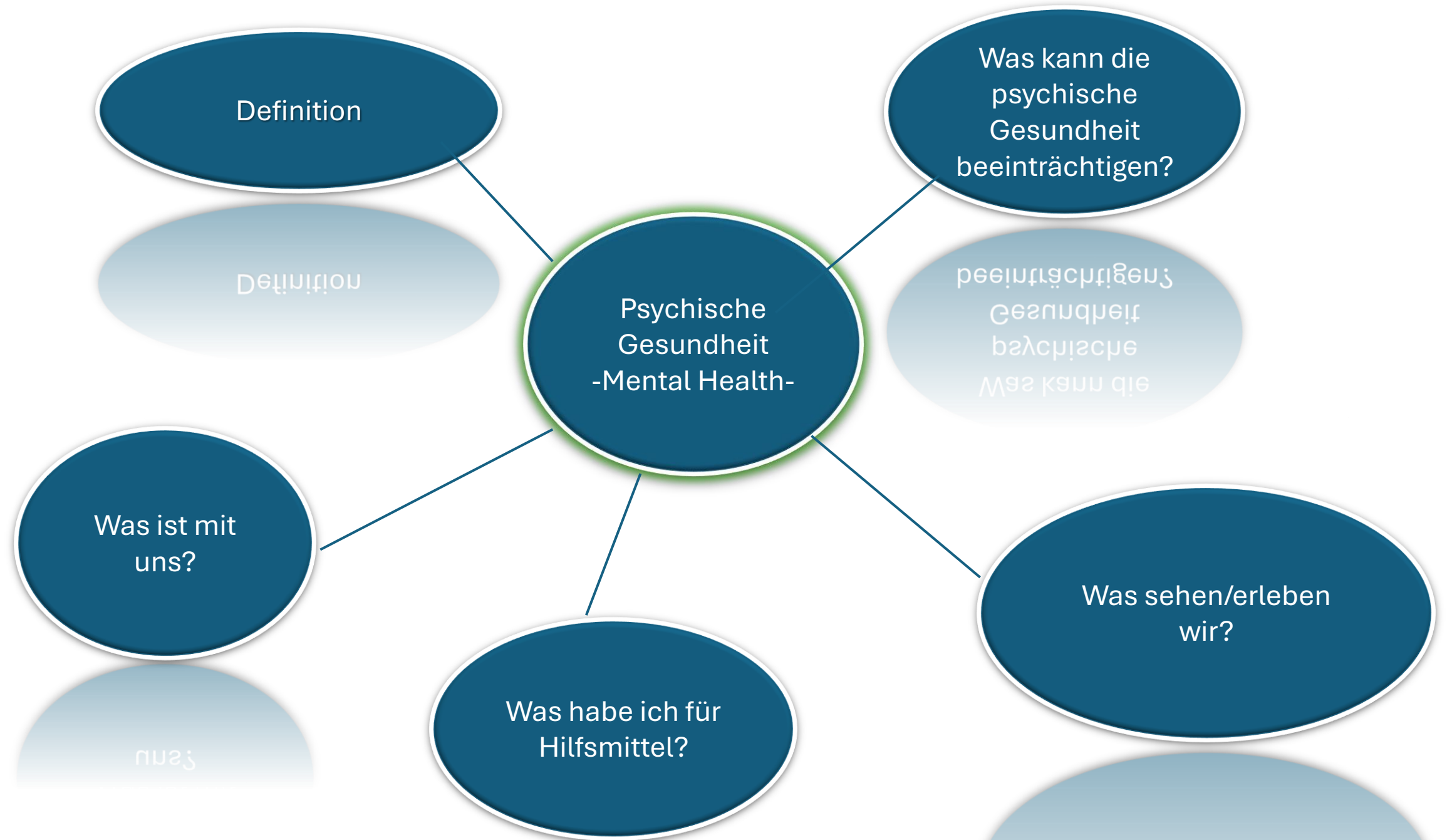


# Herzlich Willkommen zum Workshop Psychische Gesundheit

Anke Karl

Sabine Brix-  
Steensen



Definition

Definition

Was kann die psychische Gesundheit beeinträchtigen?

beeinträchtigen?  
Gesundheit  
psychische  
Was kann die

Psychische  
Gesundheit  
-Mental Health-

Was ist mit uns?

Was?

Was habe ich für Hilfsmittel?

Was sehen/erleben wir?

Was?

# Definition

- Ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, normale Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten kann und imstande ist, seinen Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten. ( WHO)

Ich erkenne  
mein Potenzial  
und kann es  
nutzen

Ich kann mit  
normalen  
Spannungen  
und  
Schwierigkeiten  
umgehen

Ich kann  
produktiv und  
nutzbringend  
arbeiten/lernen

Ich kann sozial  
interagieren und  
leiste meinen  
Beitrag zur  
Gemeinschaft

Ich nehme  
teil, an ...

- Ist mehr als nur die Abwesenheit von psychischen Erkrankungen und schliesst positive Aspekte wie Zufriedenheit, Resilienz und funktionierende Beziehungen ein.

# Murmelgruppe 1:

- Erzählt was ihr in eurem Arbeitskontext erlebt habt:

Psychische Krise, Vernachlässigung, Stress im Alltag, Fehlende Aufmerksamkeit, Dominanz, Langfristige Fallbegleitung, Panikattacke, Angstzustände, Trauer, Überforderung der Eltern führt zu Schulabsentismus, Helikoptereltern, Verantwortung am Schulstandort, Verschiedene Präsentationen, Weinen, Inobhutnahme durch das Gericht, Aggressivität der Kinder steigt, Auf dem Boden stampfen, Wutanfälle

# Murmelgruppe 1

1. Mit welchen Interventionen hast du schon Erfolg gehabt?

- Individuelle Maßnahmen, Verschiedene Skills, Ein offenes Ohr, Empathie, Körperarbeit, Atemübungen, Vertrauen, Gespräche, Lotsenfunktion, Einfach da sein, Elternwissen zur Verfügung stellen, Kinder geschützten Raum geben, Aktiv zuhören, Ressourcen entdecken und nutzen

# Murmelgruppe 1

- Was brauchst du, um gute Arbeit leisten zu können?
- Feste Ansprechpartner, Interdisziplinäre Arbeit, Supervision, Austausch, Ressourcen, persönliche Zeit, Schulungen, Fortbildungen, Kommunikationsmöglichkeiten schaffen, räumliche Gegebenheiten, Unterstützung, Geduld, Vernetzung, Netzwerke nutzen, Schulsozialarbeit und weitere

# Was kann die psychische Gesundheit beeinträchtigen?

- Stress
- Angst/Panik
- Ausgrenzung
- Diskriminierung mit Wort und Tat
- Isolation
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Fehlende Skills
- Veränderte Lebensbedingungen
- Erkrankungen physisch und psychisch
- ...

# Was sehen/erleben wir?

- Schüler, die traurig sind.
- Schüler, die sich "ausklinken" und abwesend sind, entweder psychisch und/oder physisch.
- Schüler, die Angst/Panik haben.
- Schüler, die somatische Beschwerden zeigen und die Hausapotheke bei sich haben.
- Schüler, die keine Worte finden.
- Schüler, die Essen meiden und/oder auffälliges Essverhalten zeigen.

# Was sehen /erleben wir?

- Schüler, die sehr oft unseren Kontakt suchen.
- Schüler, die auffälliges Verhalten zeigen.
- Schüler, die in Nichts einen Sinn sehen.
- Schüler, die sich selbst verletzen.
- ...
- Schüler, die fröhlich sind, die lachen und Herausforderungen gesund begegnen.

# Was habe ich für Hilfsmittel?

- Ich halte Kontakt zu dem Schüler.
- Ich bin Gesprächsbereit, wertschätzend und vorurteilsfrei.
- Ich Sorge für ein ruhiges Umfeld.
- Ich bin "das Dorf" für den Schüler.
- Ich wäge ab, nicht jede Krise ist lebensbedrohlich.
- Ich kann dem Schüler physiologische Zusammenhänge erklären.

# Was habe ich für Hilfsmittel?

- Ich begleite und unterstütze.
- Ich gebe Anregungen, rege zum Nachdenken an.
- Ich wäge ab, welches Netzwerk miteinbezogen werden könnte.
- Ich vermittele.
- Ich stütze mich auf mein Wissen ( fachlich, sozial, kulturell ... authentisch)
- Ich kenne meine Grenzen.
- .....



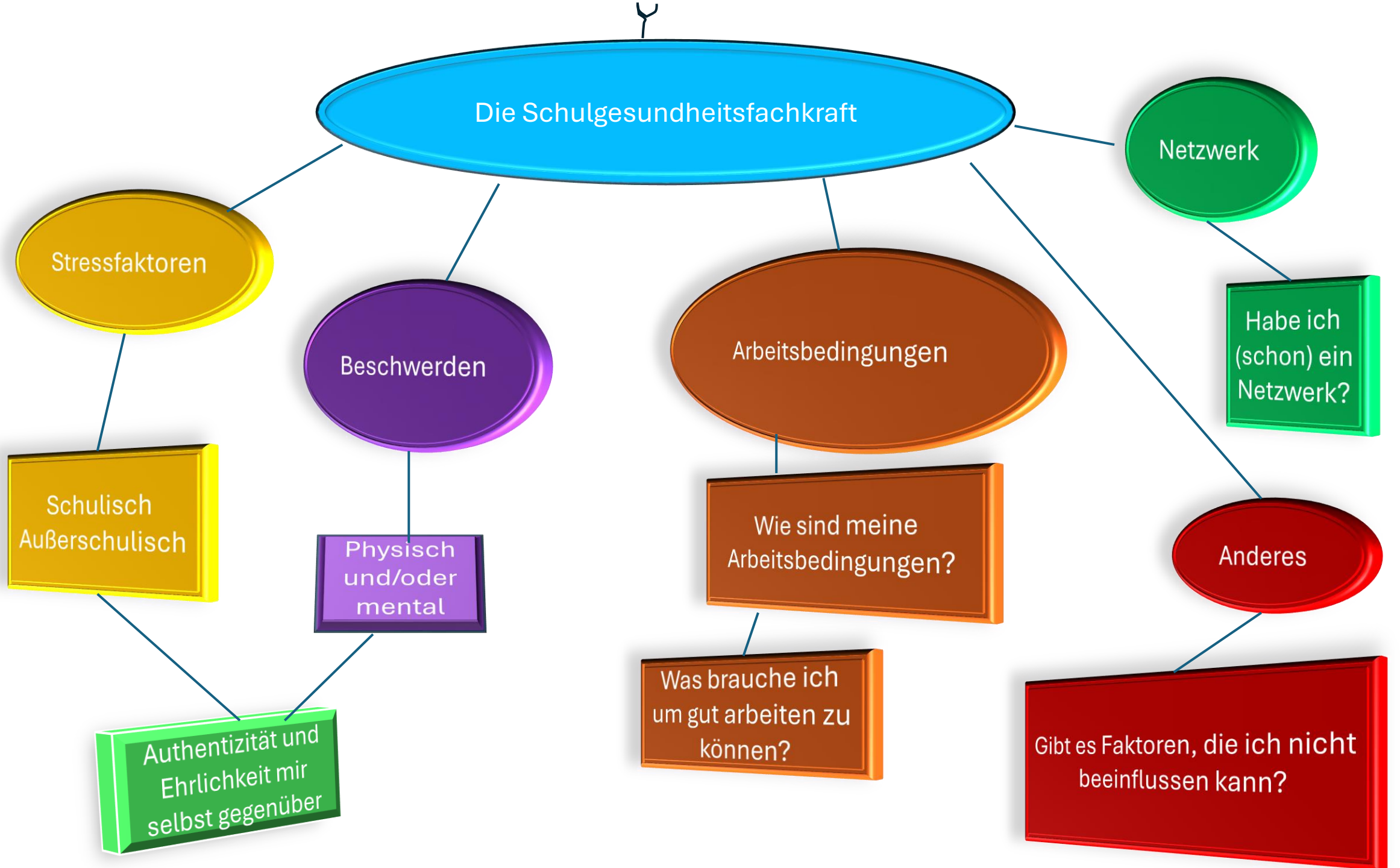
Skalierungen als Werkzeug

# Murmelgruppe 2:

- Womit Sorge ich für meine eigene psychische Gesundheit?
- Atemübungen, Bewegung, Rote Schnur vor dem Krankenzimmer, regelmäßige Pausen, Austausch mit Kolleginnen, Kollegen, Ausgleich finden, Natur, Backen, Sport, Sauna, Vereinsarbeit, Glauben nutzen, Entspannung, Stressball nutzen, Einfach mal nichts machen, An etwas schönes denken, Professionelle Unterstützung, Blick von außen, ad hoc

# Murmelgruppe 2

- Was könnte ich noch verbessern/positiv verändern?
- Wochenplan
- Wohlfühlklima
- Mehr Sicherheit im Handeln schaffen
- Schulungen!



# Hilfe für die Seele

10 wirkungsvolle Schritte für psychische Gesundheit

In Kontakt bleiben



Sich selbst annehmen



Sich entspannen



Sich beteiligen

pro mente  
steiermark 



Aktiv bleiben



Neues lernen



Etwas Kreatives tun



Sich nicht aufgeben



Um Hilfe fragen



Darüber reden

# TAKE AWAY

- Ich kann besser für Schüler da sein, wenn ich mich und mein Wohlbefinden ernst nehme.
- Wichtig ist, den Unterschied von Mitleid und Mitgefühl zu kennen.
- Die Schulgesundheitsfachkraft kann nicht Alles übernehmen, es darf andere Profession weggespart werden.
- Keiner kann Alles, Jeder kann Etwas und zusammen können wir ganz viel.

+  
o • Vielen Dank fürs  
Mitmachen und  
Zuhören



E res

+  
o