

Liebe Eltern,

damit Kinder gesund aufwachsen können, ist es wichtig, **Körper und Psyche (=Seele)** zu unterstützen.

Worum geht es dabei?



Alle unsere Gefühle sind wichtig und gehören zu unserer Psyche.

Wir können unser psychisches Immunsystem stärken.



Wir können uns Hilfe holen, wenn es uns nicht gut geht.



Wichtige Anlaufstellen

Rat auf Draht: Tel-Nr. 147
Für Kinder, Jugendliche und Eltern,
anonym, rund um die Uhr,
kostenfrei.

Telefonseelsorge rund um die Uhr:
Tel-Nr. 142
Für alle Menschen in schwierigen
Lebenssituationen. Beratung per
Telefon, per Mail und Chat,
kostenfrei.

Psynot: Tel-Nr. 0800 449933
Schnelle Hilfe in psychischen Krisen – rund um die Uhr, anonym
und kostenfrei.

Amike Telefon: Psychosoziale
Beratung in verschiedenen
Sprachen, <https://www.diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/amike-telefon>

PsychologInnen & PsychotherapeutInnen in Österreich:
www.psychologen.at
www.psyonline.at

Infos für Eltern

Damit Kinder gesund aufwachsen können ist es wichtig, die körperliche UND psychosoziale Gesundheit zu stärken. Dazu gehört auch, mit Krisen und schwierigen Situationen umgehen zu lernen.

Damit dies gelingt, braucht Ihr Kind ...

- ...Ihre Liebe und Zuverlässigkeit,
- ...Ihre Fürsorge und Ihren Schutz,
- ...Sie als Vorbild im Umgang mit ihrer psychischen Gesundheit,
- ...und den Austausch und das Gespräch darüber.

*Stabile und liebevolle
Beziehungen
schützen Ihr Kind!*

Im Kindergarten lernt ihr Kind im Umgang mit anderen Kindern, PädagogInnen und BetreuerInnen ...

- wie es Gefühle wie Traurigkeit, Fröhlichkeit und Angst benennt und einordnet,
- wie es sein psychisches Immunsystem stärken kann,
- und an wen es sich wenden kann, wenn es ihm nicht gut geht.

Bei uns im Kindergarten haben alle Gefühle Platz. Wir üben Gefühle zu benennen und lenken unsere Aufmerksamkeit auf die Stärken. Gemeinsam schauen wir uns an, wer uns unterstützen kann, wenn es uns nicht gut geht. Dabei werden altersgerechte Informationen zum Thema psychosoziale Gesundheit und Krankheit in Form von Kinderbüchern und Spielen vermittelt. Wir bitten Sie, für das Thema offen zu sein. Wir als PädagogInnen haben uns auf das Thema vorbereitet und geben Ihnen gerne Auskunft und weitere Informationen.

Manchmal erleben Kinder in ihrem familiären Umfeld psychische Erkrankungen. Sie können die Situation oft nicht einordnen und brauchen Unterstützung. Noch immer wird nicht gerne über eine psychische Erkrankung gesprochen. Darüber reden hilft, und so beschäftigen wir uns im Bedarfsfall auch im Kindergarten mit diesem Thema.

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!