

AN WEN DU DICH WENDEN KANNST (BEI ERNSTHAFTEN PROBLEMEN)

Schulpsychologische Beratungszentren:
<https://schulpsychologie.bildung-rp.de/schulpsychologische-beratungszentren.html>

Pädagogische Prävention und
Gesundheitsförderung (beim PL RLP):
Oliver Appel, Telefon: 06232 659-217,
Email: <mailto:Oliver.Appel@pl.rlp.de>

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111
<https://www.nummergegenkummer.de/>

Angebote, Veranstaltungshinweise und
Informationen der Landeszentrale für
Gesundheitsförderung in Rheinland-
Pfalz e.V. (LZG) auf der Homepage
www.lzg-rlp.de sowie auf der Homepage
von GESUND LEBEN LERNEN
Netzwerk Schulen für Gesundheit
unter <https://www.lzg-rlp.de/de/gesund-leben-lernen.html>

MENTAL- HEALTH LEITFADEN

Tipps um den Alltag zu meistern von uns

Gerade in dieser besonderen Zeit sind viele Menschen noch gestresster und belasteter als sonst, das trifft uns Schüler*innen sehr stark. Deshalb haben wir uns Tipps überlegt, mit denen ihr euren Stress reduzieren könnt und diese harte Zeit vielleicht ein wenig besser übersteht.

WAS DU NIEMALS VERGESSEN SOLLTEST!

- Deine (mentale) Gesundheit ist wichtig!!!
→ sogar wichtiger als die Schule
- Nimm dir Zeit für dich selbst - du verdienst es!
- Du machst das super, wir sind stolz auf dich! Du bist toll!



An Lehrkräfte

Projekt MindMatters
(Unterrichtsmaterialien und
Lehrkräftefortbildung zur psychischen
Gesundheit an Schulen):

[https://schulpsychologie.bildung-
rp.de/landesweite-
fortbildungsangebote/mindmatters.html](https://schulpsychologie.bildung-rp.de/landesweite-
fortbildungsangebote/mindmatters.html)

Unsere Gute-Laune-Musik

Die Funktionär*innen (Funkis) der LSV
haben eine ganz besondere Mental-
Health Playlist für euch erstellt! Hört
doch mal rein:

[https://youtube.com/playlist?list=PLtB
WAiKLPFo_tmwKHM5JHnP-pqbCwbm8R](https://youtube.com/playlist?list=PLtB
WAiKLPFo_tmwKHM5JHnP-pqbCwbm8R)



Landesschüler*innenvertretung
Rheinland-Pfalz (LSV)
Schießgartenstraße 11
55116 Mainz

Fon: (06131) 23 86 21
Fax: (06131) 23 87 31

E-Mail: info@lsvrlp.de
Web: www.lsvrlp.de

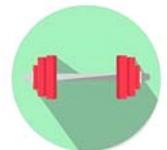
WAS DU TUN KANNST UM DICH ZU ENTSPANNEN

- ein Buch lesen
- ein Bad nehmen
- Meditieren
- Yoga
- Playlists anhören ;)
- Kochen/ Backen
- Smartphone aus vorm Schlafen/ Schlafritual
- eine Postkarte schreiben oder einen Brief
- Gedicht oder Lied schreiben
- neue Dinge lernen, Sprache, Instrument
- aufräumen
- aufschreiben, wofür du dankbar bist
- Zeit mit Menschen verbringen, die du liebst
- Sport
- Netflix-Party mit Freund*innen
- vielleicht auch ausmisten?
 - weniger Kleidung und so zu haben ist finden wir sehr erleichternd



WAS DU TUN KANNST UM MOTIVATION ZU BEKOMMEN UND WACH ZU WERDEN

- Frische Luft schnappen
- Deinen Lieblingssong anhören
- Power-Nap (20min)
- Durchatmen
- Motivationsvideos auf YouTube anschauen
- Überlege ob Social Media dir gerade guttut
 - Wenn nicht - deinstalliere Apps
 - Wenn ja - nutze es für dein Wohlbefinden
- mal überlegen was die eigenen Stärken sind und ruhig stolz darauf sein
- Routinen überlegen, z.B. morgens Tee aufm Balkon trinken und so den Tag beginnen
- Ziele setzen (aber nicht zu hoch)



KLEINE DINGE DIE DEINEN ALLTAG UND DEINE LAUNE VERBESSERN

- Muffins
- Geregelte Abläufe/ Rituale
- Kerzen
- Pflanzen im Zimmer halten
- Fotoalbum
- Einen festen self-care Tag in der Woche einplanen (Übrigens: "self-care" bedeutet nicht nur Gesichtsmaske und Bad sondern auch Hobbies oder Lieblingsfilme!)



SCHULSTRESS? DAS HILFT

- Planen, Kalender hilft
- Noten sind Zahlen und sagen nix über Intelligenz und Erfolg oder so
- Lernpartner suchen
- Fidget-Toys