13 Tipps für deine psychische Gesundheit

Für Jugendliche

Dana Haas, Luna Osthues, Nadine Sonder, Soraja Derezic
BBZ HERISAU

Inhalt

Vorwort 3
Tipp 1 4
Das Gespräch mit den Eltern suchen 4
Tipp 2 4
Eine gute Freundin/einen guten Freund um Rat bitten 4
Tipp 3 5
Spazieren gehen 5
Tipp 4 5
Fitness machen 5
Tipp 5 6
Kochen oder Backen 6
Tipp 6 6
Musik hören 6
Tipp 7 7
Lernen 7
Tipp 8 7
Lesen 7
Tipp 9 8
Seine Sorgen/Gedanken aufschreiben 8
Tipp 10 8
Etwas Kreatives herstellen 8
Tipp 11 9

Soziale Medien 9
Tipp 12 9
Atemübung 9
Tipp 13 10
Bei Notfällen... 10

Vorwort

Wir sind vier Schülerinnen vom BBZ Herisau, die alle eine Lehre als Detailhandelsfachfrau EFZ absolvieren. Zurzeit sind wir im 2. Lehrjahr und haben ein soziales Projekt, wo es um unsere wichtigsten Werte geht. Wir haben das Thema psychische Gesundheit gewählt, weil es ein sehr aktuelles Thema ist, wir auch zum Teil selbst Erfahrungen damit haben. Unser Ziel ist es, Gleichaltrigen Tipps zu geben, wie man wieder Positives im Leben sehen kann und besser klar kommt mit Stress in der Lehre. Es ist sehr wichtig, einen gewissen Ausgleich im Leben zu haben, weil sonst man ständig Stress hat, was weder für die körperliche noch für die psychische Gesundheit gut ist.

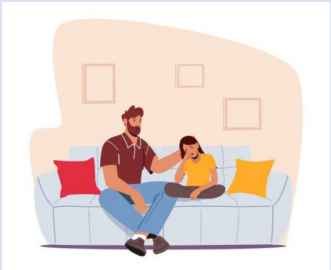
13 Tipps für deine psychische Gesundheit

Tipp 1

Das Gespräch mit den Eltern suchen

Du weisst, deine Eltern wollen nur das Beste für dich. Erzähl ihnen, wie es dir geht, was dich bedrückt oder was du ändern möchtest, dass du nicht mehr im Stress bist. Sie sind erwachsen und waren auch mal jung und vielleicht in der gleichen Situation.

Klar gibt es Situationen, in denen die Eltern einem nicht helfen können. Dann können sie dir aber helfen, professionelle Hilfe zu finden.



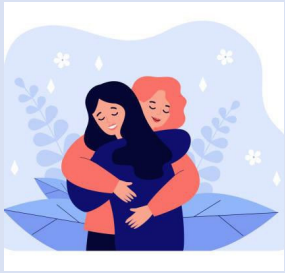
Tipp 2

Eine gute Freundin/einen guten Freund um Rat bitten

Wenn du kein Gespräch mit deinen Eltern findest, hast du bestimmt eine gute Freundin/ einen guten Freund oder eine Cousine/ ein Cousin oder einfach eine Bekannte wie z.B. eine Nachbarin, die immer ein offenes Ohr haben für deine Sorgen oder Gedanken.

Trau dich und frag nach Rat.

An deiner Berufsschule hat es bestimmt auch eine Sozialarbeiterin/einen Sozialarbeiter, der dir auch zur Verfügung steht, auch wenn es um deine Lehre geht.



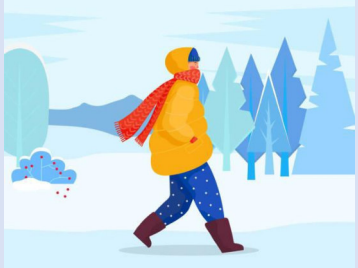
13 Tipps für deine psychische Gesundheit

Tipp 3

Spazieren gehen

Das kannst du super mit einer guten Freundin /einem guten Freund machen oder vielleicht hast du ein Haustier, welches Gassi gehen muss. Wenn nicht, geht das auch allein. Auch wenn es nur eine kurze Runde durch dein Wohnquartier ist, Hauptsache frische Luft. Das braucht dein Körper, denn beim Spazieren verringert sich das Stresshormon Cortisol. Es entspannt auch die Nerven, senkt das Stresslevel und fördert deine Kreativität.

Mit toller Musik oder einem spannendem Podcast gehts gleich nochmals besser.



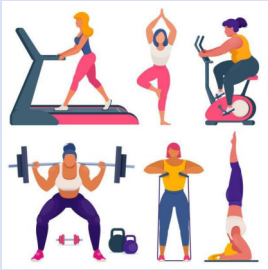
Tipp 4

Fitness machen

Es ist wichtig, deinen Körper fit zu halten, sei es bei einem Büroberuf oder bei einem Beruf, in dem du den ganzen Tag körperlich aktiv bist. Denn Sport ist nicht nur für den Körper gesund, sondern auch genauso gut für deine psychische Gesundheit.

Denn regelmässige Bewegung aktiviert den Stoffwechsel in deinem Körper und trainiert die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Insulin oder Cortisol. Dadurch wirst du auf Dauer resistenter gegen Stress.

Natürlich macht es auch gute Laune, wenn du fitter bist!



Tipp 5

Kochen oder Backen

Du hast schon lange ein Rezept, welches du ausprobieren möchtest? Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt!

Denn Kochen und Backen brauchst du sicher mal für deine Zukunft, stimmts?

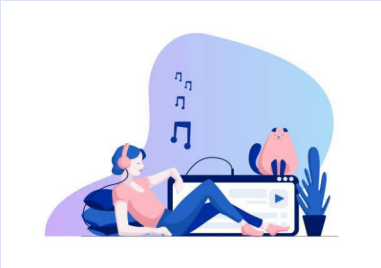
Vor allem ist bewiesen, dass das Kneten von Teig Stress und Angst reduziert, hinzu kommt, dass du am Schluss etwas Leckeres zu Essen hast, welches du gemacht hast. Das macht satt, stolz und glücklich zugleich.

Tipp 6

Musik hören

Du hast deine Lieblingsband aus der Kindheit schon lange nicht mehr gehört? Mach das genau jetzt einmal wieder. Man kann seine Lieblingsmusik hören, die einen glücklich macht.

Aktuelle Studien zeigen, dass Musik mit 60 Beats pro Minute das Gehirn dazu bringen kann, sich mit dem Beat zu synchronisieren und Alpha-Gehirnwellen zu erzeugen. Diese treten dann auf, wenn wir entspannt sind.



Tipp 7

Lernen

In der Lehre gibt es immer etwas zu tun - seien es normale Schulaufgaben, Lerndokus, oder ÜK-Aufgaben. Also mach etwas, was du gerade Lust hast, denn du musst es sowieso irgendwann machen und wenn du es erledigt hast, ist es weg von deiner ToDo-Liste und musst nicht mehr drandenken. Denn wenn du immer denkst: „Ich sollte das, dies und das noch erledigen", das führt zu einem grossen Stress, der nicht gesund ist.

Merk dir: Was du erledigt hast, macht dir keinen Stress und du hast etwas geschafft.

Tipp 8

Lesen

Es gibt ein Buch, welches du wirklich gerne lesen würdest? Dann lies es. Einer Studie zufolge kann das Lesen den aktuellen Stresspegel um bis zu 68 Prozent senken. Hinzu kommt, dass man sein Vokabular erweitern kann und je nach Buch etwas Neues lernt.

Es gibt Leute, denen sind deutsche Bücher zu anstrengend oder zu einfach. Dann lies ein Buch in deiner Muttersprache oder auf Englisch. So erweiterst du auch dort dein Wissen und musst dich vielleicht auch mehr konzentrieren. So bleibst du dran und entspannst dich.

Man kann ein Buch auch super überallhin mitnehmen und lesen, auch wenn es nur fünf Minuten sind.

Tipp 9

Seine Sorgen/Gedanken aufschreiben

Wenn dein Chaos im Kopf einfach nicht zur Ruhe kommt, kannst du es ganz einfach auf Papier übertragen. So entspannst du dich und dein Stresslevel sinkt, und deine Gedanken schwirren nicht mehr in deinem Kopf, sondern sind fest auf Papier.

Es hilft auch, To-Do-Listen zu schreiben, wenn man immer alles vergisst oder ein Durcheinander im Kopf und daher Stress hat.

Bei Sorgen kann man diese dann viel besser verarbeiten, denn mit dem Aufschreiben „lässt man los".

Tipp 10

Etwas Kreatives herstellen

Malen nach Zahlen, Diamond Painting, Handlettering oder Stricken/Häkeln: Das ist alles stressabbauend und hilft dir zu entspannen. Zudem hat man nachher ein schönes Bild oder eine Mütze.

Es gibt auch Kurse, die man besuchen kann, zum Beispiel für Handlettering. Danach hat man etwas gelernt und kann grossartige Geschenke basteln.

Tipp 11

Soziale Medien

Viele Jugendliche sind in den Sozialen Medien unterwegs und sehen Tag für Tag „perfekte Menschen mit einem perfektem Leben".

Jetzt kommt aber die Realität: Das sind alles auch nur Menschen genau wie wir. Die haben auch Probleme und Sorgen, nur wird das nicht geteilt mit der Öffentlichkeit, was schade ist. Trotzdem haben diese Menschen auch Privatsphäre verdient für ihre schlechten Zeiten im Leben.

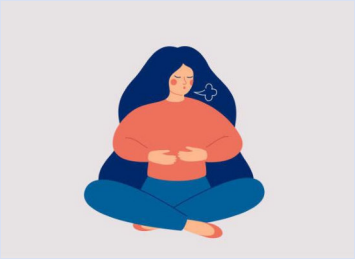
Merk dir eins: Kein Mensch hat ein perfektes Leben, jede/r hat seinen Rucksack, den er/sie mitträgt. Manche sind grösser, manche kleiner, doch niemand hat „das perfekte Leben!"

Tipp 12

Atemübung

Diese Übung kann bei Stress helfen, da sie deinen Körper beruhigt.

Sie funktioniert so: Man atmet ein, dabei zählt man im Kopf auf vier. Dann hält man den Atem an und zählt wieder auf vier. Direkt danach atmet man die Luft aus und zählt dabei auf 6. Das kann man beliebig oft wiederholen.



Tipp 13

Bei Notfällen…

Wenn alle diese Tipps dir nicht wirklich geholfen haben und du wirklich in einer Notlage bist und nicht weiter weisst mit dir. Dann steht dir von Pro Juventute die Notfallnummer **147** zur Verfügung. Dort hört dir jemand Anonymes zu und gibt dir Ratschläge, was du machen kannst, um wieder stressfrei und glücklich zu sein.

Wenn du schon 18 bist, steht dir die „dargebotene Hand" zur Verfügung unter der Nummer **143**. Dies ist ein ähnliches Angebot.