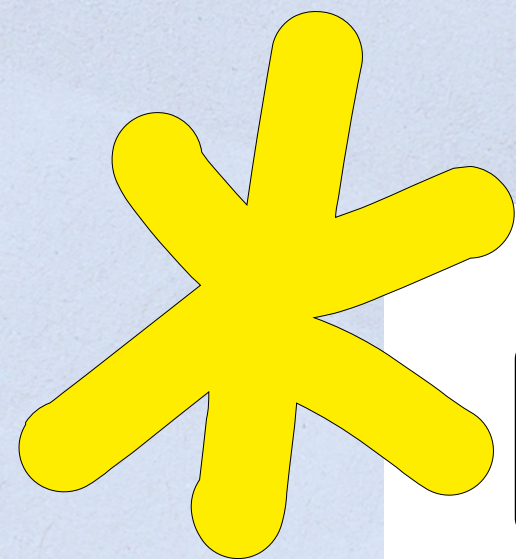




KOPFSACHE

eine Aufklärungs- und Mitmachkiste

zur mentalen Gesundheit

**“NIEMAND IST IMMUN GEGEN PSYCHISCHE
BELASTUNGEN UND ERKRANKUNGEN.”**



ABLAUFPLAN

KOPFSACHE

1 Hintergrund & Entstehung

2 Inhalte der Kopfsachekiste

3 Abschluss

Schön, dass Sie da sind!

* WAS JUNGE MENSCHEN ZUR ZEIT BELASTEN KANN

Was lösen diese Schlagzeilen in Ihnen aus?

Krieg in Nahost

Neue Angriffe und keine
Hoffnung auf Frieden

Krieg gegen Ukraine: Russland setzt schwere
Angriffe auf Saporischschja fort

09.01.2025 • 12:11 Uhr

Klimakrise

**Drei Viertel der Korallenbestände
weltweit von Bleiche betroffen**

Europawahl 2024

**Rechtsruck wegen Dauerkrise? Warum
deutsche Jugendliche Populisten wählen**

Klimakrise

**5+ Globale Temperaturen 2024 erstmals über
der 1,5-Grad-Marke**

Naturkatastrophe

**Juni-Hochwasser in Süddeutschland
verursacht Milliarden Schaden**

Statistisches Bundesamt

Jedes siebte Kind in Deutschland
von Armut bedroht

Schäden durch
Naturkatastrophen 2024 weit
über dem Durchschnitt

WHO / Acht Tote bei mutmaßlichem Marburg-Virus-Ausbruch in Tansania

UNICEF-Bilanz

Ein katastrophales Jahr für Kinder weltweit

28.12.2024 • 11:05 Uhr

Obdachlosigkeit

Wenn psychisch kranke Menschen auf der Straße
landen

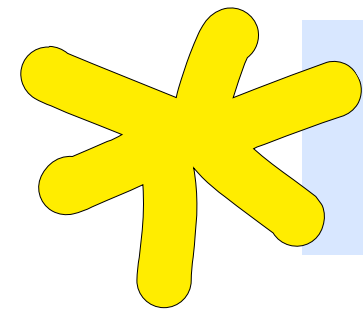
Österreich vor deutlichem Rechtsruck

06.01.2025 • 16:00 Uhr

Brände in Los Angeles / Windböen erschweren Brandbekämpfung - jetzt 25
Tote

* KOPFSACHEKISTE

- * Kiste kann eigenständig, ohne viel Vorbereitung durchgeführt werden
- * ab 13 Jahre
- * aufeinander aufbauende Stationen
- * ca. 2 Stunden (richtet sich nach Intensität der Bearbeitung der verschiedenen Stationen)
- * vielfältiger Einsatz möglich
- * eine Kiste von insgesamt sieben Mitmachkisten des KJR



INHALTE DER KOPFSACHEKISTE

1

Hilfreiches & Infos

- * Aktuelle Schlagzeilen
- * Was hat mentale Gesundheit mit mir zu tun?
- * Was ist mentale Gesundheit?
- * Die drei Ebenen mentaler Gesundheit
- * Die psychischen Grundbedürfnisse
- * mental belastet vs. psychisch krank
- * Podcast
- * die vier häufigsten psychischen Erkrankungen

2

Ich hab's in der Hand

- * Was kann ich im Alltag für meine mentale Gesundheit tun?
- * Die Insel der Kompetenzen
- * Kraftkonto
- * Achtsamkeitsübungen
- * Affirmationen

3

Bewältigungsstrategien

- * Was sind Bewältigungsstrategien?
- * Kurzgeschichten

4

Mentale Gesundheit & soziale Medien

- * Selbsttest zur Smartphonennutzung
- * Medien-Emotionen-Würfel

* Ansprechpersonen und Kontakt bei (starken) Belastungen

HILFREICHES & INFOS

Was beeinflusst während der Pubertät meine Gesundheit?

VERÄNDERUNG DES EIGENEN KÖRPERS

hormonelle Veränderungen

Körperliche Veränderungen
(Haut, Haarwachstum,...)

Reifung der Geschlechtsteile

Veränderung des Körpergeruchs

ENTWICKLUNG DES GEHIRNS

dadurch sind Jugendliche psychisch besonders labil

viele erleben ein Wechselbad aus verschiedenen
Gefühlen

Stimmungsschwankungen

* HILFREICHES & INFOS

Was ist mentale Gesundheit?



Stell dir vor, deine **mentale Gesundheit** ist wie ein **cooles Smartphone**: Es hat verschiedene **Apps** für dein **Denken**, deine **Gefühle** und wie du **mit anderen klarkommst**. Wenn all diese Apps gut laufen, fühlst du dich top, kannst deine Ziele erreichen und bist voll dabei, wenn's um Freunde und Aktivitäten geht.

Aber Achtung: Mentale Gesundheit bedeutet nicht einfach nur, dass du keine Probleme hast. Es geht darum, dass du dich **insgesamt gut fühlst** und **mit dem Leben klarkommst**.

Leider denken immer noch viele Leute, über mentale Gesundheit zu reden, sei irgendwie peinlich oder nicht so wichtig. **Das ist totaler Quatsch!**

Deine mentale Gesundheit ist genauso wichtig, wie deine körperliche Gesundheit. Stell dir vor, du hättest einen gebrochenen Arm - da würdest du doch auch zum Arzt gehen, oder? Genauso solltest du auf deine mentale Gesundheit achten.

Also, merk dir: Deine **mentale Gesundheit ist ein mega wichtiger Teil von dir**. Sie hilft dir, glücklich zu sein, gut mit Stress umzugehen und das Beste aus deinem Leben zu machen. Es ist völlig okay und sogar super wichtig, darüber zu reden und sich darum zu kümmern!

tippe hier, um dir die
Erklärung anzuhören



* HILFREICHES & INFOS

Die drei Ebenen mentaler Gesundheit

Löst das Puzzle, um die **drei Ebenen** deiner mentalen Gesundheit besser kennen zu lernen.
Bei dem Puzzle werden die drei Ebenen aufgezeigt und **mit Beispielen hinterlegt**.

So sieht ein Teil des Puzzles aus:

Es ist wichtig, dass du Menschen um dich herum hast, mit denen du reden und Zeit verbringen kannst.

guter Schlaf

Hier geht es darum, gut auf dich aufzupassen. Worauf du achten kannst, ist hier beschrieben.



denken & fühlen

Wenn du lernst, deine Gedanken und Gefühle zu **verstehen** und zu **steuern**, wirst du **innerlich stärker**

* HILFREICHES & INFOS

DIE PSYCHISCHEN GRUNDBEDÜRFNISSE

Was kann ich im Alltag für meine mentale Gesundheit tun?

* DAS MACHT MIR SPASS
UND TUT MIR GUT:

	Bindung & Zugehörigkeit	Orientierung & Kontrolle	Selbstwerterhöhung & Anerkennung	Lust & Unlustvermeidung	
					* DAS MACHE ICH IM ALLTAG: nie selten öfter regel ↓ ↓ ↓ mäßig ☆ ☆ ☆ ☆
-----					-----
-----					-----
-----					-----
-----					-----
-----					-----
-----					-----
-----					-----
-----					-----

Tippe auf **die einzelnen Grundbedürfnisse**, um dir diese **erklären zu lassen** (Bindung & Zugehörigkeit,...)

Fülle nun **die Zeilen aus**, mit Dingen die dir Spaß machen und die dir gut tun.

Im **nächsten Schritt, kreuzt** du nach Gefühl an, welche Grundbedürfnisse du damit erfüllst. Es können dabei auch mehrere Grundbedürfnisse erfüllt werden.

Male zum Schluss den Stern an, welcher zu der Häufigkeit gehört, wie oft du im Alltag diese Dinge machst, an.

* HILFREICHES & INFOS

mental belastet vs. psychisch krank

Lass uns nun über zwei wichtige Begriffe reden: **mentale Belastungen** und **psychische Erkrankungen**.
Klingt erstmal kompliziert, oder? Aber keine Sorge, wir erklären es dir so, damit du es leichter verstehen kannst.

Mentale Belastungen sind wie das **Wetter in deinem Kopf**.

Manchmal scheint die Sonne, manchmal regnet es, und manchmal gibt's einen Sturm. Alles, **was du erlebst** und was **deine Gefühle beeinflusst**, gehört dazu.

Das können gute Sachen sein, wie eine bestandene Prüfung, aber auch stressige Dinge wie Streit mit Freunden.

Wie du mit diesen Belastungen umgehst, hängt von vielen Dingen ab:

- Wer dich unterstützt (Familie, Freunde)
- Wie du Probleme angeht
- Was du schon erlebt hast

Jeder Mensch **reagiert anders auf Stress**. Manche werden total nervös, andere bleiben cool. Das ist völlig normal!

Psychische Erkrankungen sind dagegen etwas anderes.

Stell dir vor, dein Gehirn spielt verrückt und du fühlst dich **lange Zeit** anders als sonst. Zum Beispiel:

- Du bist ständig traurig, ohne zu wissen, warum
- Du hast extreme Ängste vor alltäglichen Dingen
- Deine Gedanken rasen und du kannst sie nicht kontrollieren

Wenn solche Gefühle oder Verhaltensweisen **nicht mehr weggehen** und dein **Leben stark beeinträchtigen**, könnte es eine psychische Erkrankung sein. Das ist nichts, wofür man sich schämen muss! Es gibt **Ärzte** und **Therapeuten**, die dir helfen können, wieder in Balance zu kommen.

Denk dran: Jeder hat mal einen schlechten Tag oder fühlt sich gestresst. Das ist normal und gehört zum Leben dazu. Aber wenn du merkst, dass du lange Zeit nicht mehr du selbst bist, ist es okay und sogar **wichtig, sich Hilfe zu holen!**

tippe hier, um dir die Erklärung anzuhören



Du hörst ein paar Jugendliche "Du Psycho" zu einem anderen Jungen rufen. Wie denkst du darüber?

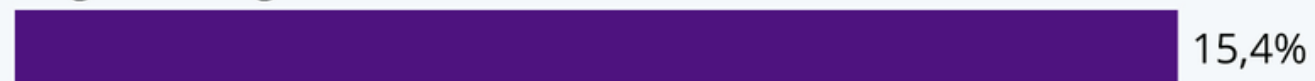
* HILFREICHES & INFOS

Die vier häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland

Die häufigsten psychischen Erkrankungen

Psychische Erkrankungen nach Art der Störung
unter Erwachsenen in Deutschland

Angststörungen



Unipolare Depression (anhaltende Niedergeschlagenheit)



Störungen durch Alkohol- oder Medikamentenkonsum



Zwangsstörungen



Quelle: Studie "Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung",
Springer Verlag



statista

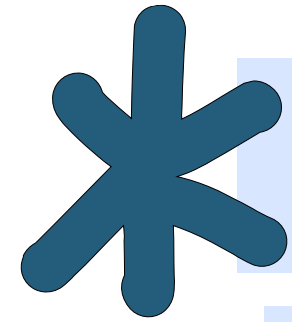
to think about:

- Kannst du dir unter jeder psychischen Erkrankung etwas vorstellen? Falls nicht, informiere dich gerne.



www.meinkompass.org

- Warum glaubst du, dass **psychische Krankheiten** immer noch ein **Tabu Thema** sind?



ICH HAB'S IN DER HAND

Methoden

“Wer ist/kann, ist/kann auch...”

Ziel: eigene Kompetenzen wahrnehmen

Material: Moderationskarten und Stifte

Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene

Zeitbedarf: 15 - 20 Minuten

Vorbereitung: keine

Jede*r Teilnehmende bekommt eine **Moderationskarte**. Darauf schreibt man den Satz “**Wer ist/kann, ...**” und **füllt die erste Lücke für sich selbst aus** (Bsp.: Wer gerne kocht, ..., wer gerne Sport macht, wer kreativ ist,...).

Nun werden die Karten **im Raum ausgelegt**. Die Teilnehmenden sollen nun im Raum **herumgehen** und zu möglichst jeder Karte **etwas positives hinzufügen** (Bsp.: Wer gerne kocht, kann gut planen; Wer gerne Sport macht, achtet gut auf seinen Körper,...). Sobald jede*r etwas zu den Karten hinzugefügt hat, nimmt sich jede*r wieder **seine eigene Karte**. Auf dieser sollten nun viele weitere positive Eigenschaften stehen.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

Der Gefühlssturm

Jonas saß allein in seinem Zimmer, die Fäuste geballt. Schon wieder hatte er sich mit seinen Eltern gestritten. "Du bist zu faul!", "Deine Noten sind eine Katastrophe!" Die Worte hallten in seinem Kopf nach.

Wut und Frustration brodelten in ihm. Am liebsten hätte er alles kurz und klein geschlagen. Doch dann erinnerte er sich an den Rat seiner Schulberaterin.

Mit zitternden Händen griff er nach seinem Tagebuch und einem Stift. Er begann zu schreiben, ließ all seine Gefühle auf das Papier fließen: "Ich bin so wütend! Ich fühle mich missverstanden und unter Druck gesetzt. Es tut weh, dass meine Eltern nur meine Schwächen sehen..."

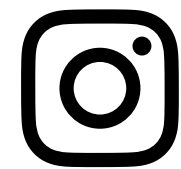
Während Jonas schrieb, spürte er, wie sich etwas in ihm löste. Er weinte, lachte bitter, kitzelte wild - und atmete dann tief durch. Nach einer Stunde fühlte er sich leichter. Der Sturm in ihm hatte sich gelegt. Jetzt konnte er klarer denken:

Jonas hatte eine wichtige Strategie entdeckt: Indem er sich erlaubte, seine Emotionen bewusst zu fühlen und auszudrücken, konnte er sie besser bewältigen.

Der Fokus auf seine Gefühle und das bewusste Rauslassen hatten Jonas geholfen, eine schwierige Situation zu meistern.

Welche Bewältigungsstrategie wird hier beschrieben?

* MENTALE GESUNDHEIT & SOZIALE MEDIEN



Instagram



Handy



Freude



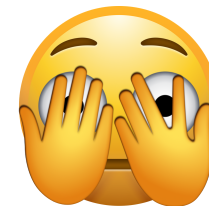
Wut



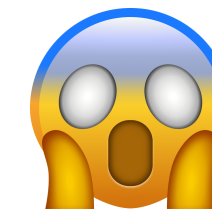
WhatsApp



TikTok



Angst/Sorge



Überraschung/
Erstaunen



Youtube



Podcast



Kummer



Gelassenheit

ZIELE DER KOPFSACHEKISTE

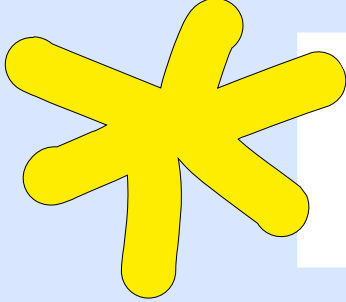
*Enttabuisierung psychischer/mentaler Gesundheit

*Förderung von Resilienz und Selbstbewusstsein junger Menschen

WIE LEIHE ICH DIE KISTE AUS?

 in der Geschäftsstelle 08342 911 811 anrufen
oder E-Mail schreiben info@kjr-ostallgaeu.de

 kostenlos

 VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!