

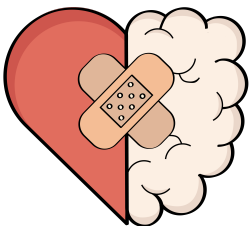
~~GUT, UND SELBST?~~

Weil die Antwort auf „Wie geht's dir?“
nicht immer „gut“ sein muss

Warum?

Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hat sich in den vergangenen Jahren immer weiter verschlechtert und durch die Covid-19-Pandemie einen alarmierenden Höhepunkt erreicht: Mehr als jeder zweite Jugendliche leidet an depressiven Symptomen und sogar jeder Sechste denkt darüber nach, sich das Leben zu nehmen. (Studie der Donau Universität Krems, 2021)

Wenn ich Zahnschmerzen habe und deswegen zur Zahnärztin gehe, ist es das Normalste der Welt. Wenn es mir aber psychisch nicht gut geht und ich zum Psychologen gehe, werde ich schräg angesehen. Das ist der Grund dafür, dass die Antwort auf „Wie geht’s dir?“ fast immer ein “gut“ ist – weil psychische Gesundheit immer noch ein Tabuthema ist.



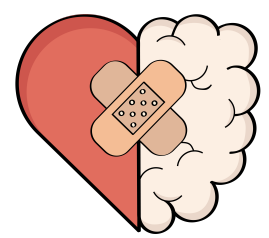
~~GUT, UND SELBST?~~

Eine Initiative von



SCHÜLERUNION

istOKAY.at



ÖBVP

Österreichischer Bundesverband
für Psychotherapie

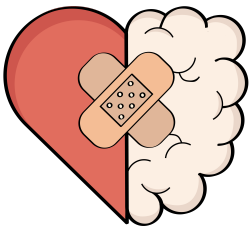


ÖGKJP

Österreichische Gesellschaft für
Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie

~~GUT, UND
SELBST?~~

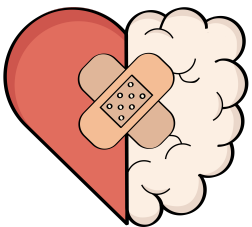
Enttabuisieren. Bewusstsein schaffen.
Ermutigen.



~~GUT, UND
SELBST?~~

Unsere Vision

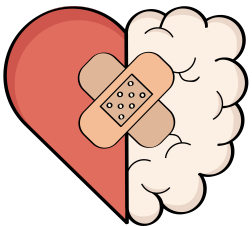
Die psychische Gesundheit darf nichts sein,
was wir klein reden oder wofür wir uns schämen.
Darüber sprechen, wie über Kopfwegh.
Betroffenen helfen, wie nach einem Sturz.



~~GUT, UND
SELBST?~~

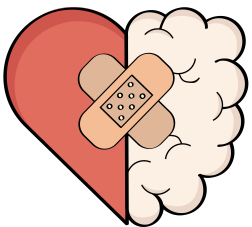
Wirkung erzielen

Kurzfristig. Mittelfristig. Langfristig.



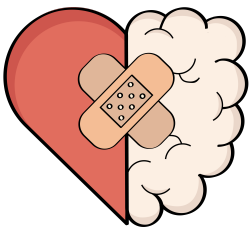
Kurzfristig

- Schulworkshops
- Leitfäden für Schulen:
 - für Eltern & Erziehungsberechtigte
 - für Lehrpersonen
 - für Schüler:innen
- Veranstaltungen zur Aufklärung und Förderung von Selbsthilfe
- Digitale österreichweite Schulstunde - 27. April



Mittelfristig

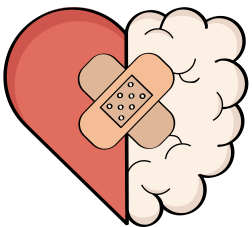
- *für das Thema “Psychische Gesundheit” Bewusstsein schaffen und sensibilisieren*
- Social Media
- Mediale Präsenz
- Öffentliche Aktionen (Flash Mob, etc.)

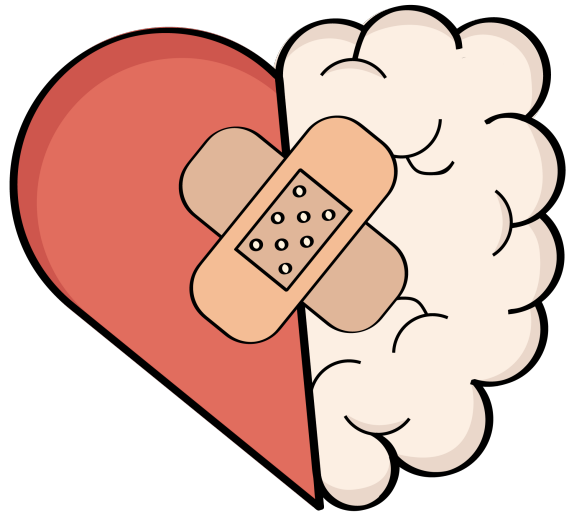


~~GUT, UND
SELBST?~~

Langfristig

- Umsetzung des Forderungspapiers
- Rechtliche Veränderungen initiiert durch das Volksbegehren





MENTAL HEALTH

JUGENDVOLKSBEGEHREN

Unterstützen von 2.-9. Mai!

Forderungen

1. Prävention & Früherkennung

- Verpflichtende Weiterbildungen für Lehrpersonen zum Thema Psychische Gesundheit bei Schüler:innen
- Informationsmaterialien in mehreren Sprachen für Erziehungsberechtigte
- Workshops zum Thema Früherkennung & Prävention für Erziehungsberechtigte
- Fortbildungen für Lehrpersonen zum Thema Mobbing & Ausgrenzung

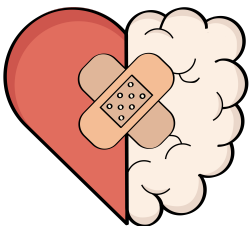
2. Schulsupportpersonal

- Ausbau von Schulpsychotherapie, Schulpsychologie, Jugendcoaches, Schulsozialarbeiter:innen und Vertrauenslehrer:innen
- Diskrete Abhaltung von Besuchen bei psychosozialen Schulsupportpersonal
- Vorstellungsrunde der Schulpsycholog:innen und Schulpsychotherapeut:innen und weiteren psychosozialen Schulsupportpersonal in allen Klassen

3. Lehrplan & Unterricht

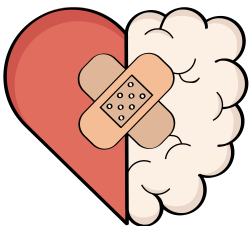
- Integration des Themas psychische Gesundheit in Lehrplan
- Niederschwellige Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige von Betroffenen
- Bewusster Umgang mit sozialen Medien
- Thematisierung von Mobbing, Ausgrenzung, sowie Rassismus

... und viele mehr! (das ganze Forderungspapier ist auf unserer Website www.gutundselbst.at zu finden)



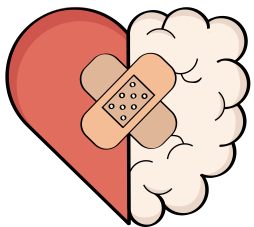
Mitmachen

- Auf Social Media (Instagram, Facebook, Twitter)
- Erzähle deinen Freund:innen, Kolleg:innen und Nachbar:innen von uns!
- Plakate, Flyer und Sticker nach Hause, in die Schule oder in die Firma bestellen
- Angebot von Schulworkshops zum Thema Mental Health
- Rede in deinem Umfeld darüber!



~~GUT, UND
SELBST?~~

Website für mehr Infos:
www.gutundselbst.at



~~GUT, UND
SELBST?~~

Beim Thema Psychische Gesundheit unter Kindern und Jugendlichen ist unserer Meinung nach jede in Österreich lebende Person gefordert, ihren Beitrag zu leisten. Ganz egal wie klein der Beitrag ist - jeder noch so kleine Schritt zählt.

Lasst uns hier alle gemeinsam an einem Strang ziehen!
Können wir auf Dich zählen?

