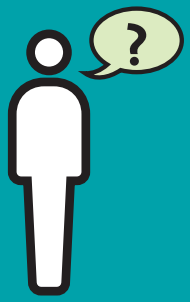
MEIN PORTFOLIO

«LUEG ZU DIR»

10 Schritte für psychische Gesundheit

Steh zu dir



Hol dir Hilfe

Bleib aktiv

Entspanne dich bewusst

Sprich darüber

1 **«STEH ZU DIR»** Nobody is perfect 5

2 **«SPRICH DARÜBER»** Vieles beginnt im Gespräch 9

3 **«BLEIB AKTIV»** Ausgeglichen durch Bewegung 15

4 **«ENTDECKE NEUES»** Lernen bereichert 19

5 **«HALTE KONTAKT»** Beziehungen sind wertvoll 24

6 **«SEI KREATIV»** Kreativität schafft neue Sichtweisen 29

7 **«BETEILIGE DICH»** Gemeinschaften stärken 34

8 **«HOL DIR HILFE»** Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke 38

9 **«ENTSPANNE DICH BEWUSST»** In der Ruhe liegt die Kraft 45

10 **«GLAUB AN DICH»** Die Krisen des Lebens meistern 51

Vorwort

«Lueg zu dir» 10 Schritte für psychische Gesundheit heisst unser Produkt, mit dem wir auch dich als Lernende/n auf das Thema psychische Gesundheit aufmerksam machen möchten.

Du erinnerst dich sicher an Situationen aus deinem Leben, in denen du sprichwörtlich «den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr gesehen hast», dir alles über den Kopf gewachsen ist und du schlicht gestresst, müde und erschöpft warst. Vielleicht kennst du solche Belastungen nicht nur aus deinem beruflichen, sondern auch aus deinem schulischen oder privaten Alltag.

Eine Studie hat gezeigt, dass rund die Hälfte aller Schweizer Jugendlichen unter Stress, Leistungsdruck und Überforderung leidet (www.juvenir.ch).

Es geht aber nicht nur um Stress oder Leistungsdruck, sondern auch um so genannte Entwicklungsaufgaben, die du in der Zeit des Erwachsenwerdens zu bewältigen hast. So musst du dich nach der Schulzeit plötzlich in der Berufswelt zurechtfinden, möchtest deine Identität festigen, eine Liebesbeziehung eingehen oder dich von zu Hause ablösen und autonom werden. Oder aber du erlebst eine schwierige Zeit, weil du einen nahestehenden Menschen verloren hast, eine Beziehung in die Brüche ging oder sich die Eltern scheiden lassen.

Einige bewältigen ihren stressigen Alltag mühelos, lösen Entwicklungsaufgaben ohne grosse Schwierigkeiten und sind in der Lage, Krisen erfolgreich zu meistern. Diese Jugendlichen und jungen Erwachsenen verfügen unter anderem über eine gute psychische Widerstandsfähigkeit (auch Resilienz genannt).

Damit du die Anforderungen deiner Ausbildung und deines Alltags meistern kannst, brauchst du nicht nur einen gesunden Körper, sondern auch eine gesunde Psyche. Wer nämlich über ein Gefühl des Wohlbefindens verfügt, ist leistungsfähiger und widerstandsfähiger gegenüber Krisen.

Das vorliegende Portfolio enthält Übungen zu zehn verschiedenen Schritten, welche die psychische Gesundheit fördern.
Wenn du dir Zeit nimmst, dir Gedanken zu den zehn Schritten machst und die Übungen löst, «trainierst» du deine psychische Gesundheit.
Auch dein Lehrbetrieb hat sich bewusst dafür entschieden, mit dir und den anderen Lernenden das Thema der psychischen Gesundheit anzupacken und mit euch gemeinsam an den einzelnen Schritten zu arbeiten.

Schön, nimmst du dir die Zeit, dir etwas Gutes zu tun.
Nun wünschen wir dir viel Freude und Neugier!

«STEH ZU DIR»

Nobody is perfect

1

Niemand ist perfekt. Ich akzeptiere mich so, wie ich bin – mit meinen Stärken und Schwächen. Sich selber annehmen heisst, zu seinen Fähigkeiten zu stehen und diese auch benennen zu können.

Ich weiss, was mich zufrieden macht. Ich kenne meinen Körper und spüre, wenn es ihm nicht gut geht.

Ich trage Sorge zu mir, auch wenn es andern nicht gefällt. Es braucht Mut, auf seine Grenzen zu achten und zu unterscheiden, was für mich gut ist und was mir schadet.

Übungszeit

Widme dich dem Schritt «steh zu dir»

Kannst du über deine Fehler lachen? ☐ ja ☐ nein

Zeichne dich selber.

- Was gefällt dir an deinem Aussehen am besten?

.....

.....

- Welche deiner Eigenschaften gefallen dir?

.....

.....

Versuche, dich auf deine **Stärken** zu konzentrieren und nicht auf deine Schwächen!

Was machst du bei deiner Arbeit? Wie sieht deine tägliche Arbeit aus?
Überlege und schreibe auf.

Mache ich gerne / macht mir Freude	Mag ich weniger gerne

Übrigens: Es ist normal, dass man nicht alles gern hat und gut macht.

Ist dir heute schon etwas gelungen, worüber du dich freuen kannst?
Schreibe auf.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIPP

Übung für dich alleine:

- Nimm dir vor, während einer Woche jeden Tag zwei verschiedenen Menschen ein Kompliment zu machen.

Übung zu zweit oder in kleiner Gruppe (8-ung: vorher nicht absprechen!)

- Macht euch gegenseitig Komplimente.
- Was magst du an dem/n anderen?

Wenn andere **glücklich** und **fröhlich** sind,
geht es einem auch gut!

«SPRICH DARÜBER» 2

Vieles beginnt im Gespräch

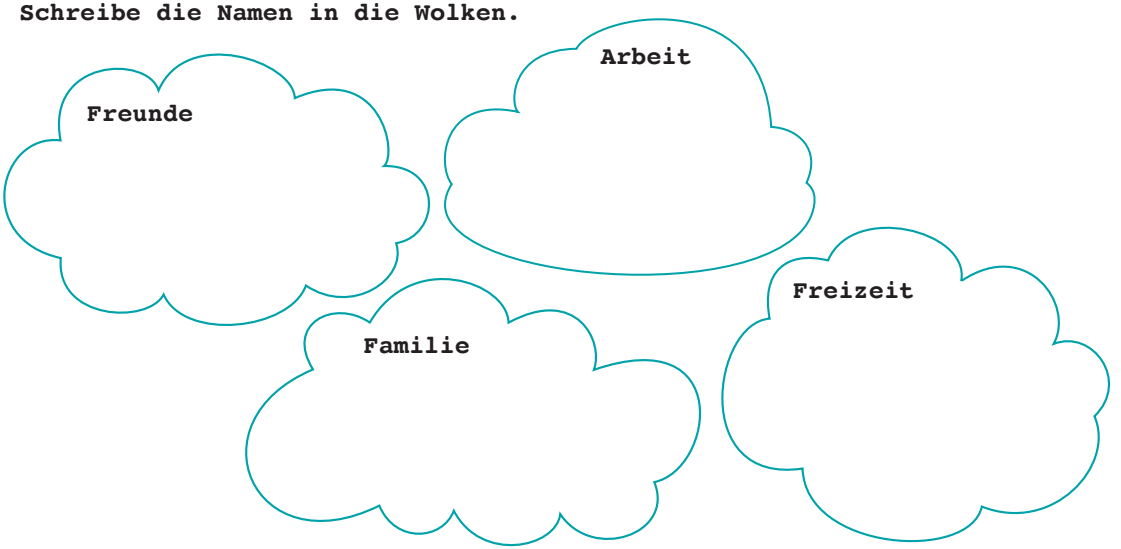
Ich kann Druck und Anspannung bei mir verringern, wenn ich darüber spreche und in Worte fasse, was mich bewegt. Wenn ich anderen zuhöre und an ihrem Leben Anteil nehme, kann ich ihnen helfen.

Es ist menschlich, dass ich sowohl Freuden als auch Sorgen mitteilen will. Offen über Sorgen zu sprechen, ist nicht immer einfach.
Wenn ich mich aber getraue, mit anderen Menschen über meine Probleme zu sprechen, entstehen dadurch für beide Seiten neue Sichtweisen und Lösungen.

Übungszeit

Widme dich dem Schritt «sprich darüber»

Wem kannst du deine Sorgen und Freuden mitteilen?
Schreibe die Namen in die Wolken.

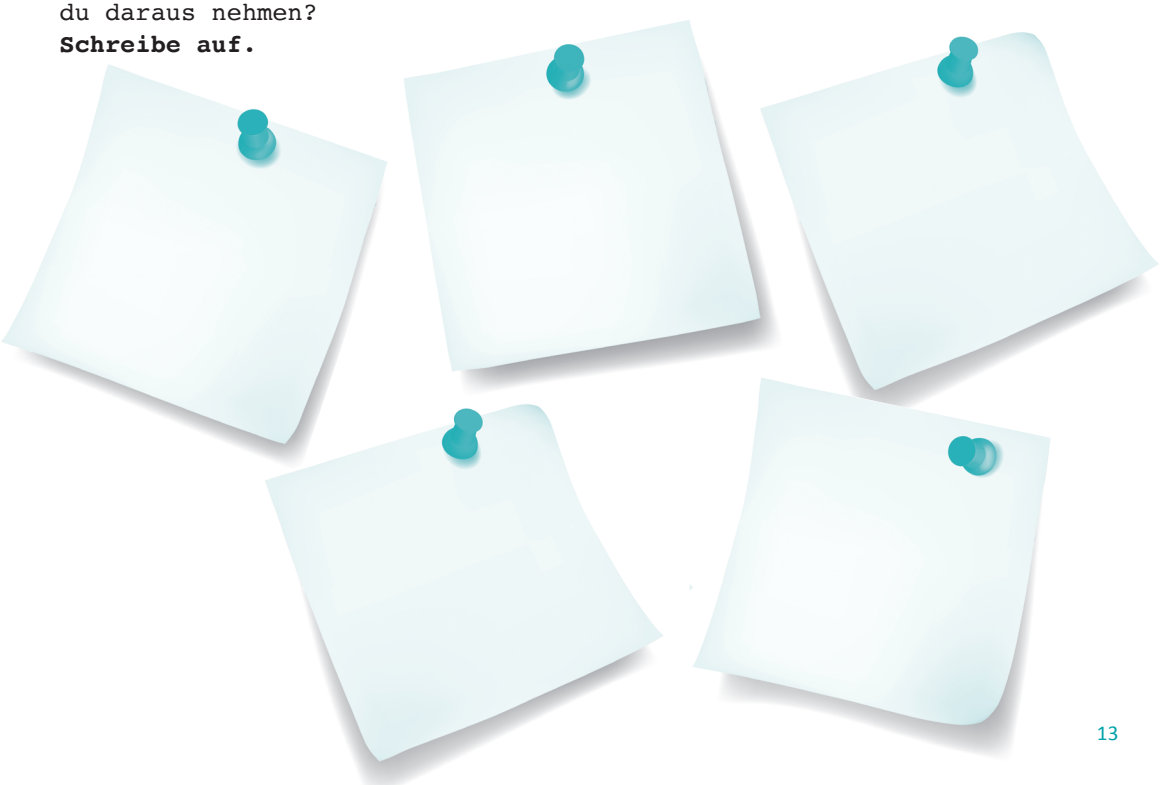


Wie bist du oder was fühlst du, wenn du verärgert oder traurig bist?
Zeichne oder beschreibe dies.
(Es gibt z.B. Leute, die werden traurig und weinen. Andere explodieren wie ein Vulkan, wenn sie den Ärger zu lange unterdrücken.)

Gibt es etwas, das dich schon lange ärgert? Wenn ja, kriegst du hier ganz viel Platz, dem Luft zu machen.
Schreibe nieder, reiss die Seite raus, zerknüll sie und wirf sie weg!

Wie kannst du deinen Ärger lösen? Was hilft dir dabei?
Schreibe auf.

Wann hast du dir das letzte Mal Zeit genommen, um mit jemandem ein persönliches Gespräch zu führen? Welche positiven Aspekte konntest du daraus nehmen?
Schreibe auf.



TIPP

Regelmässige **Feedbackgespräche** mit dem Berufbildner sind eine **gute Idee**, sich gegenseitig Rückmeldung zu geben. Besteht in deinem Betrieb diese Möglichkeit? Wenn nicht, könnte es jetzt die Gelegenheit sein, dies umzusetzen.

«BLEIB AKTIV»

Ausgeglichen durch Bewegung

3

Früher war der Mensch als Jäger und Sammler täglich etwa 8 Stunden in Bewegung. Mittlerweile verbringen viele Menschen die meiste Zeit im Sitzen. Wenn ich mich bewege und aktiv bleibe, kann ich der Überreizung durch Informationen, dem Stress und dem gesteigerten Lebenstempo entgegenwirken.

Übungszeit

Widme dich dem Schritt «bleib aktiv»

Wie viele Minuten pro Tag verbringst du im...

Sitzen? ..... Minuten

Gehen? ..... Minuten

Liegen? ..... Minuten

(anderes?) ..... Minuten

Rechne aus, wie viele Tage und/oder Wochen du in den nächsten 10 Jahren sitzen wirst.
Dir steht viel Platz zur Verfügung:

Hilfe:
Arbeitstage im Jahr 2017 = 253
Arbeitstage im Jahr 2018 = 252
Arbeitstage im Jahr 2019 = 252
Arbeitstage im Jahr 2020 = 254
Wochen im Jahr = 52

Tage: ..... Wochen: .....

Besteht die Möglichkeit, dich während der Arbeit aktiv zu bewegen? Z.B. die Treppe anstelle des Liftes zu nehmen.
Notiere deine Ideen.

Welche Bewegungsarten machen dir Spass?
Zeichne oder schreibe diese auf.

TIPP

An alle Bewegungsmuffel:

- Versuche mind. täglich **10 Minuten** oder 3x wöchentlich 30 Minuten in Bewegung zu sein (Puls und Atmung werden leicht beschleunigt).

- Fahre mit dem **Velo** zur Arbeit, wenn dies möglich ist.
- Mache über den Mittag, alleine oder mit Kollegen, einen kurzen Spaziergang. **Frische Luft** tut gut.

«ENTDECKE NEUES»

Lernen bereichert

4

Lernen ist Entdecken. Wenn ich Neues lerne, erhalte ich somit auch neue Ideen und kann mein Selbstwertgefühl stärken. Ich kann mich sowohl beruflich, wie auch privat weiterentwickeln.

Während der Ausbildung begegne ich ständig Unbekanntem. Ich wertschätze meine Leistung, täglich Neues zu lernen.

Übungszeit

Widme dich dem Schritt «entdecke Neues»

Kennst du die Aussage formación continua?
Finde es heraus und notiere.

.....

.....

Was würdest du gerne tun können? Klavier spielen,...?
Schreibe deine Ideen auf.

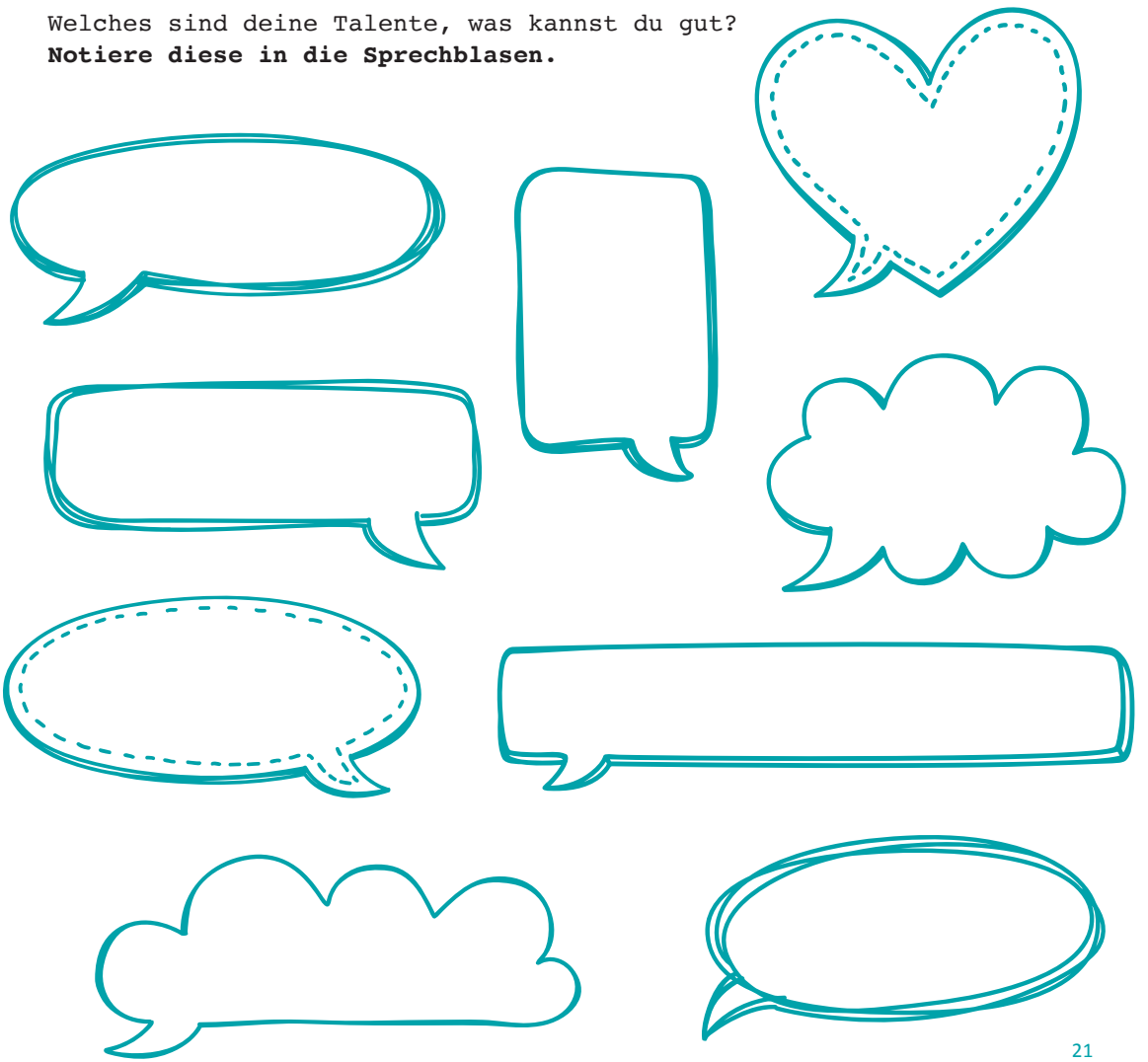
Was gibt es für Möglichkeiten, diese Wünsche umzusetzen?
Schreibe auf.

.....

.....

.....

Welches sind deine Talente, was kannst du gut?
Notiere diese in die Sprechblasen.



Wo siehst du dich in 10 Jahren?
Kreuze an und ergänze unten.

- ☐ Mietwohnung
- ☐ eigenes Haus
- ☐ Partner / Partnerin
- ☐ verheiratet
- ☐ Kinder
- ☐ berufstätig
- ☐ Reisen

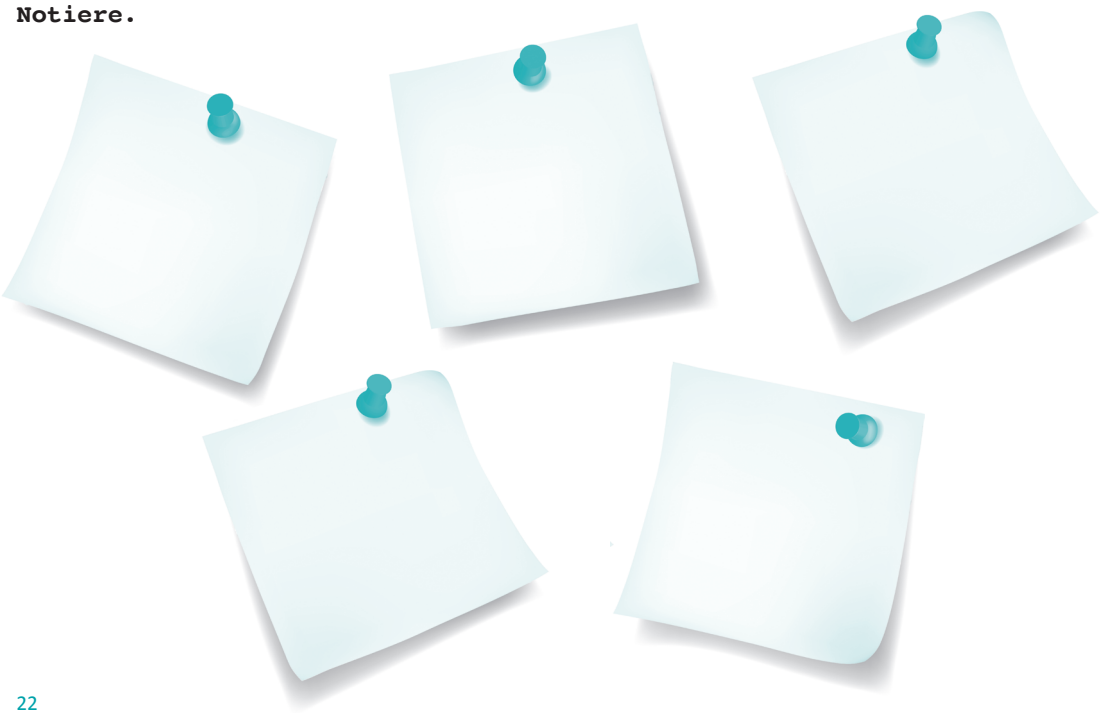
andere Ideen:

.....

.....

.....

Was braucht es dazu?
Notiere.



TIPP

Vielleicht findest du neben der Ausbildung Zeit, etwas **Neues zu lernen**. Dafür ist es nie zu spät (Zumba, Musikinstrument, Malen etc.). Du kannst dies auch mit einem Freund/einer Freundin zusammen machen. **Zu zweit macht es oft noch mehr Spass.**

5 «HALTE KONTAKT»

Beziehungen sind wertvoll

Freundschaften sind wichtig und helfen mir, mich gut zu fühlen. Ich habe Freunde, denen ich vertrauen kann. Wir können auch mal streiten, ohne dass unsere Freundschaft gefährdet wird. Meine Freunde setzen mich nicht unter Druck. Wenn ich in der Clique etwas nicht mitmachen möchte, werde ich nicht ausgeschlossen. Ich brauche mich nicht zu verstellen und darf sein, wie ich bin. Wir sind füreinander da, wenn wir uns brauchen.

Übungszeit

Widme dich dem Schritt «halte Kontakt»

Hast du neben der Arbeit und der Berufsschule Zeit für deine Freunde?
Kreuze an.

☐ ja ☐ nein

Hast du einen besten Freund/eine beste Freundin?
Was willst du als nächstes mit ihm/ihr unternehmen oder bei wem könntest du dich mal wieder melden?
Notiere deine Gedanken.

Was schätzt du an deinen Freunden? Hast du ihnen das schon einmal gesagt?
Notiere auch hier deine Gedanken.

Wie bist du mit deinen Freunden in Kontakt?
Soziale Netzwerke, WhatsApp, Treffen etc.
Schreibe auf.

.....

.....

.....

Was ist dir an einer Freundschaft wichtig?
Schreibe auf.

TIPP

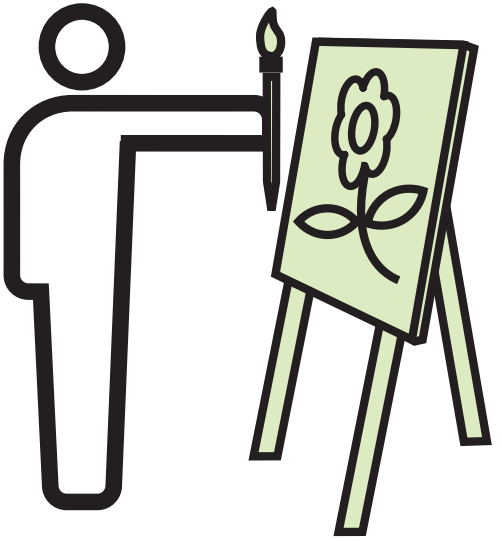
Gibt es jemanden, den du früher **gerne gemocht** und aus den Augen verloren hast?
Melde dich doch mal wieder bei dieser Person.

Neue Freundschaften können geknüpft werden, indem du z.B. einem Verein beitrittst.

«SEI KREATIV»

Kreativität schafft neue Sichtweisen

6



Kreativ sein kann ich durch Malen, Musizieren, Basteln, Kochen und vieles mehr. Durch kreatives Tun kann ich meine Gedanken, Ängste oder Wünsche ausdrücken, aber auch entspannen und Kraft schöpfen. Dadurch können auch die Probleme von einer anderen Seite betrachtet werden – neue Sichtweisen entstehen.

Übungszeit

Widme dich dem Schritt «sei kreativ»

Welche Möglichkeiten hast du, dich kreativ auszuleben?
Schreibe hin.

Welche kreativen Aktivitäten planst du in deiner Freizeit ein?
Notiere.

Gibt es etwas Kreatives, das du schon lange einmal tun wolltest?
Schreibe auf.

Nutze diese Seite, um kreativ zu sein. Du kannst dein kreatives Schaffen auch mit einem Foto festhalten und dieses einkleben. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

TIPP

Besteht bei dir im Betrieb die Möglichkeit, dass du etwas Kreatives tun könntest? Z.B. das Büro **umgestalten** oder eine Marmelbahn oder ein Wasserspiel bauen. Was kommt dir spontan in den Sinn?

Übung allein, zu zweit oder in kleiner Gruppe:

- Was tust du/tut ihr Kreatives?
- Welche kreativen Ideen hast du/habt ihr?

Die Idee dabei ist, etwas **Neues** kennen zu lernen.

7 «BETEILIGE DICH»

Gemeinschaften stärken

Ich bin Teil einer Gemeinschaft. Da bin ich nicht nur Teil-Nehmer/in, sondern auch Teil-Geber/in. Ich rede mit und setze mich für Dinge ein, die mir wichtig sind. Ich erhalte und gebe Unterstützung.

Übungszeit

Widme dich dem Schritt «beteilige dich»

Nutze die Linien für deine Notizen.
Wie kannst du dich bei der Arbeit einbringen?

Besteht bei dir im Lehrbetrieb die Möglichkeit, einen «Club», gemeinsame Aktivitäten etc. zu organisieren? Z.B. einmal im Monat bowlen gehen, Sportclub, Fussballmatch im Sommer.

Welche Angebote sind in deinem Lehrbetrieb bereits vorhanden?

In welcher Gesellschaft fühlst du dich privat wohl oder würdest du dich wohl fühlen?
Umkreise diese und ergänze, wenn für dich keine Passende dabei ist. Es können auch mehrere sein.

Politik

Turnverein

Schule

Fitnesscenter

Rettungsschwimmclub

Reitclub

Musikgruppe

Clique

Fussballclub

Sportprogramme wie Yoga etc.

TIPP

Arbeitsplatz:

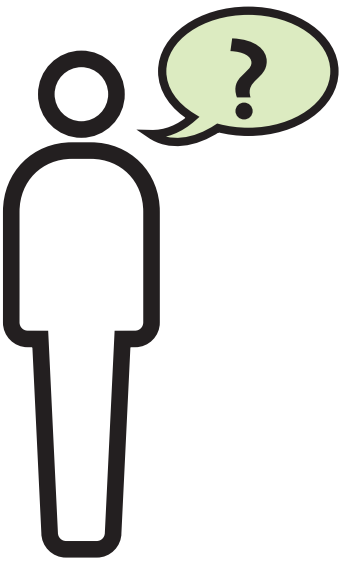
Gemeinsame Aktivitäten mit dem Lehrbetrieb fördern eine **gute Stimmung** im Betrieb. Damit diese gestärkt werden kann, ist es wichtig, dass du dich auch an Events beteiligst oder etwas organisieren hilfst. Frag deinen Berufsbildner, ob du bei einem OK (Organisationskomitee) mitmachen darfst.

Privat:

Du weisst am besten, in welchem Rahmen du dich wohl fühlst. Im **Internet** kannst du ganz einfach nach einem passenden Angebot suchen. Vielleicht kann dir auch deine Wohngemeinde Auskunft über die vorhandenen **Vereine, Jugendtreffs** etc. geben.

8 «HOL DIR HILFE»

Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke



Ich darf mir Hilfe holen, wenn ich Schwierigkeiten bei der Arbeit und/oder im Privatleben habe. Wenn ich um Hilfe frage, zeige ich Stärke und Mut. Ich übernehme somit Verantwortung für mich und handle aktiv. Zudem fühlt es sich gut an, unterstützt zu werden.

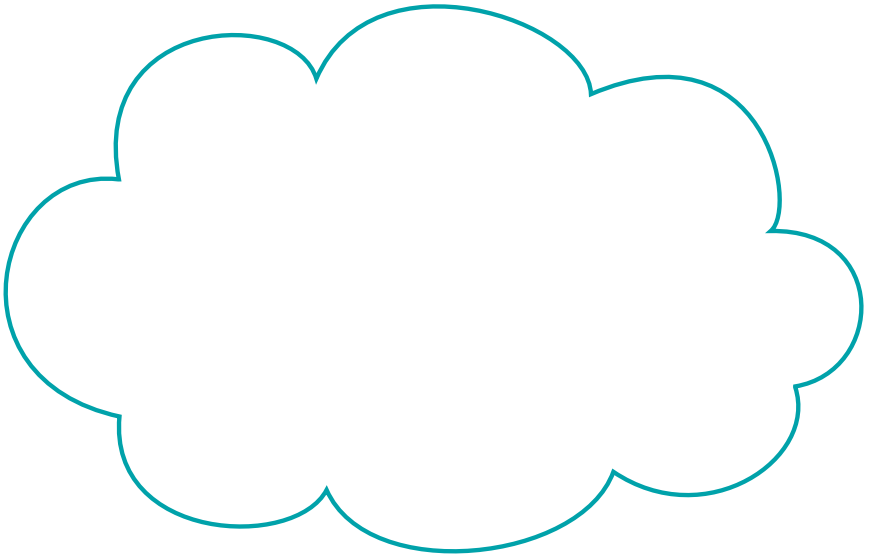
Übungszeit

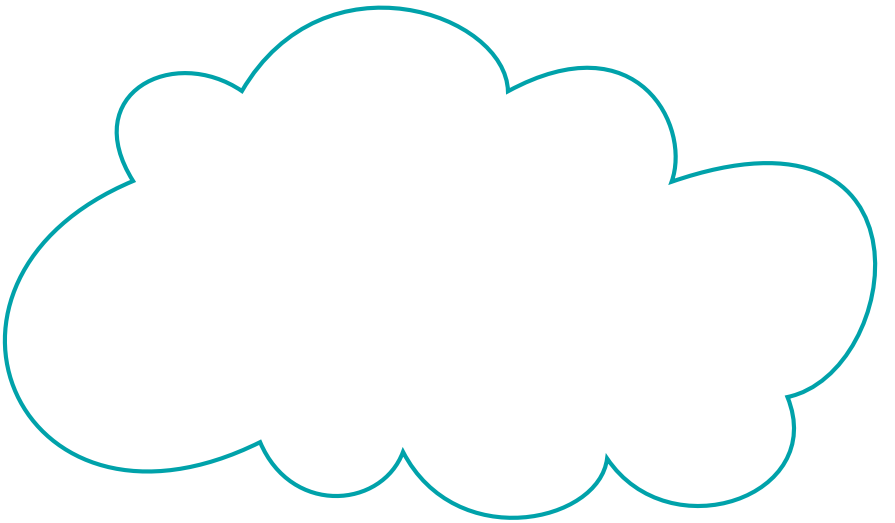
Widme dich dem Schritt «hol dir Hilfe»

Woran merkst du, dass es dir gut geht?
Liste auf.

Woran merkst du, dass es dir nicht gut geht? Bist du beispielsweise gereizt, mutlos, bedrückt, kannst dich schlecht konzentrieren?
Liste auf.

Welche Personen merken, wenn es dir nicht gut geht und woran merken sie es?
Schreibe in die Wolken.





Kannst du Hilfe akzeptieren?

Kreuze an. ☐ ja ☐ nein

Wenn nein, was denkst du, wieso dem so ist?
Schreibe hin.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gibt es eine oder mehrere Personen, an welche du dich wenden kannst, wenn du Schwierigkeiten hast?
Schreibe die Namen auf die Post-its.

Mit welchem/n Anliegen wendest du dich an diese Person/en?

TIPP

Die Notrufnummer **147** von Pro Juventute unterstützt Jugendliche bei Fragen zu Familienproblemen, Gewalt, Sucht, Schule und Beruf sowie Liebe, Freundschaft und Sexualität. Dies **365 Tage** im Jahr, rund um die Uhr – kostenlos in der ganzen Schweiz.

Du kannst dich unter der **Gratisnummer 147**, per Mail, SMS oder im Chat anonym beraten lassen.

www.147.ch

PRO JUVENTUTE
BERATUNG + HILFE 147

«ENTSPANNE DICH BEWUSST»

9

In der Ruhe liegt die Kraft

Tagsüber bin ich oft körperlich aktiv. Auch mein Gehirn muss täglich viele verschiedene Informationen verarbeiten. Es kann sein, dass ich das Gefühl habe, für alle jederzeit erreichbar sein zu müssen (z.B. WhatsApp). Deshalb ist es wichtig, dass ich mich genügend abgrenzen kann. Wenn ich mich regelmässig erhole und entspanne, fühle ich mich gut und bin leistungsfähiger.

Übungszeit

Widme dich dem Schritt «entspanne dich bewusst»

Gibt es in deinem Alltag Freiraum für Erholung und Entspannung?

Kreuze an. ☐ ja ☐ nein

Worauf könntest du allenfalls verzichten, um mehr Freiraum zu schaffen?
Z.B. weniger fernsehen.
Schreibe deine Vorschläge auf.

1.) .....

2.) .....

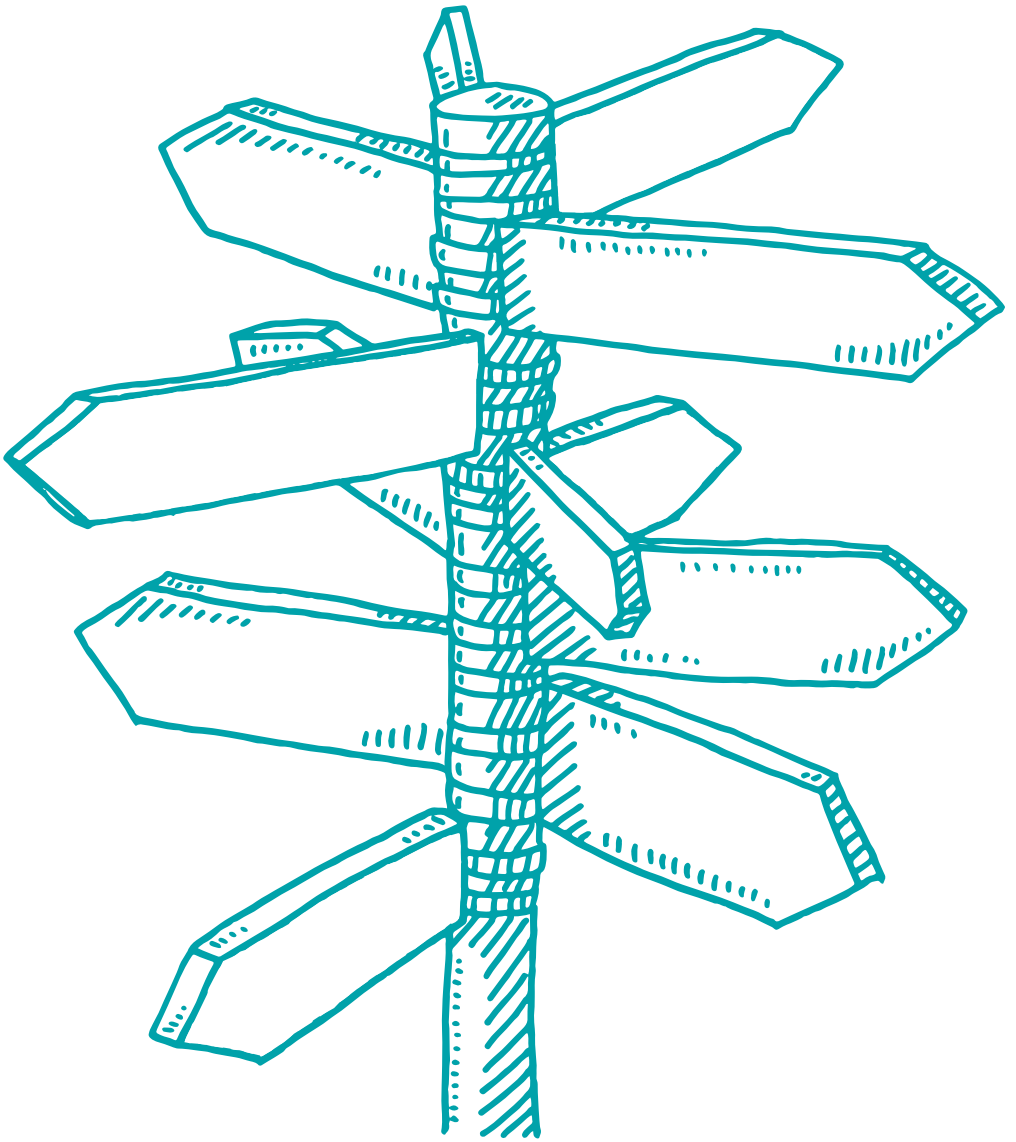
3.) .....

4.) .....

5.) .....

An welchen Ort (auch mehrere möglich) kannst du dich zurückziehen, um wirklich zur Ruhe zu kommen?
Schreibe in die Kästchen.

Bei welchen Tätigkeiten kannst du dich entspannen im Sinne von «Abschalten», z.B. beim Musik hören, spazieren gehen, etc.



Handyfreie Zeit: Wann kannst du ohne Handy auskommen?
Handle mit dir oder einer anderen Person eine handyfreie Zeit aus. Diese Zeit kannst du für Erholung und Entspannung nutzen. Beginne mit einer halben Stunde und steigere Schritt für Schritt. Du kannst das Handy auch getrost einmal zu Hause oder im Büro «vergessen».
Trage deine handyfreien Zeiten unten ein.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

TIPP

Durch ausreichenden und **regelmässigen Schlaf** bist du besser erholt. Die empfohlene Schlafdauer bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen beträgt 7 bis 10 Stunden täglich.
Auf **www.schlafrechner.de** kannst du dir deine optimale Schlafzeit ausrechnen lassen.

8-ung: Die E-Mailadresse muss nicht angegeben und der Newsletter nicht abonniert werden!

Nutze deine **Mittagspause zur Entspannung**.
Auf **youtube.com** findest du tolle Entspannungsübungen, die du in deiner freien Zeit ausprobieren kannst.
Mit Suchbegriffen wie:

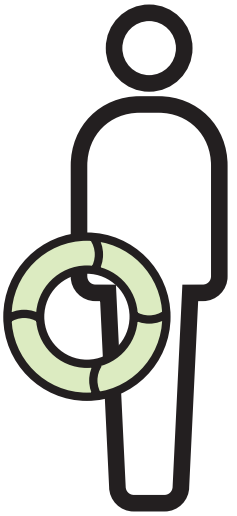
- Entspannungsübung
- Meditation
- Autogenes Training

findest du viele verschiedene Übungen.

«GLAUB AN DICH»

Die Krisen des Lebens meistern

10



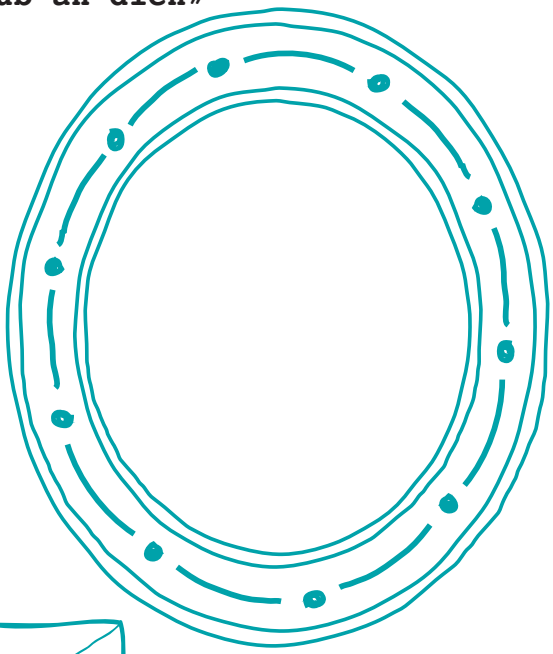
Wenn ich etwas Schlimmes oder Trauriges erlebe, brauche ich Zeit, um dies zu verarbeiten. Es ist wichtig, dass ich mir diese Zeit nehme. Jeder erlebt eine Krise anders. Geht es mir nicht gut, ist es besonders wichtig, dass ich Sorge zu mir trage (gesund essen, genug schlafen, mich bewegen).

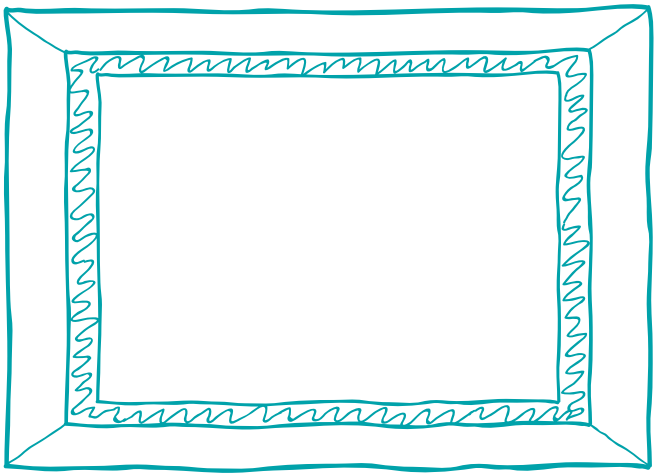
Ich habe in Krisensituationen das Recht, mir Hilfe zu holen und diese auch anzunehmen.

Übungszeit

Widme dich dem Schritt «glaub an dich»

Hast du schon einmal eine Krise (= schwierige Situation im Leben) erlebt? Wenn ja, welche?
Schreibe auf.



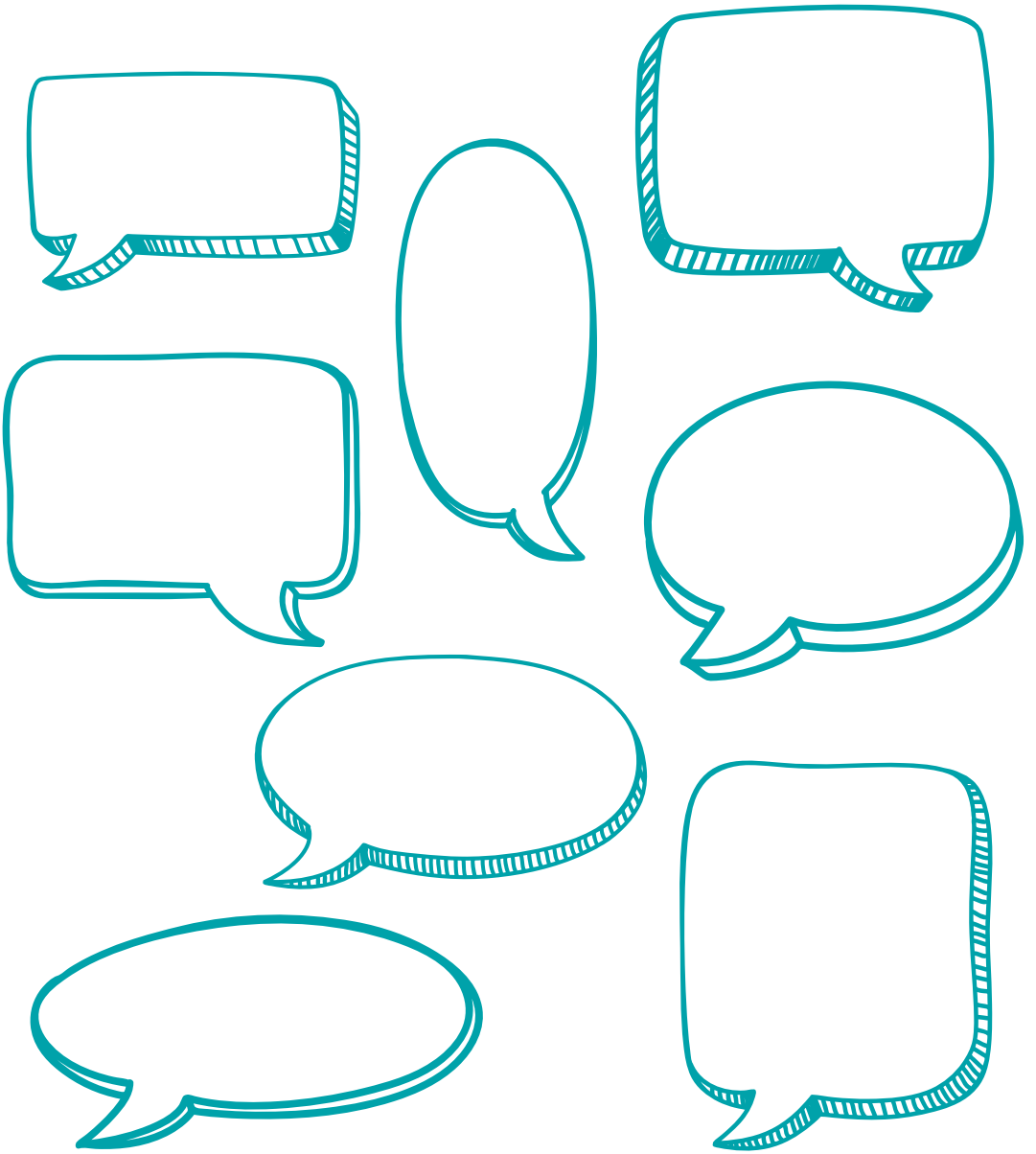


Wie hast du es geschafft, aus dieser Situation heraus zu kommen?
Was hat dir geholfen?
Notiere.

Frage Personen aus deinem Umfeld, wie sie es geschafft haben, eine Krisensituation in ihrem Leben zu meistern.
Die Gespräche sollen dir Mut und Zuversicht geben.

Sammle positive Erlebnisse aus deinem bisherigen Leben. Wenn es dir wieder einmal schlecht gehen sollte, kannst du darauf zurückgreifen und dich daran erinnern.
Schreibe das Positive auf.

Wer gibt dir während einer Krise Halt? Und weshalb wendest du dich gerade an diese Person?
Schreibe auf.

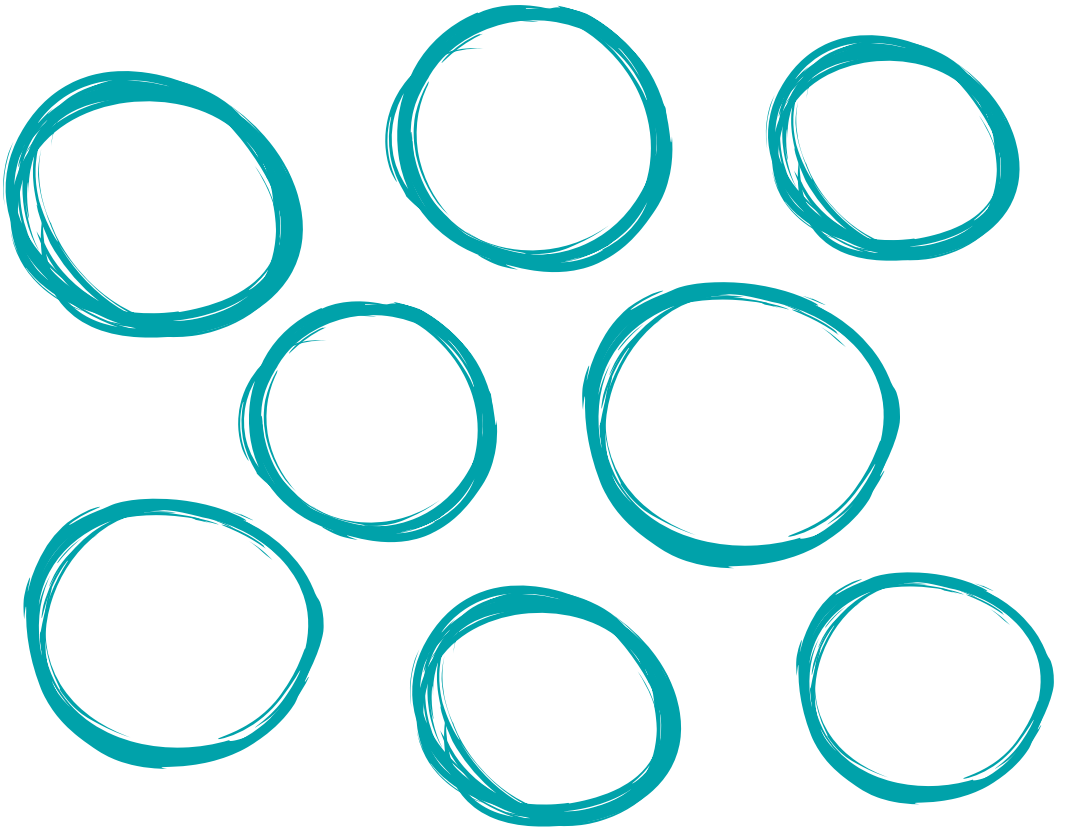


Was findet dein Berufsbildner an dir gut?
Schreibe auf.

Was findet deine Familie an dir gut?
Schreibe auf.

Was findet deine beste Freundin / dein bester Freund an dir gut?
Schreibe auf.

Was tut dir gut?
Schreibe deine Vorschläge in die Kreise.



Was lenkt dich ab, damit du deine Sorgen vergessen kannst?
Notiere.

TIPP

Der Kanton Solothurn hat eine **Beratungsstelle**, welche dich **unterstützt**, wenn du Opfer von körperlicher, psychischer oder sexueller Gewalt geworden bist. Du findest mehr Informationen auf **www.opferhilfe-ag-so.ch**

BERATUNGSSTELLE
OPFERHILFE
AARGAU
SOLOTHURN

Meine Linksammlung

IMPRESSUM

Herausgeber / Redaktion
© Iradis | 2017
Urheber der Piktogramme

Pro Mente Oberösterreich (www.promenteooe.at)

Bilder / Illustrationen

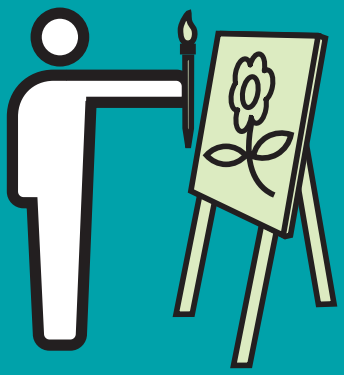
Bilddatenbanken

Layout / Druck

mosaiq | Impress Spiegel AG, Egerkingen

Entdecke Neues

Beteilige dich



Sei kreativ

Halte Kontakt

Glaub an dich

IRADIS, EIN GESCHÄFTSFELD DER IV-STELLE SOLOTHURN.

IRADIS | Allmendweg 6 | 4528 Zuchwil | T 032 686 24 00 | F 032 686 25 41 | **www.iradis.ch**
POSTADRESSE | Postfach | 4501 Solothurn