



Die geistige Gesundheit für junge Menschen fördern und feiern

Jedes Jahr wird am 12. August weltweit der Internationale Tag der Jugend gefeiert.

Die Vereinten Nationen möchten Jugendlichen eine Stimme verleihen, wie Gemeinschaften und die Zukunft gestaltet werden sollen. Anlässlich diesen wichtigen Tags möchten wir auf die geistige Gesundheit und das Wohlbefinden von jungen Menschen aufmerksam machen und diese fördern.

Informieren Sie sich über die geistige Gesundheit

Psychische Erkrankungen treten häufig auf und lassen sich behandeln. Menschen mit psychischen Erkrankungen können ein aktives, produktives Leben führen. Diese Erkrankungen können Personen aus allen Hintergründen und Gesellschaftsschichten betreffen. Es ist wichtig, zu verstehen, dass man sich nicht schämen muss, wenn man professionelle Hilfe sucht.

Jede Person verdient die Unterstützung, die sie braucht, um florieren zu können.



1 aus 7

Jugendlichen sind
von psychischen
Erkrankungen betroffen

50 %

der psychischen
Erkrankungen haben bis
zum Alter von 14 Jahren
bereits eingesetzt

Schließen Sie jede Woche drei Aktivitäten im Alleingang oder einem Jugendlichen unter Ihrer Fürsorge ab.



Achten Sie auf sich selbst

Schreiben Sie 3 Dinge auf, für die Sie dankbar sind.

Machen Sie etwas, das Ihnen Spaß macht.

Entspannen Sie sich 20 Minuten lang.

Verbringen Sie Zeit mit Freunden.

Bewegen Sie sich 30 Minuten lang.

Legen Sie heute eine Pause von den sozialen Medien ein.

Essen Sie etwas Gesundes.

Atmen Sie zehnmal tief durch, und das dreimal.

Verbringen Sie Zeit an der frischen Luft.

Dehnen Sie Ihren Körper.



Belastbarkeit aufbauen

Schreiben Sie 3 Dinge auf, auf die Sie sich freuen.

Sagen Sie sich 3 Dinge, die Sie über sich mögen.

Überlegen Sie sich, an wen Sie sich für Unterstützung wenden können.

Denken Sie an eine Zeit, in der Sie sich gut gefühlt haben. Genießen Sie den Gedanken.

Denken Sie an einen Zeitpunkt, an dem Sie Schwierigkeiten hatten. Wie haben Sie diese überwunden?

Helfen Sie mit, das Stigma zu bekämpfen

- ✓ **Seien Sie freundlich.** Behandeln Sie Menschen freundlich und mitfühlend, um ein offenes, unterstützendes Umfeld zu schaffen.
- ✓ **Seien Sie ein Verbündeter.** Regen Sie Respekt und Würde für alle Menschen an.
- ✓ **Sprechen Sie offen über die geistige Gesundheit.** Hören Sie respektvoll zu und laden Sie zu einem offenen Gespräch über die Bedeutung der geistigen Gesundheit und des Wohlbefindens ein.
- ✓ **Fördern Sie Verständnis.** Regen Sie sich selbst und Ihr Umfeld dazu an, die psychische Gesundheit auf die gleiche Weise zu betrachten wie die körperliche Gesundheit.
- ✓ **Tauschen Sie Ihre eigenen Erlebnisse aus.** Wenn Sie selbst psychische Erkrankungen erlebt haben, ziehen Sie in Betracht, anderen darüber zu erzählen, um das Verständnis zu fördern und eine Perspektive aufzuzeigen.

National Alliance on Mental Illness. Mental health by the numbers. Aktualisiert im Juni 2022.

HealthDirect. Mental illness stigma – dealing with stigma and how to reduce it. Überprüft im Dezember 2023.

United Nations. International Youth Day. Aufgerufen am 15. Mai 2023.

World Health Organization. 10 facts on mental health. Veröffentlicht am 8. Juli 2022.

WF13575805 144087-042024