

6. Mai 2020

Sehr geehrte/r Frau/Herr

Hiermit erhalten Sie das dritte Bildungspaket. Es ist das letzte Paket zum Thema „Gesundheit“.

In den letzten beiden Paketen haben Sie sich mit der körperlichen und der geistigen Gesundheit beschäftigt. Um sich aber umfassend wohlfühlen, benötigt der Mensch auch soziales Wohlbefinden. Dieses Gesundheitsgebiet schließt das Thema Gesundheit ab.

### **Was versteht sich nun unter „sozialer“ oder „seelischer“ Gesundheit? Was denken Sie?**

Man könnte z.B. sagen, dass man sich seelisch wohlfühlt, wenn man keinen Ärger hat. Doch Ärger oder Wut begleiten uns im Alltag sehr oft. Das ist für die Gesundheit nicht gut, denn **Ärger bereitet uns Stress**.

Wie kann ich die Energie, die in meinem Ärger steckt, positiv nutzen?

- ➔ Ich kann aufschreiben, was mich ärgert.
- ➔ Ich kann mit einer Vertrauensperson über meinen Ärger sprechen.
- ➔ Ich kann die Energie meiner Wut in Bewegung verwandeln.

Gehen Sie spazieren, die Wut wird somit schon etwas leichter.

[Quelle: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/praevention/wut-tipps> // Stand: 06.05.2020]

### **Was könnte Ihnen helfen, um Ärger oder Wut Luft zu machen?**

### **Was kann man allgemein tun, damit es der Seele gut geht?**

Der amerikanische Psychologe Seligman schlägt verschiedene Dinge vor. Zum Beispiel:

- ➔ Kontaktpflege
- ➔ Sich ein realistisches Ziel suchen und versuchen, dieses zu erreichen.
- ➔ Bei Problemen nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern sich damit auseinandersetzen und versuchen, diese z.B. durch ein Gespräch zu lösen.
- ➔ Optimistisch denken.
- ➔ Auf den eigenen Körper und die Seele achten. Was brauche ich, damit es mir gut geht?  
Hier sind gesunde Ernährung und Bewegung wichtig.

[Quelle: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/praevention/psyche-staerken> // Stand: 06.05.2020]

Beim letzten Punkt erkennen Sie wieder die Verbindung zur körperlichen Gesundheit. Sie merken:

**Man kann die körperliche, geistige und seelische Gesundheit nur als Einheit sehen**

## **Was bedeutet Seele? Was bedeutet Psyche? Worin liegt der Unterschied?**

### **Gibt es überhaupt einen Unterschied?**

Bitte schreiben Sie Ihre Gedanken dazu auf den Reflexionsbogen (Zeilen am Schluss).

Man könnte die Psyche als das System der Wahrnehmung und des Denkens beim Menschen beschreiben. Die Seele beinhaltet Gefühle und geistige Vorgänge.

[Quelle: [// 06.05.2020](https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/gesundheit/einflussfaktoren-psyche)]

Seelische Gesundheit ist komplex, sie äußert sich als eine Art Wohlbefinden, ein positives Gefühl, das ein Mensch hat. Viele Dinge haben Einfluss auf die Gesundheit unserer Seele. Diese Dinge können z.B. sein:

- ➔ Wieviel Selbstvertrauen habe ich?
- ➔ Fühle ich mich sicher und frei?
- ➔ Wie sehen meine Arbeitsbedingungen aus?
- ➔ Wie gehe ich mit Problemen um?
- ➔ Kann ich meine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und erfüllen?
- ➔ Kann ich selbstverantwortlich handeln?
- ➔ Habe ich Zukunftspläne?

[Quelle: [// 06.05.2020](https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/gesundheit/einflussfaktoren-psyche)]

Das war viel Wissen. Nehmen Sie sich die Zeit und machen Sie sich Gedanken:

### **Fühle ich mich sozial und seelisch wohl?**

Wenn ja: super!

Wenn nein: was kann ich tun, damit ich mich sozial und seelisch wohl fühle? Vielleicht waren ein paar hilfreiche Tipps für Sie dabei. Vielleicht finden Sie noch mehr Dinge, die Ihnen helfen, sich wohl zu fühlen!

Am Ende dieses Paketes über seelische Gesundheit füllen Sie bitte wieder den Reflexionsbogen aus und senden ihn an die Werkstatt zurück. Danke!

## **Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Bearbeitung des dritten Bildungspakets!**

Mit freundlichen Grüßen

Frau Niedermeier (Bildungsbegleiterin Ebersberger Werkstätten)

## **2 Aufgaben für Sie**

In diesem Paket geht es um seelische Gesundheit!

Dabei kann man unterscheiden zwischen:

**Achtsamkeit sich selbst gegenüber, also Selbstfürsorge**

und

**Kontakte mit anderen Menschen oder Tieren, also soziale Gesundheit.**

**Beide Aspekte sind sehr wichtig für Ihr seelisches Wohlbefinden.**

Wir haben uns zu beiden Punkten eine Aktion für Sie ausgedacht.

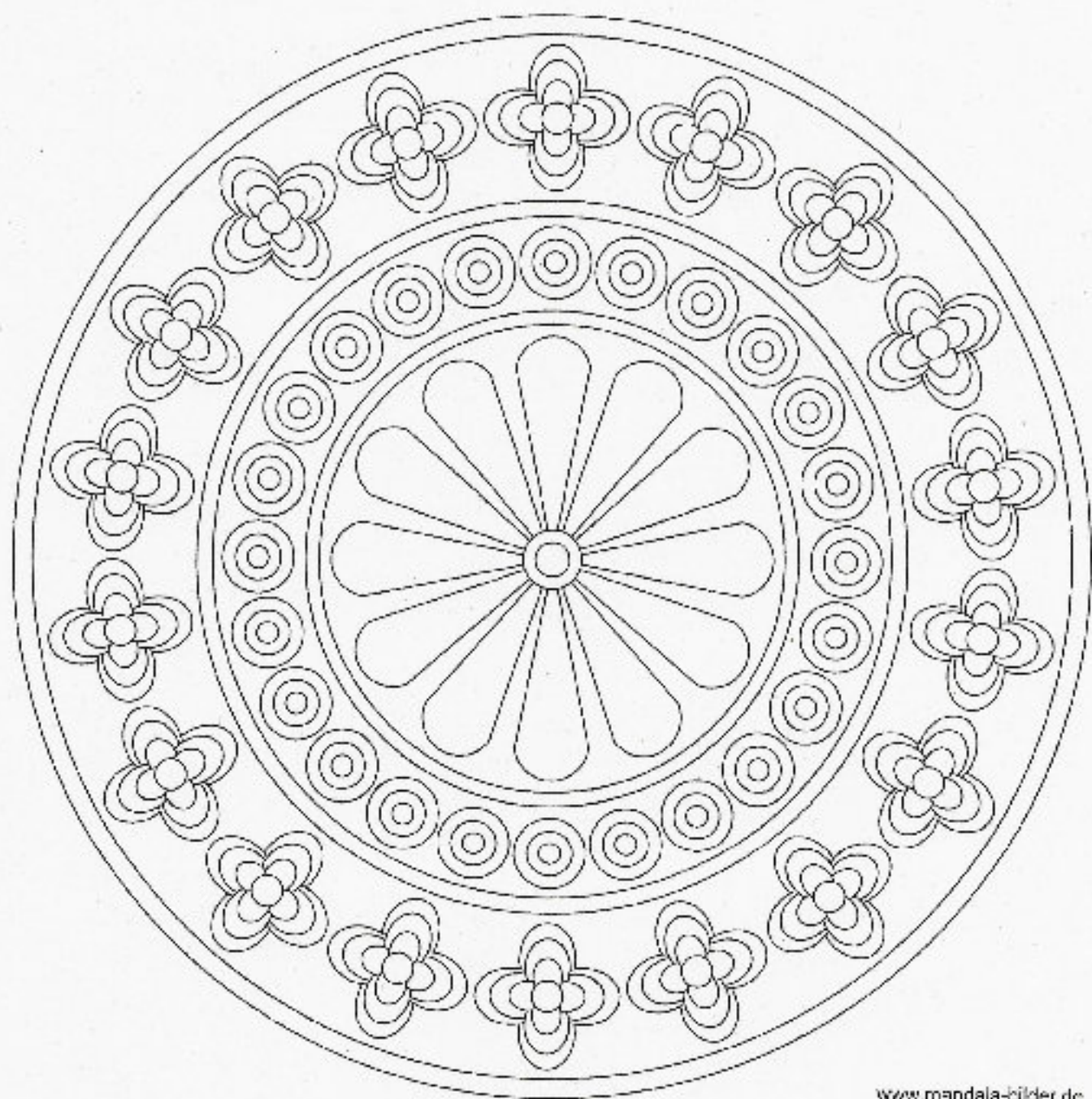
Zur eigenen seelischen Gesundheit haben wir ein **Mandala** für Sie ausgesucht. Malen beruhigt die Seele, man kann „abschalten“, sich nur auf das Bild konzentrieren.

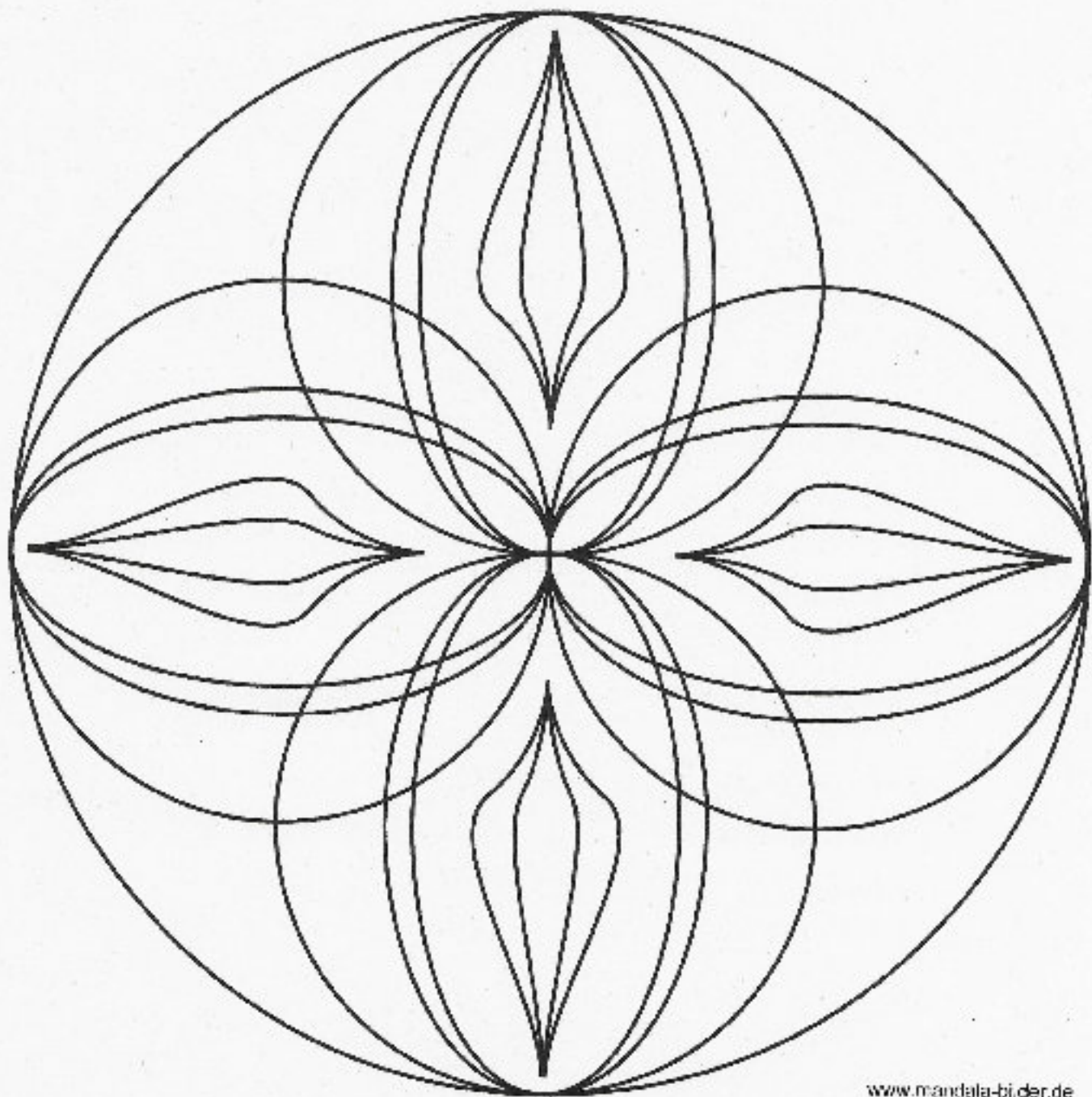
Versuchen Sie es!

Es ist aber auch wichtig, soziale Kontakte zu pflegen. Dafür haben wir eine **Postkarte** für Sie ins Bildungspaket gelegt. Haben Sie eine liebe Person, der Sie gerne einmal wieder eine Nachricht zukommen lassen wollen? Es muss nichts Großes sein, vielleicht nur ein: „Es geht mir gut.“

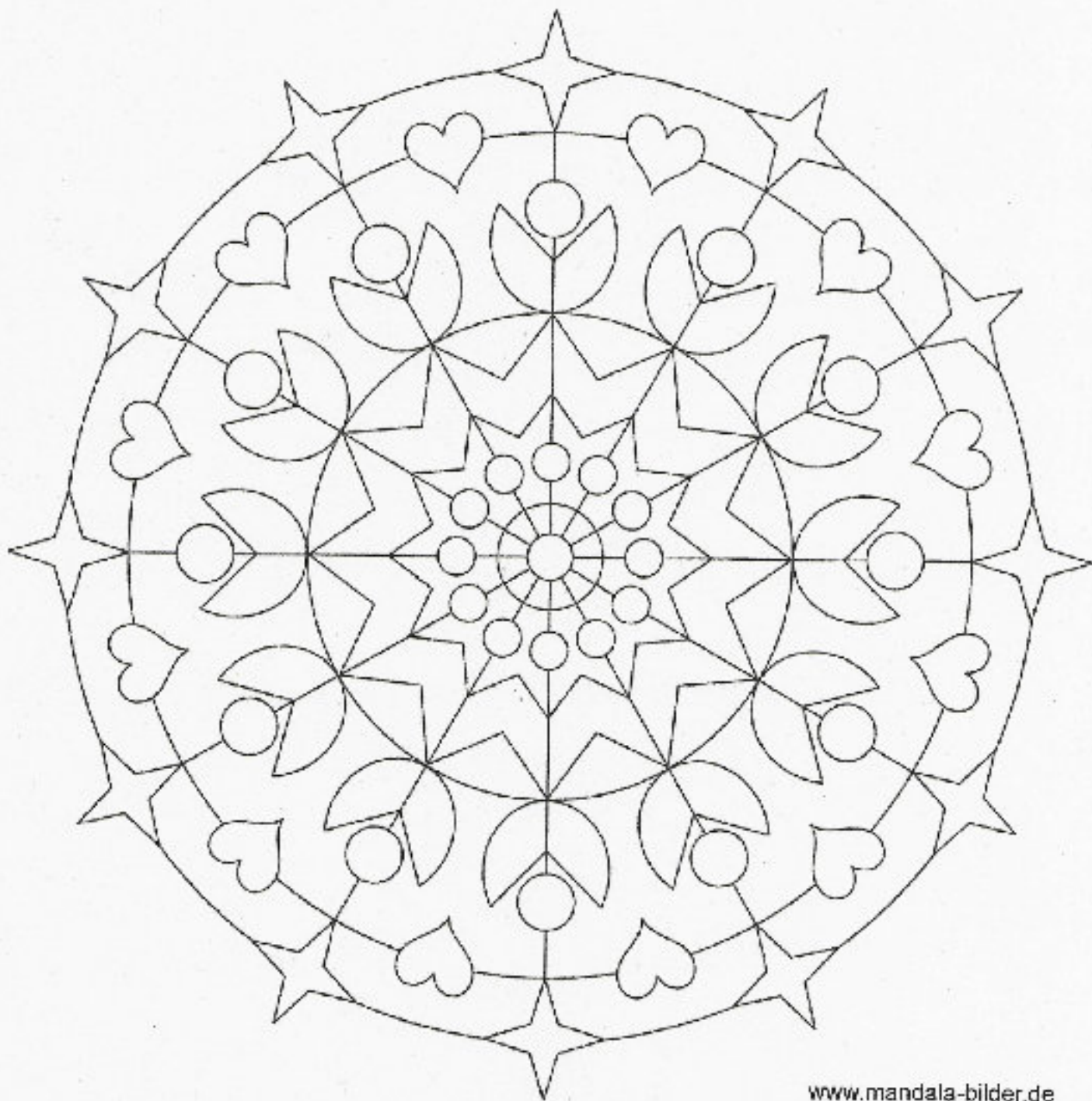
Sie können die Postkarte beschriften oder auch bemalen und einem Freund bzw. einer Freundin geben. Sie können die Postkarte auch versenden. Dann benötigen Sie eine Briefmarke im Wert von 60 Cent. Die Briefmarke ist nicht im Bildungspaket enthalten.

**Viel Spaß bei den Aktionen**









## REFLEXIONSBOGEN

### Auswertung Bildungspaket 3 „Seelische Gesundheit“

Hier haben Sie die Möglichkeit, uns ihre Rückmeldung zum Bildungspaket 3 mitzuteilen! Bitte stecken Sie diesen Reflexionsbogen in den frankierten Umschlag und geben Sie den Brief auf.



<b>Rückmeldung durch die/den Teilnehmer*in</b>	<b>JA</b>	<b>TEILWEISE</b>	<b>NEIN</b>	<b>Anmerkungen</b>
War das Anschreiben (die schriftlichen Informationen) verständlich?				
Fanden Sie das Thema interessant?				
	<b>JA</b>		<b>NEIN</b>	<b>Anmerkungen</b>
Haben Sie das Mandala ausgemalt?				
Haben Sie die Postkarte verschenkt bzw. verschickt?				
	<b>Sehr gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Passt schon</b>	<b>Interessiert mich nicht</b>
Wie würden Sie das Bildungspaket insgesamt bewerten? Kreuzen Sie an!				

Platz für Notizen zum Thema Seele/Psyche:

---

---

**Name:** \_\_\_\_\_