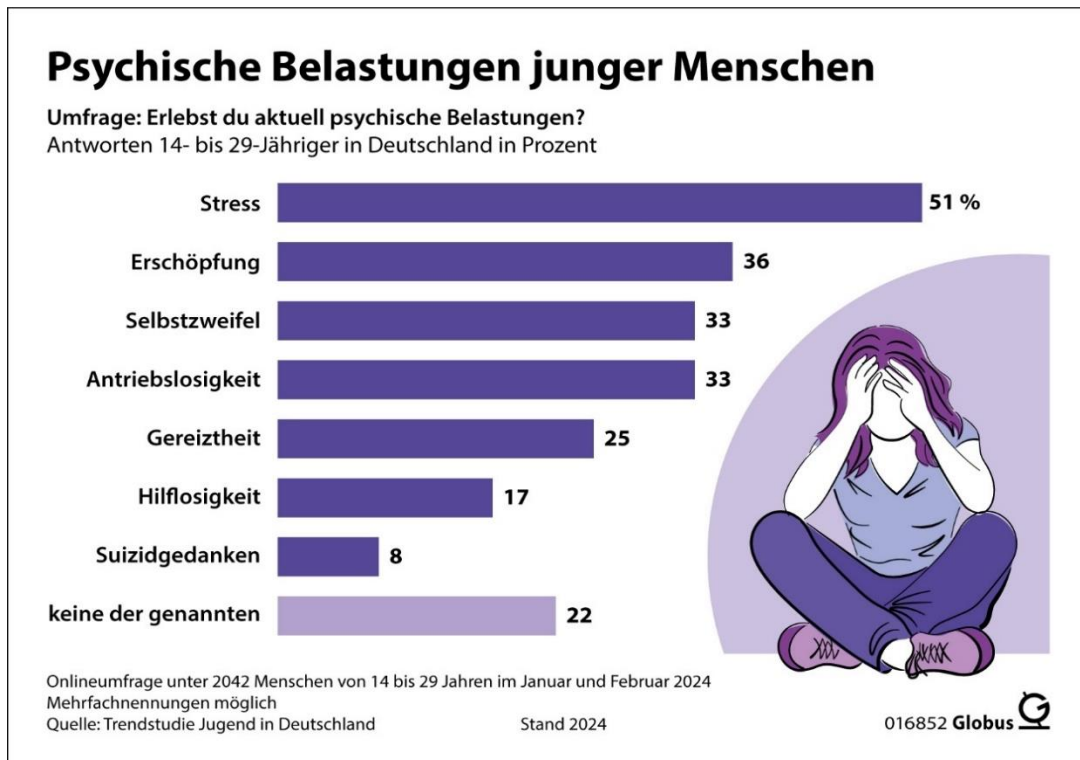


## Psychische Belastungen junger Menschen

### Aufgabe 1:

1. Schau dir das Schaubild an.
2. Das Schaubild zeigt, dass viele junge Menschen unter Stress, Erschöpfung oder Selbstzweifeln leiden. Stell dir vor, Mila, Can und Lea gehen in deine Klasse: *Mila zieht sich zurück, Can ist oft gereizt und Lea traut sich kaum noch, sich zu melden. Woran könnten andere erkennen, dass sie Unterstützung brauchen, und welche Hilfe wäre jeweils passend?*
3. Lies dir die blauen Kästen durch. Ordne jede Belastung einem passenden Beispiel aus dem Alltag (dunkelblauer Kasten) und einer möglichen Unterstützung (hellblauer Kasten) zu. Manchmal sind mehrere Unterstützungsmöglichkeiten richtig.



Viele junge Menschen erleben Stress, Erschöpfung oder Selbstzweifel. Die Frage ist nicht nur, wie belastet sie sind, sondern auch: Wer kann helfen – und was müsste sich ändern?

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

a „Schule, Familie und Zukunft fühlen sich gerade zu viel an.“

d „Ich habe das Gefühl, nie gut genug zu sein.“

c „Ich schiebe alles auf und bekomme nichts mehr hin.“

3. Pausen, Schlaf und Erholung ernst nehmen.

2. Weniger Druck machen und realistische Ziele setzen.

e „Ich raste schnell aus, obwohl ich das gar nicht will.“

1. Schulsozialarbeit oder Beratungsangebote nutzen.

4. Professionelle Hilfe holen, wenn die Belastung stark ist oder lange anhält.

b „Ich weiß nicht mehr, an wen ich mich wenden soll.“

5. Mit einer Vertrauensperson sprechen.

f „Ich bin ständig müde und kann mich kaum konzentrieren.“

6. Nicht bewerten, sondern ruhig zuhören.

<b>A Erschöpfung</b>		
<b>B Stress</b>		
<b>C Selbstzweifel</b>		
<b>D Antriebslosigkeit</b>		
<b>E Hilflosigkeit</b>		
<b>F Gereiztheit</b>		

Fühlst du dich belastet? *Reden hilft!* Vertrau dich jemandem an oder nutze die anonymen Hilfen auf der Seite 3



## Mentale Gesundheit fördern

### Aufgabe 2:

1. Lese dir die Vorschläge zur Verbesserung der mentalen Gesundheit durch.
2. Stell dir vor, deine Schule oder Stadt möchte mehr für die mentale Gesundheit junger Menschen tun. Ordnet alle möglichen Maßnahmen nach eurer persönlichen Einschätzung von 1 bis 10: 1 bedeutet „am wichtigsten“, 10 bedeutet „weniger wichtig“.
3. Begründe deine Top 3 schriftlich und erkläre, warum diese deiner Meinung nach unbedingt umgesetzt werden sollten.

Mehr Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter an Schulen

Kürzere Wartezeiten auf Therapieplätze

Bessere Anti-Mobbing-Programme

Weniger Leistungsdruck in der Schule

Projekttag zu mentaler Gesundheit

Mehr Freizeit-, Sport- und Erholungsangebote

Mehr Aufklärung für Eltern, Lehrkräfte und Jugendliche

Rückzugsräume in Schulen (Safe Spaces)

Anonyme Beratung per Chat oder Telefon

Thematisierung im Unterricht

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hilfsangebote für Jugendliche

#### Jugendnotmail

Beratung für Kinder und Jugendliche telefonisch und per Chat 24/7 ohne Tabuthemen  
Telefon: (030) 32 666 310

#### TelefonSeelsorge

Telefon: 0800 111 0 111 (ev.)/0800111 0 222 (kath.)

#### Nummer gegen Kummer

Anonyme kostenlose Beratung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.  
Telefon: 116 111

#### Vertrauenslehrer und Vertrauenslehrerinnen