

# SOS?

SOS?

ckt gmbh gesundheitsförderung + prävention



## SOS?

Die meisten Menschen wissen, wie sie körperlich fit bleiben können. Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit sind dagegen kaum bekannt. Psychische Gesundheit bedeutet nicht nur Wohlbefinden und ständige Ausgeglichenheit, sondern auch Kenntnisse im Umgang mit Krisen. Damit man gestärkt durchs Leben gehen kann ist es wichtig, Bewältigungsstrategien für Krisen, Konflikte, und Alltagsprobleme zu stärken.

Kompetenzen wie Beziehungsfähigkeit, kritisches und kreatives Denken, Selbstreflexion, Selbststeuerung, Gefühlsregulierung, psychische Verarbeitung, Konflikt- und Problemlösungen können gezielt gefördert werden. Diese und weitere Fähigkeiten zählt die WHO zu den sogenannten Lebenskompetenzen, die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen.

Dabei geht es darum, eine positive Haltung einzunehmen, sich selber zu achten und Aktivitäten zu entwickeln, die die psychische Gesundheit bewahren und stärken. Der Auf- und Ausbau persönlicher psychischer Ressourcen trägt dazu bei, Konflikte und Probleme einer lebhaften Lösung zuzuführen und kritische Lebenssituationen zu meistern!

### **Psychische Gesundheit kann wie alle anderen Gesundheitsbereiche mit gezielten Maßnahmen gefördert werden!**

Auf die psychische Gesundheit zu achten ist genauso wichtig, wie auf die körperliche. Ein paar Gewohnheiten im Alltag können dazu beitragen, sein Wohlbefinden zu erreichen oder aufrechtzuerhalten.

Mit dem Projekt ‚SOS?‘ können Schulen der Sek1- und Sek2-Stufe ein Modul/Workshop abrufen, welches sich mit dem Themenkreis **psychische Gesundheit - Umgang mit Stress und Belastungen** - befasst.

### **Krisenkompetent mit Resilienz**

Ob Stress, Krankheit oder Krisen: Früher oder später ist niemand davor gefeit. Doch jede/jeder geht anders damit um. Wer psychisch „gewappnet“ ist, gelangt leichter wieder in Balance. Seelische Widerstandskraft (Resilienz) erleichtert es, negativen Einflüssen standzuhalten und sich im Lauf des Lebens weiterzuentwickeln, ohne dabei seelisch zu erkranken.

### **Angebot**

- gantztägige Veranstaltung / halbtägige Veranstaltung / Einzellektionen / Workshops
- für ca. 120 SchülerInnen/Lernende und Lehrpersonen/Tag
- für Jugendliche zwischen 13 und 20 Jahre alt
- Aus- und Weiterbildungsveranstaltung für Lehrpersonen

### **Zielsetzung**

- Seine Stärken kennen, seine Grenzen respektieren (10 Schritte für die psychische Gesundheit)
- Auf sich selbst und seinen Körper achten (Selbstfürsorge)
- Beziehungen knüpfen und aufrechterhalten
- Seine Kreativität und Kompetenzen pflegen
- Neues, unbekanntes Kennenlernen
- Kleine Veränderungen - grosse Wirkung (Förderung der Lebenskompetenzen, Ressourcen)
- Sozialkontakt statt Mailkontakt
- Innehalten und Reflektieren
- Lernen wie Stressabbau gelingt (Stärkung der Abwehr- und Abgrenzungsleistungen)
- Problemen und Krisen lösungsorientiert begegnen
- Erholung im Alltag - tägliches Kräftetanken (Stärken-Schatzkiste)
- Hilfsangebote, Notfallnummern und Fachstellen