

# Liebe Eltern,

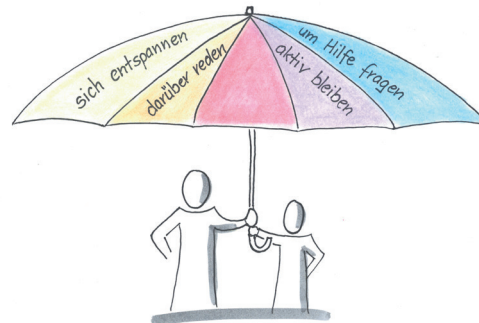
an unserer Schule beschäftigen wir uns gerade intensiv mit dem **Thema Psychosoziale Gesundheit**.

## Worum geht es dabei?



*Alle Gefühle dürfen sein.*

*Was schützt meine psychische Gesundheit?*



*Unsere Psyche kann krank werden.  
Dann brauchen wir Hilfe,  
um wieder gesund zu werden.*



*Bitte machen Sie bei den Übungen für zuhause mit!*

**Rat auf Draht:** Telefonnummer 147, für Kinder und Jugendliche, anonym, rund um die Uhr, kostenlos.

**Kindernotruf:** Telefonnummer 0800 567 567, Telefonberatung in akuten Krisen sowie Konfliktsituationen, rund um die Uhr, kostenlos.

**Telefonseelsorge:** Telefonnummer 142, rund um die Uhr Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder Krisenzeiten, kostenlos.

**PsychologInnen und PsychotherapeutInnen in Österreich:** [www.psychologen.at](http://www.psychologen.at), [www.psyonline.at](http://www.psyonline.at)

## Infos für Eltern

**Die psychosoziale Gesundheit ist ein wichtiger Teil von Gesundheit.** Ihr Kind ist, wie auch Erwachsene, nicht jeden Tag zufrieden und sorgenfrei. Das ist normal! Psychisch gesund zu sein und zu bleiben, bedeutet, **mit Problemen und Krisen umgehen** zu können.

### **Damit das gelingt, braucht Ihr Kind ...**

- das Wissen, was psychisch gesund und krank zu sein bedeutet (z.B. Gefühle wie Traurigkeit, Fröhlichkeit, Angst benennen und einordnen können)
- die Erfahrung, was ihm gut tut und was es schützt
- das Wissen darüber, an wen man sich wenden kann, wenn es einem nicht gut geht oder wenn man psychisch erkrankt
- sichere und stabile Beziehungen in der Familie, zu Freunden, PädagogInnen

Kinder erleben manchmal in ihrem familiären Umfeld psychische Erkrankungen. Sie können die Situationen oft nicht einordnen und brauchen Unterstützung.

*Mit dem Kind über psychische Gesundheit und Krankheit zu sprechen, ist nachweislich der beste Schutz, um gesund zu bleiben!*

Noch immer wird nicht gerne über eine psychische Erkrankung gesprochen. Menschen, die psychisch krank sind, sind nicht verrückt, gefährlich oder schwach. Eine psychische Erkrankung kann unterschiedlich stark sein. Eine Behandlung hilft, dass psychisch kranke Menschen wieder gesund werden!

### **Im Rahmen des Schwerpunktes Psychosoziale Gesundheit wird das Thema in der Schule besprochen:**

- Die Kinder üben, ihre Gefühle zu benennen und ihre Stärken wahrzunehmen und zu nutzen.
- Die Kinder erhalten altersgerechte Informationen zum Thema psychosoziale Gesundheit und Krankheit. (Bücher, Spiele, Hausaufgaben etc.)
- Die Kinder erfahren, an wen man sich wenden kann, wenn es psychische Probleme gibt.

*In diesem Sinne: Psychische Gesundheit ist genauso wichtig, wie gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. Wann auch immer es möglich ist, genießen Sie die Zeit mit Ihrem Kind, denn so stärken Sie es für künftige Herausforderungen!*