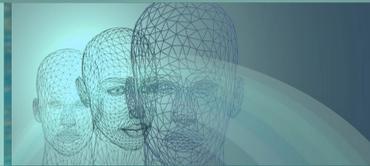


Fit + Xund

Fit + Xund

ckt gmbh gesundheitsförderung + prävention



FACTS

Eigene Stärken
kennen – eigene
Grenzen
respektieren

EIGENE STÄRKEN KENNEN – EIGENE GRENZEN RESPEKTIEREN

Ob Stress, Krankheit oder Krisen: Früher oder später ist niemand davor gefeit. Doch jeder geht anders damit um. Wer psychisch gewappnet ist, gelangt leichter wieder in Balance. Widerstandskraft erleichtert es, negativen Einflüssen standzuhalten und sich im Lauf des Lebens weiterzuentwickeln.

Die meisten Menschen wissen, wie sie sich körperlich fit halten können. Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit sind dagegen kaum bekannt. Psychische Gesundheit bedeutet nicht nur Wohlbefinden und Ausgeglichenheit, sondern auch Kenntnisse im Umgang mit Krisen. Damit wir gestärkt durchs Leben gehen können, ist es von besonderer Wichtigkeit, Bewältigungsstrategien für Krisen, Konflikte und Alltagsprobleme zu kennen und gezielt zu stärken.

Die Ausbildungszeit ist eine Zeit voller Herausforderungen für Jugendliche: Selbstfindung, Ablösung vom Elternhaus, Erlernen eines Berufs. Da kann die Balance zwischen Schutz und Risikofaktoren schnell ins Wanken geraten.

Die eigene Lebensgeschichte ist ein Netz von Lernerfahrungen, die wir durch die Bewältigung von Anforderungen in allen Lebensbereichen erwerben: Ob in Schule, Beruf, Ehrenamt, Hobby oder Freizeit, durch Familie und Freunde. Besonders Jugendliche brauchen Unterstützung, um die eigenen Stärken bewusst zu erkennen und den möglichen Zusammenhang mit späteren beruflichen Zielen herzustellen.

GESUNDHEIT

WAS IST GESUNDHEIT?

Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

BAUSTEINE DER GESUNDHEIT



WAS MACHT KRANK?



Krankheitsursachen sind sehr vielfältig und umfassen viele Faktoren. Bei den meisten Krankheiten kann man keine einzelne Ursache dingfest machen, sondern es führen oft mehrere Risikofaktoren zu einer bestimmten Krankheit.

GESUNDHEIT



Arbeitslosigkeit



Leistungs-
druck



Krankheiten



Zu wenig
Bewegung



Ungesundes
Essen



Suchtmittel +
Medikamente



Stress



Konflikte

RESILIENZ

WAS IST RESILIENZ?

Resilienz oder auch Widerstandsfähigkeit, beschreibt die Fähigkeit von Personen oder Gemeinschaften, schwierige Lebenssituationen wie Krisen oder Katastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen.

7 BAUSTEINE DER RESILIENZ

1

Opferrolle verlassen

2

Eigenverantwortung

3

Netzwerk-Orientierung

Lösungsorientierung

4

Optimismus

5

Akzeptanz

6

Zukunftsplanung

7

WARNSZEICHEN

Stress + innere Unruhe



Körperliche Beschwerden

Angst



Stimmungsschwankungen

Schlafstörungen + Alpträume



Niedergeschlagenheit +
Antriebslosigkeit

Wahnvorstellungen +
Halluzinationen



Gedächtnis- +
Konzentrationsstörungen

TIPPS FÜR MEHR RESILIENZ

Seinen eigenen Weg gehen



Beziehungen pflegen

Niederlagen akzeptieren



Um Hilfe fragen

Auf den Pause-Knopf drücken



Den Blick auf Lösungen richten

Den Kopf frei machen



Stabile Beziehungen aufbauen

Genügend Bewegung



Einfach mal NEIN sagen

RESILIENZ

10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

RESILLENZ



Darüber reden

Sich nicht aufgeben



Etwas Kreatives tun

Sich selbst
annehmen



Mit Freunden in
Kontakt bleiben

Aktiv bleiben



Sich beteiligen

Um Hilfe fragen



Sich entspannen

Neues lernen





MACHÖPIS.CH

NEWS – TIPPS – INFOS



ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention
Waldeggstrasse 90
8807 Freienbach

T 044 784 52 66
E info@ctkgmbh.ch
H www.ctkgmbh.ch

