

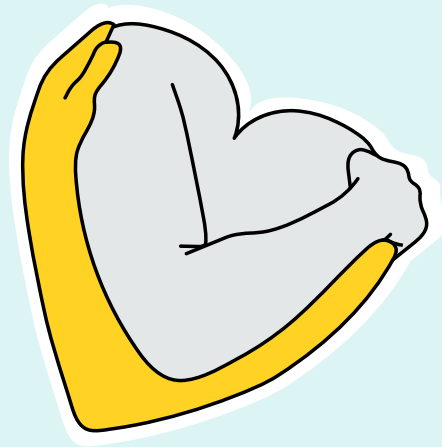
# SCHULPSYCHOLOGIE AN DER DEU KAIFO

1

DEIN GEIST UND DEINE SEELE SIND GENAU SO WICHTIG WIE DEIN  
KÖRPER.

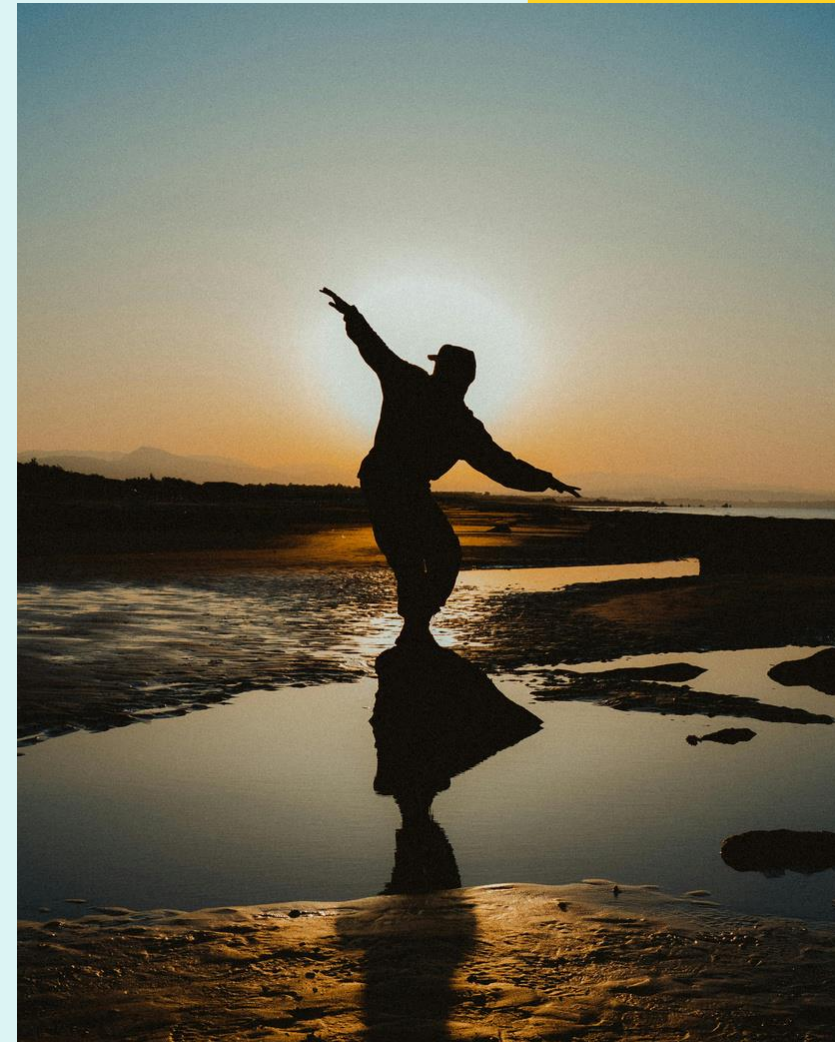


# Was ist eigentlich psychische Gesundheit?



Es beschreibt so ein Gefühl von innerem Gleichgewicht.

Man spricht davon, wenn man sich grundsätzlich wohlfühlt, mit anderen Menschen ganz gut klarkommt und seinen Alltag mit all seinen Schwierigkeiten schafft.



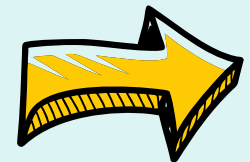
# Warum ist mentale Gesundheit eigentlich so wichtig?

Sie beeinflusst



...unser tägliches Leben, unser Familienleben, unsere Freundschaften, unser Lernen.

...wie wir Entscheidungen treffen und klarkommen.



**Gute mentale Gesundheit hilft uns zu wachsen.**



Woran merke ich, dass es mir gerade psychisch vielleicht nicht so gut geht?

- Meine Stimmung schwankt stark.
- Ich bekomme immer häufiger intensivere Gefühle wie Angst, Wut oder Traurigkeit.
- Ich kann weniger gut ein- oder durchschlafen.
- Mein Appetit verändert sich: entweder habe ich gar keinen Appetit mehr oder könnte ständig was essen.
- Irgendwie fehlt mir der Antrieb.
- Ich bin immer weniger gerne unter Leuten und ziehe mich zurück.
- Meine Gedanken kreisen wie im Karussell. Mich zu konzentrieren geht immer schlechter.
- Oft bin ich verwirrt und fühle mich haltlos.
- Irgendwie bin ich nicht mehr so wie früher.



Womit kann man denn zu mir kommen und was bringen die anderen so mit?

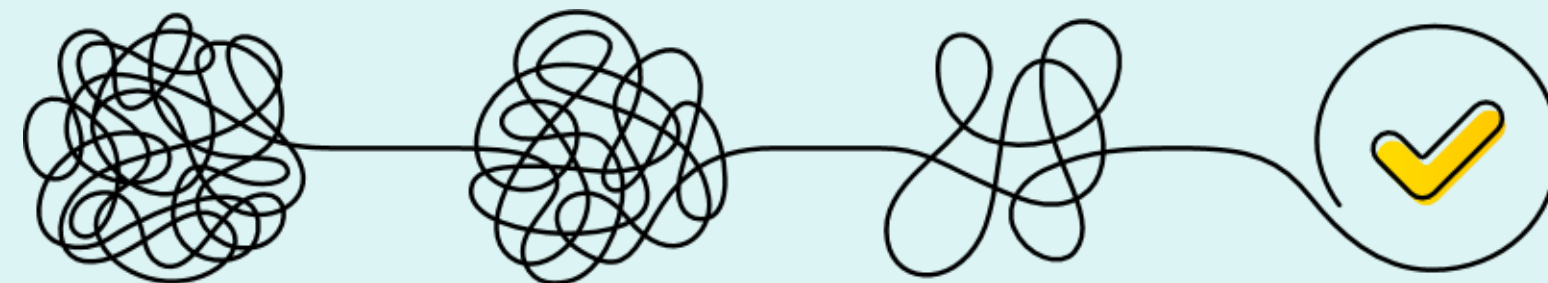
- Angst vor Klassenarbeiten
- Lernprobleme
- Schwierigkeiten zuhause
- Konflikte mit anderen
- alles, was einem so passieren kann

5

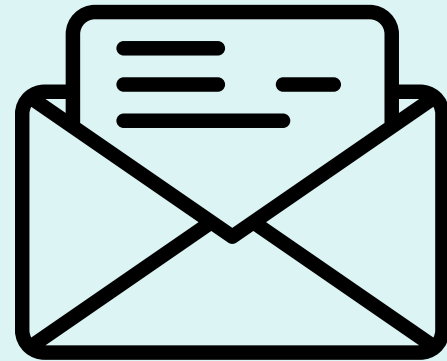
Wenn Dir mehrere dieser Gedanken in den letzten Wochen bekannt vorkommen und Dich belasten oder Du einfach mal alles sortieren möchtest, dann melde Dich.



6



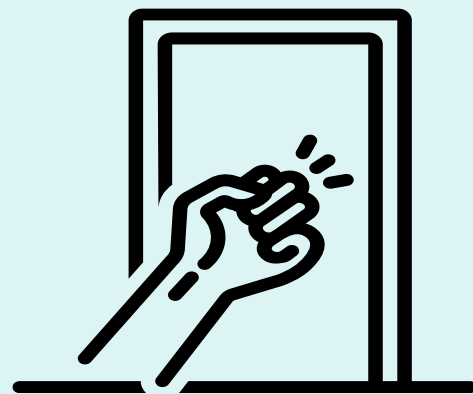
# Mein erster Schritt...



Eine E-Mail schreiben und einen Termin vereinbaren



Über TEAMS eine Nachricht schreiben



Einfach mal vorbeischaun

# Was erwartet mich da bloß beim ersten Gespräch?



Du darfst erzählen, was Dich gerade beschäftigt. Es ist vertraulich.

Ich stelle Dir Fragen zu verschiedenen Bereichen Deines Lebens und versuche, Dich kennenzulernen, so wie Du denkst und fühlst.

Du bestimmst zu jeder Zeit, was Du sagst und was Du lieber für Dich behälst oder auch später mitteilen möchtest.

Ich arbeite zwar an der Schule, gebe aber keine Noten,

Bei mir darf man auch mal seinen Frust über die Schule loswerden.

Wir überlegen dann zusammen, was Du brauchst, damit es Dir wieder besser geht.

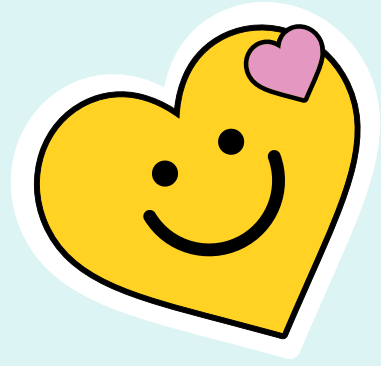
Wir machen einen Plan und vielleicht sind Deine Eltern und/oder Lehrer auch Teil des Plans.

# Was kann ich selbst schon mal probieren?

- genug Schlaf bekommen
- mich ausgewogen ernähren
- aktiv bleiben, meine Hobbies pflegen
- mit jemandem reden, dem ich vertrauen kann.
- Pausen einlegen und entspannen
- Mir Grenzen setzen, anderen Grenzen setzen



Positive  
Vibes



Hilfe holen ist total OK.

Hilfe holen ist eine Stärke.

Wer sich entwickeln will, ist  
sowieso schon mal stark.



POWER