

Psychische Gesundheit und JUGENDINITIATIVEN



VERTRAGSNUMMER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMM:
ERASMUS+, SCHWERPUNKTAKTION 2, KOOPERATIONSPARTNERSCHAFT



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND JUGENDINITIATIVEN

WAS BEDEUTET „MENTALE GESUNDHEIT“?

PSYCHISCHE GESUNDHEIT IST:

- Ein Zustand des geistigen Wohlbefindens, der es den Menschen ermöglicht, mit dem Stress des Lebens umzugehen, ihre Fähigkeiten zu verwirklichen, gut zu lernen und zu arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft zu leisten.
- Ein Bestandteil von Gesundheit und Wohlbefinden, der unsere individuellen und kollektiven Fähigkeiten stärkt, Entscheidungen zu treffen, Beziehungen aufzubauen und die Welt, in der wir leben, zu gestalten.
- **IST EIN GRUNDLEGENDES MENSCHENRECHT. UND ES IST ENTSCHEIDEND FÜR DIE PERSÖNLICHE, GEMEINSCHAFTLICHE UND SOZIOÖKONOMISCHE ENTWICKLUNG**
- Das Fehlen psychischer Störungen

(WELTGESUNDHEITSORGANISATION, JUNI 2022)



VERTRAGSNUMMER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMM:
ERASMUS+, SCHWERPUNKTAKTION 2, KOOPERATIONSPARTNERSCHAFT



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





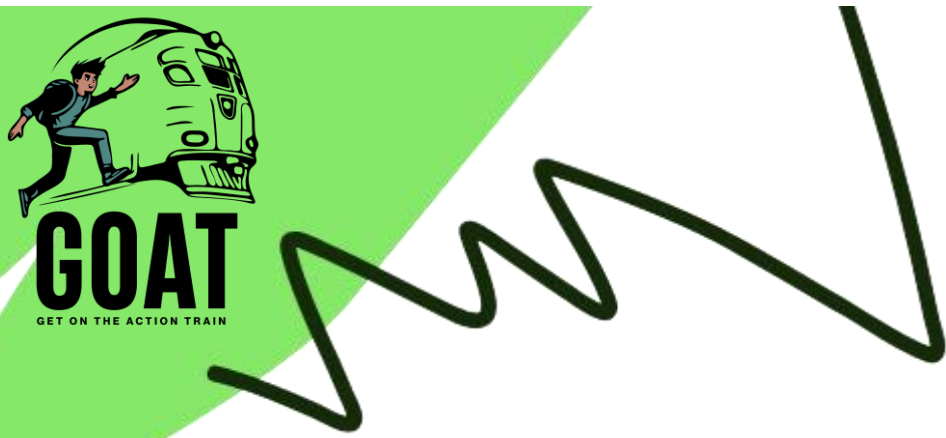
PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND JUGENDINITIATIVEN

EINFLUSSFAKTOREN / RISIKOFAKTOREN

ES GIBT MEHRERE PUNKTE, DIE EINEN EINFLUSS AUF DEN PERSÖNLICHEN MENTHALEN-GESUNDHEITSSTAND HABEN:

1. BIO-PSYCHO-SOZIALE FAKTOREN (GENE, PERSÖNLICHKEIT, TRAUMATA)
2. EINSCHLÄGENDE EREIGNISSE IM LEBEN, Z. B. VERLUST EINES GELIEBTEN MENSCHEN
3. PSYCHOLOGISCHE BELASTUNGEN, Z. B. KONFLIKTE AM ARBEITSPLATZ
4. MANGELNDE SOZIALE UNTERSTÜTZUNG
5. PROBLEME MIT DER ELTERN-KIND BINDUNG
6. GEWALTERFAHRUNGEN





PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND JUGENDINITIATIVEN

SCHUTZFAKTOREN FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- PERSÖNLICHE EIGENSCHAFTEN ODER VERHALTEN, Z. B. LEBENSKOMPETENZEN, SELBSTVERTRAUEN, SELBSTWIRKSAMKEIT, HILFE SUCHEN
- SOZIALE UND WIRTSCHAFTLICHE BEDINGUNGEN, Z. B. GUTE BILDUNG
- SOZIALE UNTERSTÜTZUNG, Z. B. DURCH FAMILIE ODER FREUNDE, AUSREICHENDES EINKOMMEN
- SOZIALE UND ÖKOLOGISCHE FAKTOREN, Z. B. GESUNDHEITSWESEN
- WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

(GESUNDHEIT.GV.AT, 2025)

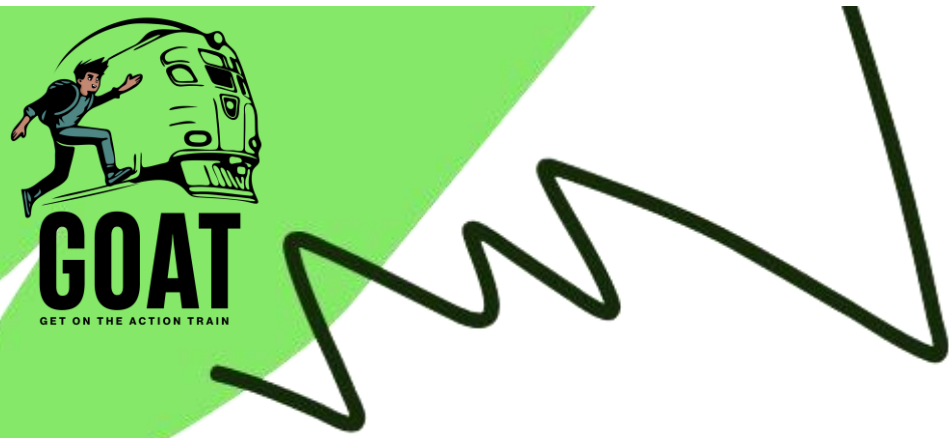


VERTRAGSNUMMER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMM:
ERASMUS+, SCHWERPUNKTAKTION 2, KOOPERATIONSPARTNERSCHAFT



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



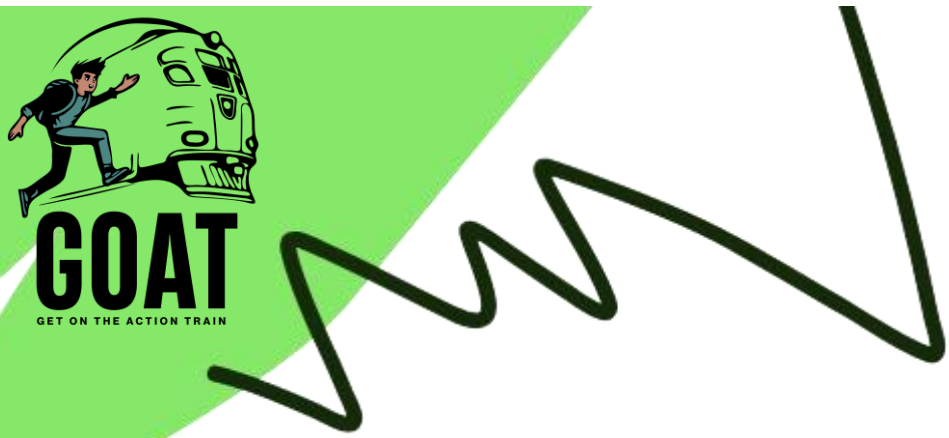


PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND JUGENDINITIATIVEN



Methoden zur Stärkung der psychischen Gesundheit

- **ACHTSAMEKIT GEGENÜBER SICH SELBST – FRAGEN SIE NACH IHREN EIGENEN BEDÜRFNISSEN UND STELLEN SIE DIESE NICHT ZURÜCK - DAS SCHLIEßT RÜCKSICHTSNAHME NICHT AUS**
- **LEBENSSTIL – GESUNDE ERNÄHRUNG, REGELMÄSSIGE BEWEGUNG, EIN STRUKTURIERTER TAGESABLAUF, AUSREICHEND RUHE UND SCHLAF FÖRDERN DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT. AUCH DAS VERMEIDEN VON RAUCHEN UND ÜBERMÄSSIGEM ALKOHOLKONSUM HILFT.**
- **SOZIALES ENGAGEMENT - SOZIALES ENGAGEMENT KANN DIR HELFEN, DICH GLÜCKLICH ZU MACHEN, STÄRKT DIE PSYCHE**
- **TRENNUNG VON ARBEIT UND PRIVATLEBEN**
- **STRESS UND ÜBERLASTUNG VERMEIDEN**
- **BEWEGE DICH – SPORT HILFT, ANSPRUCHSVOLLE SITUATIONEN UND STRESS AUSZUGLEICHEN**



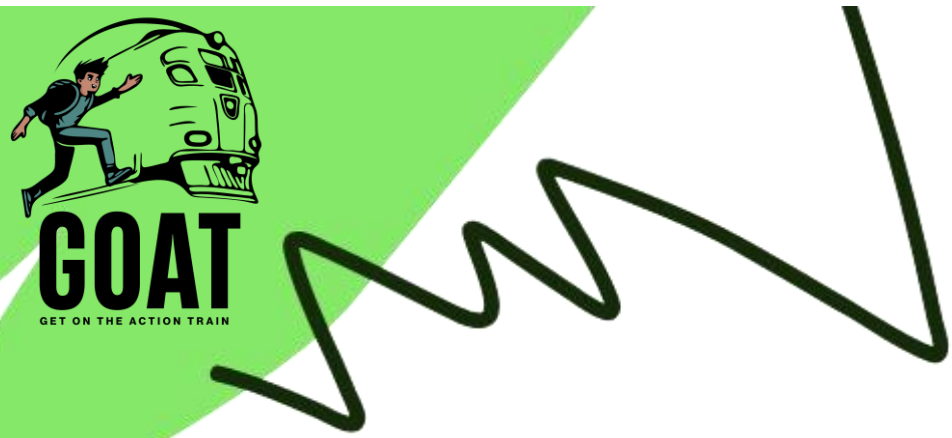
PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND JUGENDINITIATIVEN

Methoden zur Stärkung der psychischen Gesundheit

- ANWENDUNG VON ENTSPANNUNGSÜBUNGEN
- STÄRKUNG DER WIDERSTANDTSFÄHIGKEIT
- NEUGIERIG SEIN – SORGT FÜR ABWECHSLUNG UND KONZENTRIERT SICH AUF ANDERE UND NEUE INHALTE

(AOK, GESUNDHEITSMAGAZIN, 2022)



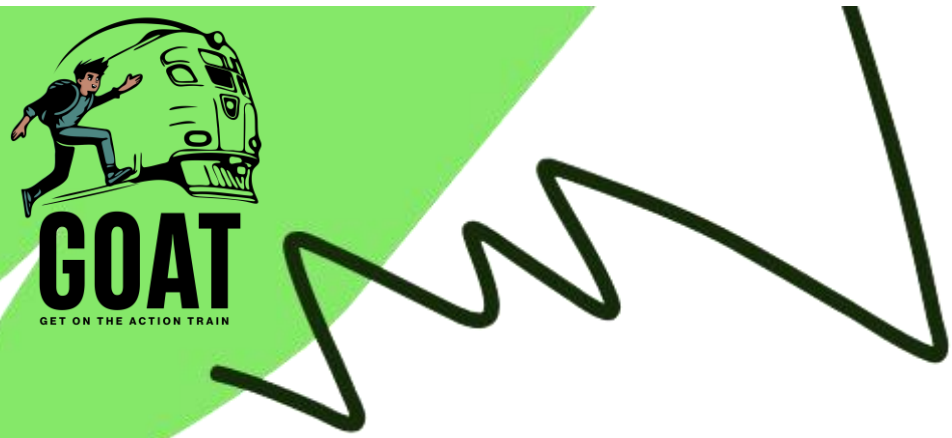


PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND JUGENDINITIATIVEN

Mit einer ausgeglichenen psychischen Gesundheit ist es möglich, stressigen Alltagssituationen standzuhalten und sie positiv zu lösen.

: -)





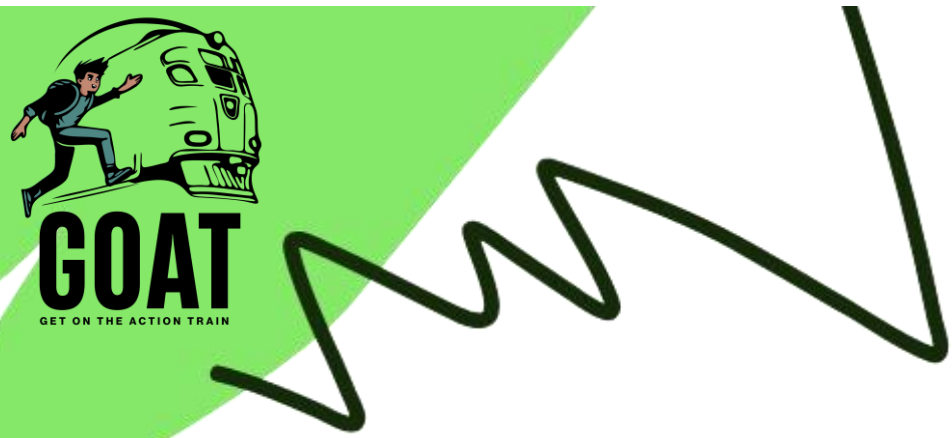
PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND JUGENDINITIATIVEN

DISKUSSION:

FRAGE 1:

WELCHE STRATEGIEN HABEN SIE, UM EINE ÜBERLADUNG BEI DER YI-UMSETZUNG ZU VERMEIDEN UND WARUM WÄHLEN SIE DIESE STRATEGIEN?





PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND JUGENDINITIATIVEN

DISKUSSION:

FRAGE 2:

IN WELCHEN PHASEN BENÖTIGEN SIE IHRE STRATEGIEN BEI DER UMSETZUNG DES YI?
ERKLÄREN SIE, WARUM.





PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND JUGENDINITIATIVEN

REFERENZEN

WELTGESUNDHEITSORGANISATION (2022), PSYCHISCHE GESUNDHEIT.

URL: [HTTPS://WWW.WHO.INT/NEWS-ROOM/FACT-SHEETS/DETAIL/MENTAL-HEALTH-STRENGTHENING-OUR-RESPONSE](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)

ÖFFENTLICHES GESUNDHEITSPORTAL ÖSTERREICH (2025), PSYCHISCHE GESUNDHEIT. IM GLEICHGEWICHT BLEIBEN.

URL:
[HTTPS://WWW.GESUNDHEIT.GV.AT/LEBEN/PSCHE-SEELE/PRAEVENTION/SEELISCHES-GLEICHGEWICHT-BEWAHREN.HTML#PSCHE-SCHUTZFAKTOREN-RISIKOFAKTOREN](https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/praevention/seelisches-gleichgewicht-bewahren.html#psyche-schutzfaktoren-risikofaktoren)

AOK GESUNDHEITSMAGAZIN (2022), WAS SCHADET, WAS HILFT MIR?

URL: [HTTPS://WWW.AOK.DE/PK/MAGAZIN/KOERPER-PSYCHE/PSCHOLOGIE/PSCHE-GESUNDHEIT-WAS-SCHADET-UND-WAS-HILFT/](https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/psychische-gesundheit-was-schadet-und-was-hilft/)



VERTRAGSNUMMER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMM:
ERASMUS+, SCHWERPUNKTAKTION 2, KOOPERATIONSPARTNERSCHAFT



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND JUGENDINITIATIVEN

REFERENZEN - BILDER

[HTTPS://PIXABAY.COM/DE/VECTORS/B%C3%BCRO-GESCH%C3%A4FT-WOLKE-ZUSAMMENARBEIT-6905201/](https://pixabay.com/de/vectors/b%C3%BCRO-GESCH%C3%A4FT-WOLKE-ZUSAMMENARBEIT-6905201/)

[HTTPS://PIXABAY.COM/DE/VECTORS/MEDITATION-BUDDHA-MEDITIEREN-3592516/](https://pixabay.com/de/vectors/meditation-buddha-meditieren-3592516/)

[HTTPS://PIXABAY.COM/DE/VECTORS/BALANCE-SKALA-SILHOUETTE-147053/](https://pixabay.com/de/vectors/balance-skala-silhouette-147053/)

[HTTPS://PIXABAY.COM/DE/ILLUSTRATIONS/ZUFRIEDENHEIT-GESUNDHEIT-L%C3%A4CHELN-7196038/](https://pixabay.com/de/illustrations/zufriedenheit-gesundheit-l%C3%A4cheln-7196038/)

[HTTPS://PIXABAY.COM/DE/ILLUSTRATIONS/PUZZLE-L%C3%B6SUNG-SYMBOL-PROBLEM-6609449/](https://pixabay.com/de/illustrations/puzzle-l%C3%B6sung-symbol-problem-6609449/)



VERTRAGSNUMMER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMM:
ERASMUS+, SCHWERPUNKTAKTION 2, KOOPERATIONSPARTNERSCHAFT



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

