

LIEBE LEHRERINNEN | LIEBE LEHRER!

Erwachsenwerden ist eine der spannendsten und zugleich schwierigsten Etappen im Leben. **EIN AUFREGENDES ABENTEUER!**

Das erleben Sie als Lehrkraft bei Ihren Schülerinnen und Schülern wahrscheinlich jeden Tag aufs Neue. Es ist die Zeit des Lernens, der Rebellion und der Selbstfindung. Hindernisse und Widerstände gehören dazu. Kein Wunder, dass gerade die Jugendzeit so anfällig für Probleme ist, die die eigenen Lösungsmöglichkeiten übersteigen.

- ▶ **Psychische Krisen**
- ▶ **Süchte**
- ▶ **selbstschädigendes Verhalten**
- ▶ **Kriminalität**

beginnen in keiner Lebensphase so **häufig** wie **in der Pubertät!**

Zentrale Themen für die Gesundheit von Teenagern zwischen 12 und 18 Jahren sind:

- ▶ den **Körper** spüren
- ▶ **Grenzen** setzen
- ▶ die eigene **Identität** finden

Sie als **Lehrkräfte** sind neben den **Eltern** dabei die **wichtigsten und prägendsten Menschen**, wenn es darum geht, Kinder und Jugendliche beim gesunden Aufwachsen zu begleiten und sie mit präventiven und gesundheitsfördernden Angeboten beim Umgang mit Schwierigkeiten, Krisen und Konflikten zu unterstützen.

5 Dinge, die Lehrkräfte tun können



Schülern achtsam, wertschätzend und freundlich begegnen.



Über Hilfen Bescheid wissen.



In guten Zeiten über schwierige Lebensfragen sprechen.



Sich als Kollegium informieren, austauschen und weiterbilden.



Sich mit Unterstützern in der Kommune vernetzen.



Mit unserem **Präventionsprogramm »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule«** unterstützen wir Sie gerne. In unserem Workshop

- ▶ **machen** wir psychische Krisen klassenweise **besprechbar**
- ▶ **bauen das Stigma** psychischer Erkrankungen **ab**
- ▶ machen **Mut**
- ▶ vermitteln **Lösungswege**
- ▶ fördern **Schulerfolg**

Wir freuen uns über die wachsende Offenheit gegenüber dem Thema psychischer Gesundheit und kommen sehr gerne an Ihre Schule!



ANGELIKA KROYER-BERGLES, MSc

pro mente **Burgenland**

Projektleitung „Verrückt? Na und!“

02682 651 88 18 | 0664 859 74 12

verrueckt-na-und@promente-bgld.at

www.verrueckt-na-und.at