

Psychische Gesundheit – und wie wir sie aktiv fördern



Sehen Sie nur die Bäume oder auch die Zwischenräume?
Sehen Sie also eher Probleme oder auch das Licht in den
Zwischenräumen?

Liebe Lehrpersonen, Schulleiterinnen und Schulleiter sowie interessierte Mitarbeitende

Wir alle bewegen uns zwischen den beiden Polen, zwischen psychischer Gesundheit und Krankheit. Letztere kann bei allen Altersgruppen auftreten – Kinder, Jugendliche, Eltern, Lehrpersonen, Mitarbeitende – und kann auf das ganze Umfeld Einfluss haben, in der Schule wie in der Familie.

Wie bei den körperlichen Krankheiten gibt es viele verschiedene psychische Erkrankungen, die sich beim Einzelnen unterschiedlich zeigen und auswirken. Fast jede psychische Erkrankung ist behandelbar - je früher desto besser! Weitere Informationen zu diesem Thema bietet die Website <https://www.wie-gehts-dir.ch/>. Dort finden Sie u.a. auch einen Selbst-Check, um herauszufinden, wo Sie punkto psychischer Gesundheit stehen und wie Sie sich stärken können.

Sorgenwolken? «do gits Hilf»

Psychische Probleme sind für Aussenstehende meist nicht sichtbar. Daher ist es umso wichtiger, dass es betroffenen Kindern und Jugendlichen möglichst einfach gemacht wird, Hilfe zu finden. Wenn das Gespräch mit einer Vertrauensperson nicht ausreicht, soll der Zugang zu weiterführender und professioneller Unterstützung möglichst niederschwellig sein. Hier setzt die neue Kampagne [sorgenwolken.sg](https://www.sorgenwolken.sg) des kantonalen Amtes für Gesundheitsvorsorge an.

Erste Hilfe für psychische Gesundheit

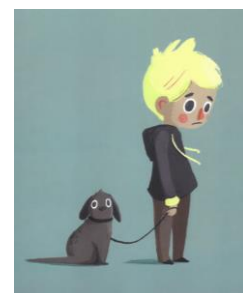
Wichtig ist es, darüber zu sprechen. Aber genau dies bereitet uns oft Probleme. Gerade Kinder und Jugendliche sind darauf angewiesen, dass wir Erwachsene auf sie zugehen, sie ansprechen, wenn wir spüren, dass das seelische Gleichgewicht aus den Fugen gekommen ist. Die Hälfte aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 18. Lebensjahr. Wichtig ist, dies früh zu erkennen und fachliche Unterstützung anzubieten. Das Ansprechen von psychischen Erkrankungen kann man erlernen und üben. Diese Website bietet Kurse in Erster Hilfe für psychische Gesundheit an, die auch für Lehrpersonen zugänglich sind. Der Kanton St.Gallen beteiligt sich an den Kosten.

Stressfaktor Schule

Ein Drittel der Kinder und Jugendlichen steht unter hohem Stress. Stress hat eine grosse Auswirkung auf die psychische und körperliche Gesundheit. Prüfungen, Hausaufgaben, Zukunftsängste, Mobbing sowie Streit in der Klasse erhöhen den Stress der Kinder und Jugendlichen messbar. Pro Juventute hat dazu rund 1000 Kinder und Jugendliche im Alter von 9 – 15 Jahren an 51 verschiedenen Schweizer Schulen durchgeführt. Die Resultate sind hier zu finden: <https://www.projuventute.ch/de/stress-studie>

Prävention gegen psychische Erkrankungen

Klar ist: eine Zauberformel gibt es nicht – leider! Dennoch können wir bereits jüngeren Kindern mit auf den Weg geben, Emotionen auszudrücken und Emotionen bei sich selbst zu erkennen. Gefühle einzuordnen, Gefühle zu benennen und verstehen, ist eine wichtige Lebenskompetenz, die früh erlernt werden kann und so zur psychischen Gesundheit beiträgt.



Bilder sagen mehr als tausend Worte: Die illustrierten «Emotions- und Situationskarten», kurz «EmoSi»-Karten helfen Kindern auf spielerische Art dabei, ihre Gefühle auszudrücken. Betreuungs- und Lehrpersonen können sie auf vielfältige Art und Weise einsetzen. Lehrpersonen im Kanton St.Gallen können diese für CHF 20.- hier bestellen.

Hilfe für Lehrpersonen

Lehrpersonen sind in einem anspruchsvollen Umfeld tätig. Gesund und leistungsfähig zu bleiben, gehört dabei auch zum Berufsauftrag. Nicht nur die Arbeitgeberin ist verpflichtet, ein möglichst gesundes Arbeitsumfeld zu bieten. Jede und jeder kann zu sich selbst Sorge tragen.

Selbstfürsorge kann verschiedene Aktivitäten beinhalten, wie beispielsweise ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Stressbewältigung, Zeit für



Entspannung und Selbstreflexion. Es geht darum, sich selbst Priorität einzuräumen und auf sich selbst aufzupassen, um langfristig ein ausgeglichenes und erfülltes Leben führen zu können.

Selbstfürsorge bedeutet auch, frühzeitig zu reagieren, wenn die Belastungen zu hoch werden. Unterstützung bietet der Kollege/die Kollegin im Schulhaus, die Schulleitung und auch der Beratungsdienst Schule des Kantons St.Gallen an. Die ersten fünf Stunden für Lehrpersonen sind kostenlos. Nähere Informationen erhalten Sie [hier](#).

Lehrpersonen aus der Stadt St.Gallen können sich [hier](#) melden.

Selbstfürsorge gilt es aktiv zu fördern. Wertvolle Impulse dazu gibt die Broschüre [«Alles im grünen Bereich»](#) des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit:

In diesem Sinne wünschen wir allen einen gesunden, schwungvollen Start ins neue Schuljahr mit vielen leichten und mutigen Schritten sowie viel Licht in den Schul- und Zwischenräumen.

Kanton St.Gallen
Schulärztlicher Dienst

Stadt St.Gallen
Schulärztlicher Dienst