitweg:** Social Media, Familie und Hobbys helfen mir in der Krise, den Ausgleich zwischen Freizeit und Schule zu finden.



### Hasen und Musik

**Tobias Umundum, 13, Spielberg:** Mir haben meine Hasen sehr geholfen. Auch mache ich Musik – und verdränge damit die schlimmsten Nachrichten.



### Freunde und Familie

**Lorenz Moltzi, 15, Lobmingtal:** Gut durch die Krise kommen konnte ich durch den Kontakt via Social Media zu meinen Freunden und zur Familie.



### In Kontakt bleiben

**Lara Birker-Haberleitner, 14, Knittelfeld:** Mir haben Musik hören, Lesen und Telefonieren gutgetan. Es ist wichtig, wenn auch nur digital, zu reden.



### Über alles reden

**Sophia Zechner, 13, Kobenz:** Mir hat es sehr geholfen, während der Pandemie spazieren zu gehen und mit meinen Freunden zu reden.



### Filme und Bücher

**Dorian Gatter, 13, Lobmingtal:** Ich habe während Corona viel gelesen und Filme geschaut. Mir war es wichtig, mich so gut es geht abzulenken.



### Zeit mit Freunden

**Nina Strammer, 15, Knittelfeld:** Während der Pandemie hat mir Ablenkung geholfen: ein spannendes Buch, eine gute Serie oder Zeit mit Freunden.



### Bücher lenken ab

**Clemens Handel, 13, Knittelfeld:** Mir hat es in der Coronazeit sehr geholfen, viel zu lesen. Oft spannende Bücher, die nicht viel mit der Realität zu tun haben.



### Spiele mit Familie

**Samira Mayer, 15, Knittelfeld:** Mir hat das Telefonieren mit Freunden geholfen, außerdem Zeit mit der Familie, etwa bei Brettspielen, verbringen.



### Skifahren hilft

**David Hölzler, 14, Spielberg:** Mir hat es während der Pandemie geholfen, viel Skifahren zu gehen. Außerdem Zeit mit Familie und Freunden verbringen.



**VALERIE, 13**  
„Suizid auch thematisieren“

Die Lockdowns waren für mich besonders schlimm, weil ich auf einmal meinen kompletten Rhythmus verlor und keine Verpflichtungen mehr hatte. Ich musste nicht mehr aus dem Haus raus, also bin ich die ganze Zeit in meinem Zimmer gesessen. Was mir in dieser Zeit besonders half, waren Menschen, die mich ernst nahmen. Ich denke, es ist wichtig, Gespräche über Suizidgedanken in der Gesellschaft offen zu führen. Dies tut man am besten, wenn man es vermehrt anspricht. Dadurch wird es auch für andere leichter verständlich, wie Betroffene sich fühlen. Ich denke auch, dass es wichtig ist, in dunklen Zeiten nicht nur mit Freunden, sondern auch mit Experten über seine Probleme zu reden. Denn so gut es Bekannte auch meinen, ein Gespräch mit ihnen kann niemals Therapie ersetzen. Mir persönlich hat es geholfen, mich jeden Abend zu zwingen, rauszugehen, um mit einer vertrauten Person spazieren zu gehen.

**NICK, 13**  
„Viel zu viel Zeit im Internet“

Es hat Mitte 2020 mit Depressionen und Angstzuständen begonnen, später folgten Panikattacken und eine Essstörung. Ich glaube, ich habe all diese Krankheiten bekommen, weil ich ständig im Internet unterwegs gewesen bin. TikTok und mein Leben vermittelnd nicht so wundervoll sind, was es auf Instagram, Tik Tok etc. gezeigt wird, habe ich viel Last auf meinen Schultern gespürt. Durch den Lockdown habe ich viel zu viel Zeit alleine verbracht. Für mich waren die ständigen Wechsel zwischen Schule, Homeschooling und geteiltem Unterricht sehr schwer. Alles wird umgeschüttelt. Man hat keine Zeit, sich auf die neue Situation einzustellen. Ich finde, man sollte etwas mehr auf seine Mitmenschen schauen. Man sollte auf kleine Zeichen achten und etwas unternehmen, wenn man bemerkt, dass eine Person Probleme hat. In diesem Fall ist es egal, ob das Problem für dich nicht groß wirkt, da es für den betroffenen Person sehr schlimm sein kann.

# „Meine Sorgen sind nicht weniger wert“

**Drei Jugendliche aus dem Murtal schildern, wie massiv die Pandemie sie mental belastet hat. Die Namen wurden anonymisiert.**

Von Clemens Handel und Sophia Zechner

MAX, 13

### „Jede Nacht geweint“

Am schlimmsten war es für mich im zweiten Lockdown. Ich weiß nicht, wie es dazu gekommen ist, aber ich habe mich jede Nacht weinend in meinem Bett gefunden, da mir alles zu viel geworden ist. Ich habe mich selbst verletzt, aber sterben wollte ich nie, weil ich die Leute um mich herum nicht verletzen wollte. Nach einer Weile sind auch soziale Angststörungen entstanden. Ich habe es fast nicht mehr geschafft, mich zu unterhalten oder mich an öffentlichen Orten aufzuhalten. Der Lockdown hat mir Probleme gemacht, weil ich keinen Rhythmus mehr hatte. Für meine Zukunft erhoffe ich mir mehr Verständnis – und nicht nur die Aussage, dass es andere Menschen schwerer hätten. Ja, manche Menschen haben ein schweres Leben, was nicht bedeutet, dass meine Sorgen weniger wert sind. Für mich war es die schwerste Zeit meines Lebens, für die ich trotzdem dankbar bin, da ich sehr viel gelernt habe.

### Kontakt und Hilfe

**bittelebe.at** ist eine Seite für junge Hilfesuchende.

**Angebote speziell für Kinder und Jugendliche** in der Steiermark findet man unter: [www.gesundheitsfonds-steiermark.at/plattform-psyche](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/plattform-psyche)

**Schnelle kostenlose und anonyme Hilfe** unter Telefonseelsorge Tel. 142, Rat auf Draht Tel. 147 Online-Beratung: [www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://www.onlineberatung-telefonseelsorge.at)

**Bei akuten Krisen:** Notfallambulanz der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Erreichbarkeit rund um die Uhr (kostenlos) Tel. (0316) 2191-2534

Mehr Infos über die Arbeit der „Jung-Journalisten“ unter: [kleinezeitung.at/schule](http://kleinezeitung.at/schule)

Mit Unterstützung des Landes Steiermark, Referat Umwelt und

# IF

Welche psychosozialen Belastungen (insbesondere seit der Pandemie) nehmen Sie bei ihren SchülerInnen wahr? (Cloud)

Das **Gesundheitsverhalten** hat sich verschlechtert

*weniger Bewegung,  
ungesünderes Essen,  
vermehrter digitaler Konsum*

**Psychische und psychosomatische Auffälligkeiten** haben zugenommen

*Schlafstörungen, Stress, Angst,  
Depression, Suizidgedanken,  
Essstörungen*

**Folgen der Pandemie  
(Maßnahmen)\***

**(Psycho)soziale Schwierigkeiten** sind entstanden

*Rückzug -Vereinsamung  
fehlende Übung in sozialen  
Gruppen, Schulangst und  
Schulverweigerung*

Die **familiäre Situation** war/ist oft angespannter

*vermehrte  
Konflikte/Trennungen;  
gestiegener elterlicher  
Alkoholkonsum,  
Arbeitslosigkeit, etc.*

# Studienergebnisse zur psychosozialen Gesundheit

# UNICEF + Gallup Umfrage 2021:

- Europa: 16,3% der Jugendlichen (10-19 Jahre) leben mit psychischer Erkrankung;  
Angstzustände und Depression am häufigsten
- Österreich: 18,2% der 10-19-jährigen leiden unter psychischen Problemen:  
→ **suizidale Gedanken, nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten, Depressionen, Angstzustände, Zwangsverhalten, Aggressionen**
- Corona als „Brandbeschleuniger“  
Seit 2021 wurden ca. 30% mehr Aufnahmen mit Selbstverletzung, Depression, Ängsten verzeichnet.

# COPSY-Studie (COrona und PSYche)

## 3. Erhebungswelle: Dez 2020 bis Jan 2021

1.000 Kinder und Jugendliche und 1.600 Eltern befragt, Kinder und Jugendlichen durchschnittl. 13,3 Jahre (52 % Mädchen, 17 % Migrationshintergrund)

Durchführung: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

## Ergebnisse:

- Psychische Gesundheit und Gesundheitsverhalten weiter verschlechtert
- Fast jedes dritte Kind leidet unter psychischen Auffälligkeiten: Ängste und Sorgen haben deutlich zugenommen; häufiger depressive Symptome und psychosomatische Beschwerden, wie beispielsweise Niedergeschlagenheit oder Kopf- und Bauchschmerzen.

## Gesundheitsverhalten:

- 10x mehr Kinder als vor der Pandemie und doppelt so viele Kinder wie bei der ersten Befragung machen **überhaupt keinen Sport mehr**. Bewegung ist aber **wesentlich für das psychische und physische Wohlbefinden**.
- **Mehr Zeit vor digitalen Endgeräten** als 2020 und ernähren sich ungesünder.
- Vor allem Kinder und Jugendliche aus **sozial schwächeren Verhältnissen** oder mit **Migrationshintergrund** sind betroffen!

# Studie der Donau-Universität Krems in Kooperation mit der Medizinischen Universität Wien, Februar 2021:

Online-Befragung von 3.052 SchülerInnen im Alter von 14-20 Jahren, davon 70% weiblich, 92% aus Höheren Schulen

- 55% depressive Symptome
- 47% erhöhte Ängstlichkeit
- 23% Schlafprobleme
- 60% Symptome eines gestörten Essverhaltens

- Vergleich zu HBSC 2018: in der Studie der Donau-Uni zeigte sich stärkere Nutzung des Smartphones, weniger körperliche Bewegung und mehr emotionales Unbehagen.
- Weibliches Geschlecht, Migrationshintergrund oder Transgender-Identität erhöhten das Risiko für psychische Beschwerden.

GÖG, „Gemeinsam zurück in die Normalität“, Wie Schulen und andere Institutionen Kinder und Jugendliche dabei unterstützen können.“  
(Ergebnisbericht Rosemarie Felder-Puig)

- Die Bezeichnungen „verlorene Generation“, „Generation Corona“, „unverstandene Generation“, „übersehene Generation“, und zuletzt sogar „Generation Dosenbier“ sehen viele junge Menschen als stigmatisierend an und lehnen diese ab.
- Jugendliche selbst sehen ihre Situation in Bezug auf Zukunftschancen und etwaige Bildungslücken nicht so schwarz wie Erwachsene.  
Eher problematisch: **Einsamkeit, soziale Isolierung und fehlende Tagesstrukturen** im Lockdown

# Psychische Gesundheit.....

....bedeutet lt. WHO <sup>(1)</sup>

- ...sich **wohlfühlen**
- ...seine Fähigkeiten ausschöpfen zu können
- ...(normale) **Lebensbelastungen zu bewältigen**
- ...produktiv zu arbeiten und
- ...einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten zu können

Die Psyche umfasst unser

- Fühlen
- Denken
- Wahrnehmen und
- Verhalten

**Psychische Erkrankungen** stellen Störungen der psychischen Gesundheit einer Person dar, die oft durch eine Kombination von belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen gekennzeichnet sind. <sup>(1)</sup>

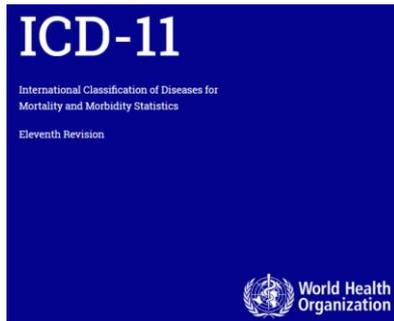
# Psychische Erkrankungsbilder

## Affektive Störungen; Störungen der Gefühle

- Depression
- Manie
- Bipolare Störung (manisch-depressiv)
- Weitere siehe ICD-11

## Angststörungen/Phobien/Zwänge

- Generalisierte Angststörung
- Panikstörung/Panikattacke
- Spezifische Phobien
- Sozialphobie
- Zwangsstörungen
- Weitere siehe ICD-11



# Psychische Erkrankungen



## Persönlichkeitsstörungen

- Borderline-Persönlichkeitsstörung
- Histrionische Persönlichkeitsstörung
- Weitere siehe ICD-11

## Psychosen

- Schizophrenie
- Drogeninduzierte Psychose

Können auch im Rahmen von starken Depressionen oder Manien auftreten

- Weitere siehe ICD-11

**Krisen**



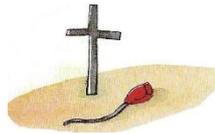
**Trennung**

**Vereinsamung**

**Krieg**



**Tod**



**Meist sind es mehrere Ursachen, die zu einer Erkrankung führen**

**Corona-Maßnahmen**

**(Unbehandelter) Stress**



# Mögliche Ursachen

**Zukunftssorgen**

**Erbe- elterliche psychische Erkrankung**



**Arbeitslosigkeit**

**Alkohol- Drogenmissbrauch**

**Geburt**



**Gewalt**



**Missbrauch**



# Psychische Gesundheit und Erkrankung als Thema in der Schule

# IF

- Wird an ihrem Schulstandort über psychische Gesundheit **und** Erkrankung gesprochen?
- Sprechen die SchülerInnen mit Ihnen über ihre Belastungen/ ihren Gemütszustand?
- Sprechen Sie als PädagogIn mit ihren SchülerInnen über psychische Gesundheit und Erkrankung?

Ja/ nein: Balken

# Schule ist eine wichtige Lebenswelt für psychosoziale Gesundheit, weil:

<sup>P</sup>  
Auch in der Volksschule

- Schule ALLE SchülerInnen potentiell erreichen und somit sensibilisieren und die (psychische) Gesundheitskompetenz erhöhen kann
- Schule ein stabiler und sicherer Ort v.a. auch für BELASTETE SchülerInnen sein kann
- Schule Brücken zu außerschulischer Unterstützung sein kann
- Schule bei Gefährdung eingreifen kann

## Zwei Dimensionen einer gesundheitskompetenten Schule



# Rahmenbedingungen für die Organisation Schule

- *Altersadäquate* Informationsvermittlung im Unterricht verankern- psychosoziales Lernen in den Schulalltag integrieren (auch als Unterrichtsfach)
- Schule als Ort des SOZIALEN (und nicht des digitalen) Miteinanders
- Wissen in die Ausbildung der PädagogInnen aufnehmen
- Schulstoff überarbeiten und Rahmenbedingungen (Prüfungen, Matura) der (Corona-) Situation anpassen – Druck (Stress) reduzieren!
- Gut sichtbare Zugänge zu Hilfen schaffen (Infowände, Infos auf Homepage...)
- Inner- und außerschulische Unterstützungsangebote kennen und nutzen (sich selbst als Teil der Unterstützung sehen!)
- Flächendeckend interdisziplinäres Personal verankern, z.B. Schulsozialarbeit/-psychologie am Standort verankern

**Weiterer(!) Ausbau an inner-und außerschulischen Unterstützungsangeboten**

# Rolle der PädagogInnen

## Reflexion der eigenen Haltung/ Zuständigkeit

### LehrerInnen...

- *...haben enormen Einfluss, sind für SchülerInnen wichtige Bezugspersonen und haben eine wichtige Vorbildfunktion!*
- *...sind oft die erste Ansprechperson der SchülerInnen!*
- *...nehmen oft als erste Veränderungen bei ihren SchülerInnen wahr!*
- *...können ihren SchülerInnen beistehen, indem Sie sie mit all ihren Lebensthemen wahrnehmen!*
- *...können „ErmutigerInnen“ sein und dran bleiben- mit dem Ziel, dass SchülerInnen trotz Belastung die Schule schaffen (Resilienz)!*
- *...sind keine TherapeutInnen, aber stabile Bezugspersonen, die auch Brückenbauer zu anderen Unterstützungssystemen sein können!*

*50% der Schüler ab 14 Jahren,  
die psychisch erkranken,  
brechen die Schule ab\**

### Stabile Bezugsperson sein

- Offenheit und Gesprächsbereitschaft signalisieren („dran bleiben“)
- Verlässlich sein
- Struktur geben
- Empathisch sein
- Ermutigen und bestärken
- Ausdauer und Geduld haben

### Gesunde Anteile stärken

- Aktivieren und anerkennen von Fähigkeiten
- Fördern von persönlichen Schutzfaktoren z.B.: Selbstwirksamkeit und Stressresistenz
- Entwickeln von Bewältigungs- und Problemlöse Strategien
- Förderung sozialer Kompetenzen, Einbindung in prosoziale Gruppen

# PädagogInnen

### Unterstützung vermitteln

- Positives Klassenklima
- Fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie
- Aktivieren „gesunder“ Familienmitglieder
- Zusammenarbeit mit den Eltern
- Einbeziehung und Vermittlung von Fachkräften

### Altersadäquate

#### Informationsvermittlung;

- Informationen sollen sich v.a. an den Fragen und den Bedürfnissen der Kinder orientieren!

*Gemeinsam in guten Zeiten alle Ressourcen sammeln um in schwierigen Zeiten darauf zurückgreifen zu können!*

# IF

Denken sie an ein Gespräch/eine Situation mit einem belasteten Schüler/ einer belasteten SchülerIn:

- Was war schwierig? (Kennzeichnung -)
- + Was hat dem/der SchülerIn in diesem Gespräch Ihrer Meinung nach geholfen? (Kennzeichnung +)

Darstellung als „Chat“

# SchülerInnen

Wenn Lehrkräfte SchülerInnen auf ihr verändertes Verhalten, Denken und Fühlen ansprechen.....\*

- ...sind manche froh darüber
- ...reagieren manche darauf aggressiv
- ...wollen manche geschont werden
- ...legen manche Wert darauf, dass an sie dieselben Anforderungen gestellt werden wie an andere
- ...haben manche das Bedürfnis über ihre Probleme zu reden
- ...wollen manche überhaupt nicht darüber sprechen! (auch kulturabhängig)

## *Als PädagogIn können sie dann*

- **ErmütigerInnen sein**
- **BegleiterInnen sein und *dran bleiben***
- **BrückenbauerInnen zu anderen Unterstützungssystemen sein**
- **Die SchülerInnen mit all ihren *Lebensthemen* wahrnehmen**

**SchülerInnen haben oft Angst vor Stigmatisierung, sozialer Isolation, möglichen (für sie nicht absehbaren) Folgen für sich und/oder die Familie**

*..Ich denke einige Lehrer wussten dass es für mich nicht einfach war aber es hat mich **niemand** darauf **angesprochen**..*

*..Manche Lehrer haben es geschafft mir klar zu machen, dass **ich was kann**, und mich **sehr bestärkt**..*

*..Manche haben bemerkt, dass etwas nicht stimmt. Ich konnte aber nicht darüber sprechen, ich wünschte mir manchmal aber sie hätten sich mehr Zeit genommen und **wären dran geblieben**...*

*..Danke für die Botschaft: **du bist nicht allein**..*

*..Die Schule war mein **Zufluchtsort**..*

*...Danke fürs **einmischen ohne zu verurteilen**...*

# SchülerInnen

*..Die (Volksschullehrerin) hat das **sicher gewusst** und hat sich rührend um mich **gekümmert**...*

*...Die **klaren Regel** gaben mir **Sicherheit**...*

*..Und als ich mich endlich **getraut habe was zu sagen habe** ich nur gehört: „**ist ja nicht so schlimm**“..*

*...Infos, Flyer was „normal“ ist und wo man Hilfe bekommt..*

*...Ich hätte mir gewünscht jemand hätte **mit mir mal gesprochen**- darüber was normal ist und was nicht....*

*...Ich hätte mir gewünscht dass der Lehrer **Zeit** für mich gehabt hätte...*

*..Auf keinen Fall „**bloßstellen**“ vor der Klasse oder mich „**besonders**“ behandeln..*

# Hilfreich sind...

- Fortbildungen
- Unterrichtsmaterialien
- Angebote für SchülerInnen/ Eltern
- Literatur
- Kenntnis und Zusammenarbeit von und mit Inner- und außerschulischen Unterstützungssystemen

# Über Psychische Gesundheit/Krankheit reden

# Warum reden wir nicht darüber?

## **Vorurteile über psychisch kranke Menschen:**

- unzurechnungsfähig
- faul
- charakterschwach
- ohne Selbstdisziplin
- selbst verschuldet
- gefährlich
- unheilbar krank

Vorurteile sind Hauptgründe, warum sich psychisch kranke Menschen keine Hilfe/spät Hilfe holen

*Die meisten Menschen überstehen (mit Unterstützung) seelische Krisen und wachsen daran! Wir alle können Geschichten über Höhen und Tiefen in unserem Leben erzählen.*

# Weitere Gründe.....

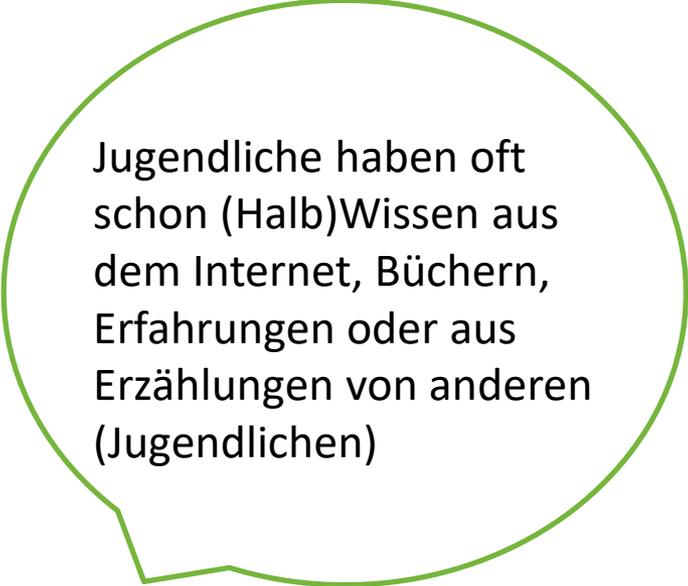
- Scham/Angst vor Stigmatisierung
- Schutz/ Rücksichtnahme
- Hilflosigkeit
- Es fehlt uns die „Übung“ darüber zu sprechen:
  - Sorge, das Falsche zu sagen oder nicht zu wissen, wie...
  - Angst, Fragen nicht beantworten zu können
- Krankheitsverleugnung/ fehlende Krankheitseinsicht

Tabuisierung kann indirekt vermittelt werden oder direkt als Schweigegebot ausgesprochen werden!

# Warum ist es wichtig, mit Kindern und Jugendlichen darüber zu reden?

***Wenn Kinder und Jugendliche das Gefühl haben, nicht darüber sprechen zu können...***

- ...können sie das, was sie bei sich oder anderen wahrnehmen, schlechter einordnen - das **verunsichert!**
- ...fehlt ihnen Wissen, um ihr „**psychisches Immunsystem**“ gut unterstützen zu können
- ...suchen sie sich weniger Unterstützung – und sind als Betroffene (Angehörige) **oft (sozial) isolierter.**



Jugendliche haben oft schon (Halb)Wissen aus dem Internet, Büchern, Erfahrungen oder aus Erzählungen von anderen (Jugendlichen)

# Alters- und Entwicklungsangemessene *Psychoedukation\**

- Ist wichtig für die (kognitive) Orientierung
- hilft bei der Verarbeitung einer Belastungssituation
- unterstützt dabei, ein Gefühl von „Selbstwirksamkeit“ zu bekommen
- vermittelt Hoffnung und positive Zukunftserwartungen



# Welche Informationen sind wichtig?

Für alle SchülerInnen

- Was psychische Gesundheit bedeutet
- Dass man die psychische Gesundheit stärken kann
- Dass die Psyche krank werden kann
- Dass es verschiedene psychische Erkrankungen gibt
- Dass man sich Hilfe holen kann, um wieder gesund zu werden

Für Jugendliche

- Wie psychische Krankheiten behandelt werden können
- Über Verlauf und Ursachen einzelner Erkrankungsbilder
- Ob psychische Krankheiten vererbt werden können

Die Hälfte aller Depressionen und Angststörungen werden durch nicht behandelten Stress\* ausgelöst

***Auf Aufmerksamkeitsspanne, Bedürfnisse, Gefühle, Interesse und Fragen achten!***

# Wenn jemand in der Familie erkrankt.....

- ...hat das auch Auswirkung auf die anderen
- ...können verschiedene Sorgen und Gefühle entstehen
- ...ist es hilfreich, darüber zu reden
- ...kann man sich auch für sich selbst Unterstützung holen
- ...ist es wichtig, auf sich selbst zu schauen
- **...ist niemand schuld!**

Jedes 4. Kind/Jugendlicher lebt weltweit mit einem psychisch erkrankten Elternteil zusammen \*



[www.visible.co.at](http://www.visible.co.at)

Informationen und Chat Beratung  
für Betroffene Jugendliche

# Informationen und Unterstützungsangebote

# Hilfsangebote

- Telefonische Hilfe (Rat auf Draht 147, Telefonseelsorge 142)
- Hausarzt/ Kinder- und Jugendarzt/ Fachärzte für Kinder und Jugendpsychiatrie/ Krankenhaus
- (Familien)Beratungszentren/Sozialpsychiatrische Dienste
- Schulpsychologie/-sozialarbeit
- Online Beratung (instahelp.me)
- Individuelle Beratung/Therapie (Psychotherapie, Klinische PsychologInnen)
- Reha/Kur
- Selbsthilfegruppen





## Wie können Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene für „Gesund aus der Krise“ angemeldet werden?

- ab April 2022 telefonisch oder über [gesundausderkrise.at](https://gesundausderkrise.at)
- durch Behandler:innen, Zuweiser:innen/Einrichtungen, Erziehungsberechtigte, ab 14 Jahren auch eigenständig möglich

## Was umfasst „Gesund aus der Krise“ für junge Menschen?

- rund 8000 Therapieplätze für betroffene Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre in ganz Österreich
- 15 kostenfreie klinisch psychologische, gesundheitspsychologische oder psychotherapeutische Behandlungseinheiten im Einzel- oder Gruppensetting pro Kind, Jugendlichen und jungem Erwachsenen

**Gesund aus der Krise**

Tel: 0800 800 122

# Für PädagogInnen:

## Wohlfühlzone Schule

Veranstaltungen, Materialien und Projekte mit den Zielen

- Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern fördern
- Mobbing an Schulen verhindern
- Verbleib von Jugendlichen in Bildungsprozessen fördern (Drop-Out-Rate reduzieren)

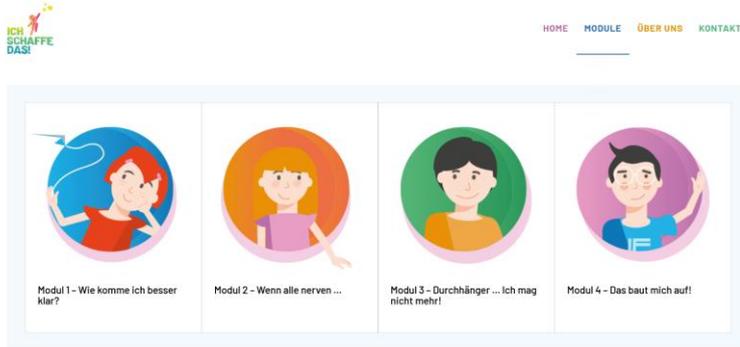


<https://wohlfuehlzone-schule.at/>

# Für PädagogInnen:

## Arbeitsmaterialien zur Förderung der Gesundheitskompetenz für Volksschulen

<https://styriavitalis.at/information-service/downloads/get-materialbox/>



**give** Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen

**Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege



## Psychosoziale Gesundheit

- Philosophieren zum Thema Psychosoziale Gesundheit
- PädagogInneninformation
- Elternbrief
- 19 Übungen
- Arbeitsblatt „Gefühlswürfel“ Text-Bildkarten „Grundemotionen“
- Arbeitsblätter „Ich-bin-Sonne“ und „Ich-kann-gut-Sonne“

## Unterrichtsmodule zur Ressourcenstärkung von Kindern und Jugendlichen

<https://www.ich-schaffe-das.at/>

# Workshops für SchülerInnen und Eltern

## Verrückt na und?

SchülerInnensworkshop für psychische Gesundheit (in Slbg, Stmk; Bgld)

<https://www.verrueckt-na-und.at/>



Allgemeine Info Burgenland Steiermark Salzburg FAQ



### Was heißt denn Psyche?

Mit Kindern im Kindergarten- oder Volksschulalter über psychische Gesundheit und Erkrankung reden. Ein Workshop für Eltern.

Psychische Gesundheit ist ein wichtiger Teil von Gesundheit. Über die Psyche und vor allem über psychische Belastungen und Erkrankungen zu reden, ist aber nach wie vor ein großes Tabu und von vielen Vorurteilen und Ängsten begleitet.

Psychisch gesund zu sein und zu bleiben, bedeutet, mit Problemen und Krisen umgehen zu können. Damit das gelingt brauchen Kinder:

- das Wissen, was psychisch gesund und krank zu sein bedeutet
- die Erfahrung, was guttut und was (die Psyche) schützt
- das Wissen darüber, dass es Hilfe gibt, wenn es einem nicht gut geht
- sichere und stabile Beziehungen in der Familie, zu FreundInnen, zu

### Ansprechpartnerin

Petra Di Nola  
Schulbegleitung VS & Grundschulnoten  
T +43 314 / 82 20 94-43  
E [petra.dinola@styriavitalis.at](mailto:petra.dinola@styriavitalis.at)

### Zielgruppe

Eltern von Kindergarten- und Volksschulkindern

## Was heißt denn Psyche?

Angebot für Eltern (KIGA/ VS/ MS)

<https://styriavitalis.at/angebote/was-heisst-psyche/>

# Für Jugendliche, PädagogInnen, Eltern



## STRESS IM ÜBERBLICK



### FRAGEN UND ANTWORTEN

Antworten zu all deinen Fragen rund ums Thema Stress.



### ENTSPANNUNG

Kurze Entspannungsübungen, die helfen, die Batterien neu aufzuladen.



### TESTS

Wie gross ist dein Risiko, bei Problemen Stress zu haben?



### SCHLAFPROBLEME

Stress stört den Schlaf. Gut schlafen hilft gegen Stress.



### MEHR POWER GEGEN STRESS

Häufig liegt die Lösung bei einem selbst.



### Fokus

Schwangerschaft  
"Ich bin schwanger!"



Oder deine Freundin ist schwanger. Was nun?!

Test  
Welcher Job passt zu dir?



Finde es heraus.

[https://www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/themen/stress/stress.cfm](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/stress.cfm)

# Internetseiten für Jugendliche:

- [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)
- [www.ich-bin-alles.de](http://www.ich-bin-alles.de)
- [www.corona-und-du.info](http://www.corona-und-du.info)
- [www.verrückte-kindheit.at](http://www.verrückte-kindheit.at)
- [www.visible.co.at](http://www.visible.co.at)
- [www.checkyourdrugs.at](http://www.checkyourdrugs.at)
- [www.alkcoach.at](http://www.alkcoach.at)
- [www.pausentaste.de](http://www.pausentaste.de)

# Für Kinder und Jugendliche...

## Materialien

Scholz, Falk Peter(2018): Stärken- Schatzkiste für Kinder und Jugendliche.

Weinheim: Beltz Verlag.

Gräßer, Melanie/ Hovermann, Eike jun.(2015). Ressourcen Übungen für Kinder und Jugendliche. Weinheim Beltz Verlag.

Neumeyer, Anna-Elisabeth (2020): Positive Psychologie für Kinder und Jugendliche. Weinheim Beltz Verlag.

## Bücher

Glistrup, Karen (2013) Was ist bloß mit Mama los? Wenn Eltern in seelische Krisen geraten, München: Kösel-Verlag.

Eder, Sigrun et.al(2013) Anikas andere Welt EXTRA, Salzburg: edition riedenburg.

Croos-Müller, Claudia(2012) Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.München: Kösel-Verlag.

# Für Volksschulkinder:

Die Sendung mit der Maus:

„Die unsichtbare Krankheit“

*[https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/unsichtbare\\_krankheit/index.php5](https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/unsichtbare_krankheit/index.php5)*

Wir freuen uns auf Ihre  
Diskussionsbeiträge und Fragen!