



Arbeitsblatt

MENTALE GESUNDHEIT

Beantworte folgende Fragen mithilfe von **feel-ok.at**.

Über diesen Link kommst du zum Thema mentale Gesundheit:
https://www.feel-ok.at/mentale_gesundheit

Mentale Gesundheit

1. Was versteht man unter «**Mentale Gesundheit**»?
2. Welche (Risiko-)Faktoren beeinflussen deine mentale Gesundheit? Klicke auf: **Einfluss- und Risikofaktoren**
3. Was bedeutet **Stigmatisierung**? Lies dir den Erfahrungsbericht auf feel-ok.at durch.
4. Auf feel-ok.at findest du einige Tipps, wie du deine mentale Gesundheit stärken kannst. Nenne mindestens 3 Tipps, die du in Zukunft umsetzen möchtest! Tipps unter: **Mentale Gesundheit stärken**

Mentale Gesundheit stärken

5. An manchen Tagen kommt vieles zusammen, man erlebt eine Überbelastung und Herausforderungen scheinen unscheinbar groß zu werden. Was oder wer tut dir in solchen Zeiten gut und gibt dir Kraft? **Tipps fürs psychische Immunsystem**
6. Selbstwirksamkeit ist die innere Überzeugung, dass man Fähigkeiten in sich hat und man Dinge von sich selbst aus verändern kann. Erinnerst du dich an einen Moment, in dem du selber etwas geschafft hast oder ein Problem selbst gelöst hast? Wie hast du dich danach gefühlt? Erfahre mehr unter: **Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenz**
7. Welche Fragen kannst du dir stellen, um herauszufinden, wie es um deine mentale Gesundheit steht? Klicke hier: **Warnblinkanlage**
8. Lies dir die Übungen zur **Selbsthilfe** durch und probiere eine davon für dich im Alltag aus.

