

Mini-Handout: Mindboost

Besonders in herausfordernden Zeiten ist es wichtig über psychische Gesundheit zu reden und Schritte für das eigene Wohlbefinden zu setzen. Die folgenden Übungen können dir dabei helfen:



Sport & Bewegung

“Move your body and your mind will follow” – Sport ist ein Stimmungsboost und hilft uns auch beim Spannungsabbau.



Soziale Beziehungen

Wir sind soziale Wesen. Wenn es uns mal nicht gut geht, hilft es sich mit einer Person, die uns gut tut, auszutauschen.



Bei wem fühlst du dich geborgen?



Auf wen kannst du dich verlassen?



Mit wem kannst du so richtig lachen?



Was machst du lieber gemeinsam statt alleine?



Sich der eigenen Stärken bewusst werden

Jeder von uns hat Stärken, mal sind wir uns darüber mehr und mal weniger bewusst. Erinnerung dich an Dinge, die du gut kannst. Vielleicht gibt es Komplimente, auf die du besonders stolz bist?



Positive Aktivitäten setzen

Mache Dinge, die sich gut anfühlen, können uns bei Stress helfen. Nutze kurze, achtsame Wohlfühlpausen



Musik hören



Anderen eine Freude machen



Zeichnen



“Dance like no one is watching”



Buch lesen



Ressourcen-Tagebuch

Mach es zur Gewohnheit dich an die positiven Dinge zu erinnern. Ein Ressourcen-Tagebuch kann dir dabei helfen.



Was habe ich gut gemacht?



Wann habe ich mich gut gefühlt?



Was war heute schön?



Was hat mir Spaß gemacht?

© Icons von <https://remixicon.com/>

Weiterführende Links:

- Ideen für positive Aktivitäten: <https://sdw.wien/de/unsere-angebote/downloads-2/was-du-bei-stress-tun-kannst/>
- Infos rund ums Thema psychische Gesundheit: www.mindbase.at
<https://www.feel-ok.at/>

Beratung (telefonisch, online, ambulant)

- **Rat auf Draht**, Tel. 147 (rund um die Uhr) auch Chat und Online-Beratung, www.rataufdraht.at
Notrufnummer für Jugendliche für alle Anliegen – auch anonym.
- **Kinderschutzzentrum**, Tel. 01/ 526 18 20, Hilfe und Beratung bei Gewalt für Kinder und Jugendliche. http://www.oe-kinderschutzzentren.at/zentren/zentren-vor-ort/?store_id=69
- **Telefonseelsorge Wien**, Tel. 142, www.erzdioezese-wien.at/telefonseelsorge
- **MA11 Talkbox und MA11 Stressbox** Manchmal ist es leichter, ein E-Mail zu schreiben, als eine Beratungsstelle aufzusuchen. www.wien.gv.at/menschen/kind-familie/servicestellen/e-mail-beratung.html
- **time4friends des Österreichischen Jugendrotkreuzes** <http://www.get-social.at/time4friends/>
per WhatsApp: 0043 664 1070 144 (täglich 18 - 22 Uhr).
- **Beratung in der wienXtra-jugendinfo**, anonyme Beratung für Jugendliche, kostenlos und ohne Termin. E-Mail: jugendinfowien@wienextra.at; <https://www.wienextra.at/jugendinfo/>
- **Kinder- und Jugendanwaltschaft**, Tel. 01/ 70 77 000 (Mo bis Fr 9 – 17 Uhr) www.kja.at, E-Mail: post@jugendanwalt.wien.gv.at
- **HPE Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter**, Tel. 01/ 526 42 02, www.hpe.at
- **Männerberatung – Jugendarbeit**, Tel. 01/ 603 28 28, E-Mail: info@maenner.at, www.maenner.at
- **MEN Männergesundheitszentrum**, Tel. 01/ 601915454; E-Mail: kfj.men@wienkav.at; www.men-center.at Beratungsstelle für Burschen und Männer - insbesondere Gewaltprävention und Opferschutz.
- **FEM Frauengesundheitszentrum**, Tel. 01/ 27700 – 5600, E-Mail: kfl.fem@gesundheitsverbund.at
- www.fem.at umfangreiche Beratung für Mädchen und Frauen, auch zu psychischer Gesundheit.

Psychische Krisen & Notfälle

- **Sozialpsychiatrischer Notdienst (PSD-Wien)**, Tel. 01/ 31330
(täglich rund um die Uhr), www.psd-wien.at
- **PsychoSoziale Information (PSD-Wien)**, Tel. 01/ 4000 53060
(Mo bis Fr 8 – 16 Uhr), www.psd-wien.at Hilfe, Unterstützung und Informationen bei psychiatrischen oder psychosozialen Fragen
- **Die Boje - Ambulatorium für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen**,
Tel. 01/ 406 66 02 (Mo bis Fr 9 -14 Uhr), www.die-boje.at
- **Rainbows - Begleitung von Kindern und Jugendlichen bei Verlust/Trennung**
Tel. 0680 / 316 9192 (Mo bis Do 9 – 12 Uhr), 16., Richard-Wagner-Platz 3,
www.rainbows.at
- **Die Möwe – Kinderschutzzentren**, Tel. 01/5321515
(Mo bis Do 9 - 17 Uhr, Fr 9 - 14 Uhr), www.die-moewe.at