VERRÜCKT?
NA UND!

Seelisch fit in Schule und Ausbildung

Petra Radkohl und Sonja Schuster

Präventionsprogramm - Kurzprofil

Verrückt? Na und!
für Schulen

Träger
Psychosoziale Dienste Steiermark

Finanzierung
Gesundheitsfonds Steiermark

Kernkompetenz
Psychische Krisen „leicht“ besprechbar machen

Zielgruppe: SchülerInnen ab der 8. Schulstufe

Methodik: Gespräch, Gruppenarbeiten, Diskussion, Rollenspiel

Dauer: ~ 5 Schulstunden

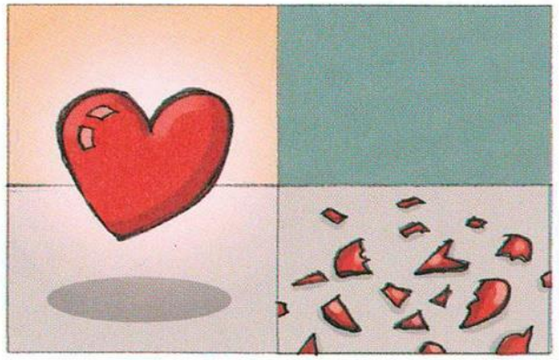
Alleinstellungsmerkmal
Wir arbeiten in Tandems aus Expert*innen, die beruflich und in eigener Sache Erfahrungen mit psychischen Krisen und deren Bewältigung haben.

Verrückt? Na und! Ziele

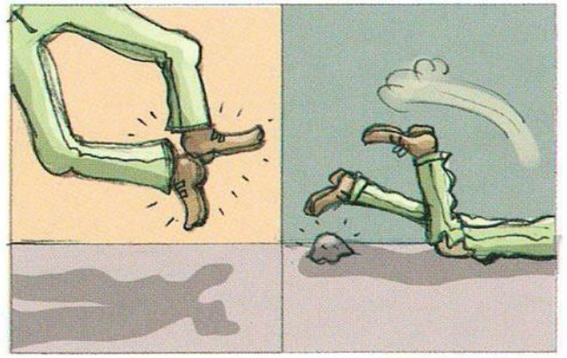
- psychische Krisen zur Sprache bringen
- Reduktion von Stigmatisierung, Ängsten und Vorurteilen
- Warnsignale erkennen und Zuversicht vermitteln
- Bewältigungsstrategien kennen lernen
- Lösungswege und Hilfsangebote aufzeigen
- Seelisches Wohlbefinden in der Klasse fördern

Resilienz entdecken, pflegen & stärken

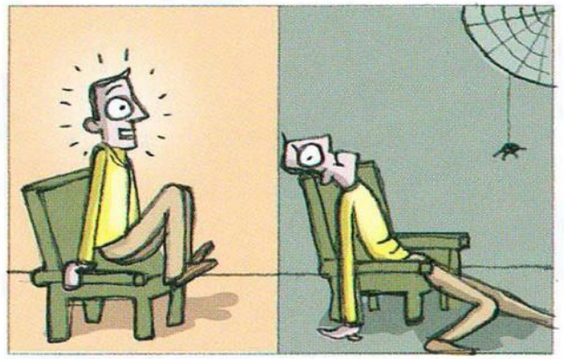
Höhen und Tiefen des Lebens



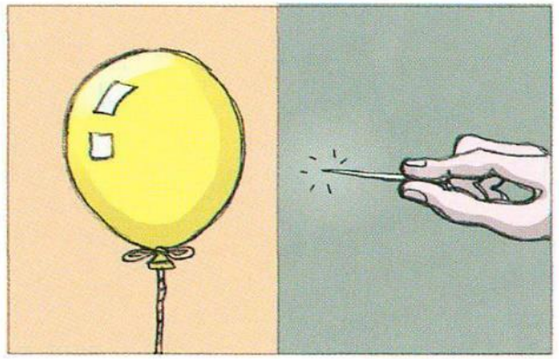
Liebe & Liebeskummer



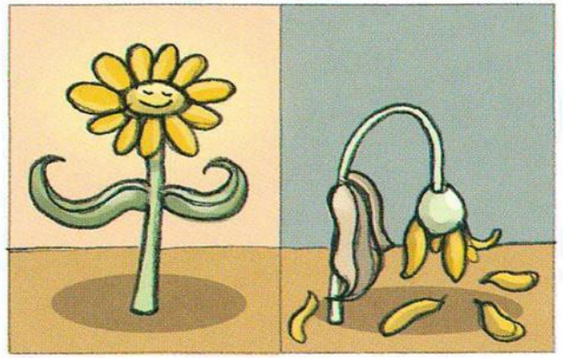
Erfolg & Scheitern



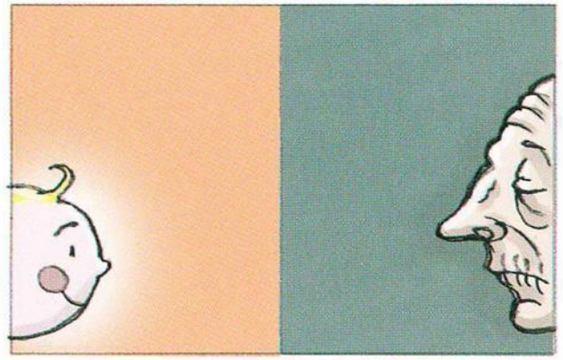
Aufregung & Langeweile



Träume & Realität



Gesundheit & Krankheit



Leben & Tod

Teenager: Zwischen Abenteuer und Krise

Comics: Matthew Johnstone

Heranwachsende: Daten + Fakten

Gut zu wissen

- 24% haben psychische Gesundheitsprobleme
- 36% hatten schon eine psychische Erkrankung
- < 50% nimmt Hilfe in Anspruch aus Angst vor Stigmatisierung
- Suizid ist die 2.häufigste Todesursache bei den Jugendlichen

Wagner et al. (2017)

Gut zu wissen

71% **der Kinder & Jugendlichen**
fühlen sich durch die Corona-Krise seelisch belastet

40 % berichten über eine verringerte Lebensqualität.

64 % erleben Lernen als anstrengender.

28 % berichten von mehr Konflikten innerhalb der Familie.

39 % berichten von einem verschlechterten Verhältnis zu ihren FreundInnen.

Ravens-Sieberer et al. (2021)

Stressauslöser

Wegfall von Hobbies, Langeweile

Konflikte, Streit, Gewalt

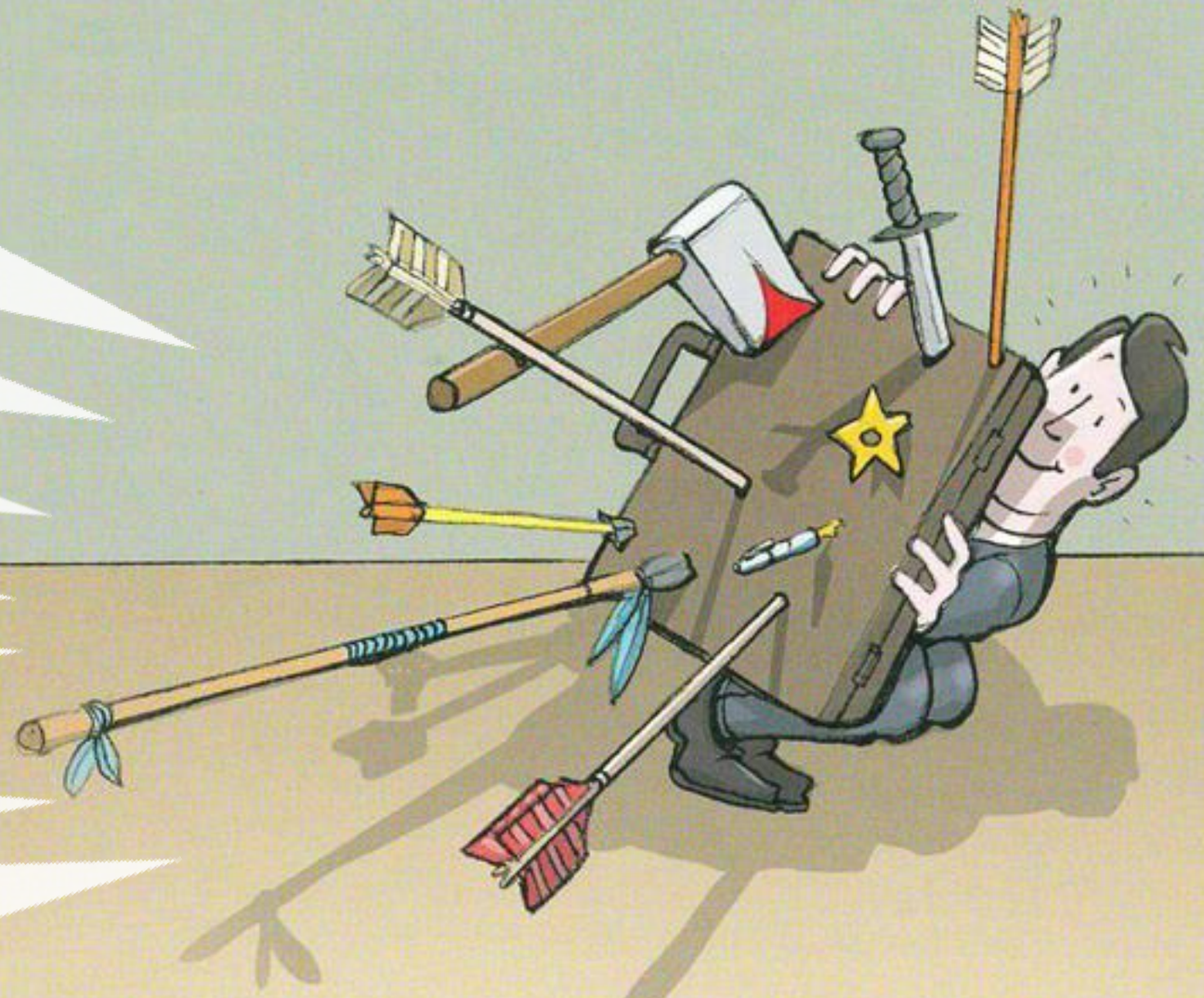
fehlende Klassengemeinschaft

Quarantäne, Krankheit, Tod

Kontaktbeschränkungen, Einsamkeit

Leistungsdruck, Selbstorganisation

Zukunftsangst, fehlende Perspektiven



Was hat Dich gestresst?

Bildquelle: Matthew Johnstone

Warnsignale & “Bewältigungsstrategien”

- ✕ Sorgen & Ängste
- ✕ Überempfindlichkeit
- ✕ Rastlosigkeit
- ✕ Unentschlossenheit
- ✕ Sozialer Rückzug
- ✕ Hungern / „Frustfuttern“
- ✕ Erschöpfung
- ✕ Geringeres Leistungsvermögen
- ✕ Schlafstörungen
- ✕ Selbstmedikation (Alkohol, Drogen, Online-Medien)
- ✕ Suizidgedanken

Sich eingestehen, dass es ein Problem gibt.

Bildquelle: Matthew Johnstone

Was wir jetzt brauchen:

Zuversicht

Hoffnung

Geduld

Akzeptanz

Was die Seele stark macht:

Bewege dich und treibe Sport!

Schlaf ist die beste Medizin!

Singe und lache so laut und oft du kannst!

Ein geregelter Tagesablauf

Verbringe Zeit mit Menschen, die dir gut tun!

Erreichbare Ziele!

Sei neugierig

Du bist, was du isst!

Glaube an dich und akzeptiere dich so wie du bist!

Entspanne Körper und Geist

Dein Notfallkoffer:
Was hilft Dir
in Krisenzeiten?

Dein Notfallkoffer:
Was hilft Dir in Krisenzeiten?

Tiere

Reden mit der Freundin

Sport

schlafen

fernsehen

zocken

Yoga

Stück Schokolade

Familie

Kuscheltier

Musik hören

Spazieren gehen in der Natur

Katze streicheln

Sonne genießen

Hilfsangebote - Ihr seid nicht alleine!

+ Schulpsychologie, Schulsozialarbeit, VertrauenslehrerIn
+ Kinderschutzzentren, Beratungsstellen, StreetworkerInnen
+ Hausärzte, Fachärzte für Psychiatrie und Neurologie
+ PsychotherapeutInnen, Klinische- und GesundheitspsychologInnen

Notschlafstelle für Jugendliche bei Krisen:

+ „Schlupfhaus“ Graz (0316/482959)

Hilfsangebote - Ihr seid nicht alleine!

Telefonische Hilfe:

rund um die Uhr erreichbar:

+ Kindernotruf (0800 567 567): Telefonberatung für Kinder und Jugendliche in akuten Krisen und Konfliktsituationen
+ Telefonseelsorge (142)
+ Rat auf Draht (147)

eingeschränkte Telefondienste:

+ Ö3-Kummernummer (116 123); 16-24 Uhr
+ Sorgentelefon für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (0800/201440); Mo-Fr: 13-20 Uhr, Sa: 13-17 Uhr)

Hilfsangebote - Ihr seid nicht alleine!

Telefonische Hilfe:

GET SOCIAL!

ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

+ **Time4Friends:** Peer-Beratung auf WhatsApp von 18-22 Uhr
+ 0664 – 10 70 144
+ https://www.get-social.at/time4friends/

Hilfsangebote - Ihr seid nicht alleine!

informative und hilfreiche links:

bittelebe.at

Feel-ok.at

www.corona-und-du.info

Landesschulpsychologie...

und Bildungsberatung
Körblergasse 23, 8011 Graz
05 / 024 83 45 450

Wenn Du keinen Platz zum Schlafen hast

Notschlafstelle für Jugendliche bei Krisen – Schlupfhaus
Mühlgangweg 1, 8010 Graz
0316 / 482959

Bei Gewalt

Gewaltschutzzentrum Steiermark
0316 / 774199

Wenn Du Suchtprobleme hast

Zentrum für Suchtmedizin
LKH Graz II, Standort Süd
Wagner-Jauregg-Platz 4, 8053 Graz
0316 / 2191-2222

Drogenberatung des Landes Steiermark
Friedrichgasse 7, 8010 Graz
0316 / 326044
drogenberatung@stmk.gv.at

Wenn Du wissen willst, was Deine Rechte sind

Kinder- und Jugendrechte-Telefon
0676 / 86660609
kija@stmk.gv.at

Wie mit schlechten Gefühlen umgehen?

Darüber sprechen

Mit welchen Menschen Du sprichst, liegt an Dir. Das Wichtigste ist, dass Du ihnen vertraust.

Darüber schreiben

Über Deine Gefühle zu schreiben, kann Dir helfen, sie zu verstehen.

Etwas Neues probieren

Wede aktiv. Mach, was Dir gut tut. Versuche, Dein »inneres Chaos« in einem anderen Licht zu sehen.

Therapie

Wenn Du glaubst, dass die Dinge schief laufen oder wenn Du Dich häufig schlecht fühlst, können Dir auch Psychologen oder Psychiater helfen.

PS.: Viele meinen, dass nur Menschen, denen nicht mehr zu helfen ist, eine Therapie brauchen. Das ist Unsinn! Je früher Du Dir Hilfe holst, desto eher wird es Dir wieder gut gehen.

Mehr Fakten, Infos und Hilfeadressen findest Du unter
www.irrsinnig-menschlich.de

Meine persönlichen »Nummern gegen Kummer«:

.....

.....

Das solltest Du wissen: Jeder Mensch kann in seelische Not kommen, auch DU!

Wenn dringend medizinische Hilfe gebraucht wird

Rettung
144

Wenn Leib und Leben in Gefahr sind

Polizei
133

Vergiftungszentrale
01 / 406 43 43

Nicht erst, wenn alle Stricke reißen

LKH Graz II, Standort Süd
Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
Wagner-Jauregg-Platz 1, 8053 Graz
0316 / 2191-2536

LKH Graz II, Standort Süd
Ambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
Wagner-Jauregg-Platz 18, 8053 Graz
Mo–Fr: 9–16 Uhr
0316 / 2191-2561

Rat auf Draht	147
Telefonseelsorge	142
Kriseninterventionsteam Steiermark	130

Wenn Du oder Deine Eltern Hilfe brauchen – Psychosoziale Beratungsstellen

Bruck-Mürzzuschlag: Rettet das Kind Stmk	03862 / 22430
Deutschlandsberg: Rettet das Kind Stmk	03462 / 6747
Graz: GFSG	0316 / 225580
Graz-Umgebung: Hilfswerk Stmk	03135 / 47474
Hartberg-Fürstenfeld: GFSG	03332 / 66266
Hilfswerk Stmk	0664 / 80785-4268
Leibnitz: GFSG	03452 / 85700
Leoben: Rettet das Kind Stmk	03842 / 47012
Liezen: PSN	03612 / 26111
Murau: PSN	03532 / 44866
Murtal: PSN	03572 / 44700
Südoststeiermark: Hilfswerk Stmk	0664 / 80785-4268
Voitsberg: PSZ	03142 / 26300
Weiz: Rettet das Kind	03172 / 42559

Willst Du mehr über seelische Gesundheit erfahren?

Wir kommen gern in Deine Klasse mit unserem Schultag.

Petra Radkohl
Projektkoordinatorin
0664 / 3567023
radkohl@dachverband-stmk.at

VErRücKt? NA UND!

IrrsinnigMenschli

Unser Förderer

GESUNDHEITSFON
STEIERMARK

Bildquelle: Matthew Johnstone

Danke für eure Aufmerksamkeit

Mehr Infos:

VERRÜCKT?
NA UND!

www.verrueckt-na-und.at