

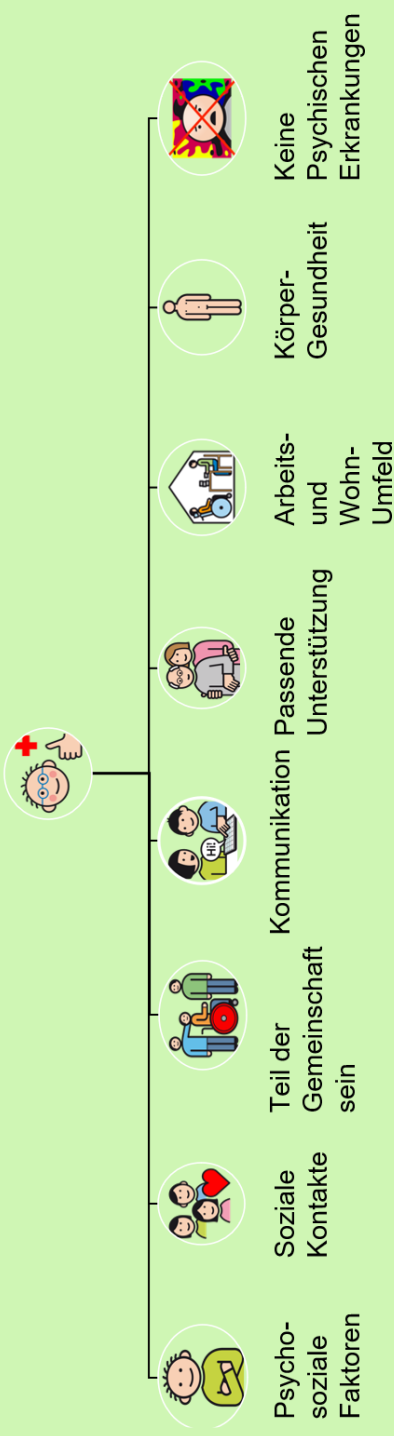
Psychische Gesundheit

für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten

Inhalt

Soziale Kontakte.....	4
Ein Teil der Gemeinschaft sein	5
Kommunikation.....	6
Passende Unterstützung	7
Wohn-Umfeld und Arbeits-Umfeld	8
Körper-Gesundheit	10
Keine Psychischen Erkrankungen	11
Kontext: Gesundheits-Versorgung.....	12
Gefühle.....	14
Autonomie, Selbst-Sicherheit und Selbst- Konzept	15
Kompetenzen	16
Etwas tun, das Bedeutung hat.....	17
In sozialen Situationen gut reagieren.....	18
Energie, Freude und Entspannung	19

Psychische Gesundheit



Soziale Kontakte

Es ist wichtig,
von anderen respektiert zu werden.



Soziale Kontakte sind zum Beispiel:
Arbeits-Kollegen, gute Betreuer oder der
Besuchs-Dienst.

Verbunden sein mit anderen
und Nähe zu anderen
sind für alle wichtig.

Es ist schön, gute Freunde, Haustiere,
Familie oder eine Partnerschaft zu haben.
Dazu gehört auch, meine Sexualität
ausleben zu können.

Ein Teil der Gemeinschaft sein



Ein Teil der Gemeinschaft
sein heißt:

mein Umfeld passt zu mir und
mein Umfeld ist barrierefrei.

Das heißt, dass ich in meinem Umfeld
gut zurechtkomme
und einen Beitrag zur Gemeinschaft
leisten kann.

Dazu brauche ich Mut und Stärke.

Kommunikation

Es ist wichtig, dass alle gut miteinander kommunizieren können.



Andere sollen verstehen,
wie ich spreche.

Und ich verstehe,
was andere zu mir sagen.

Zur Kommunikation kann ich
einen Talker nehmen.

Oder eine andere Art an Unterstützung.

So wie ich es brauche.

Passende Unterstützung

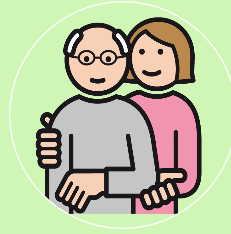
Passende Unterstützung
heißt:

Ich bekomme die Art von
Unterstützung,
die ich brauche.

Und ich bekomme die richtige Menge
von Unterstützung, die ich brauche.

Es heißt auch:

Ich kann um Unterstützung fragen.



Wohn-Umfeld und Arbeits-Umfeld



Für die psychische Gesundheit ist es wichtig,
einen guten Tages-Ablauf zu haben.
Dabei hilft ein gutes Arbeits-Umfeld
und Wohn-Umfeld.

Wohn-Umfeld

Zu Hause soll ich mich sicher fühlen
und mich wohl fühlen.
Dazu gehört: gute Unterstützung beim
Wohnen und gute Mitbewohner haben.
Ich kann mir aussuchen,
wie ich wohne.
Wenn ich alleine sein will,
kann ich mich zurückziehen.

Arbeits-Umfeld

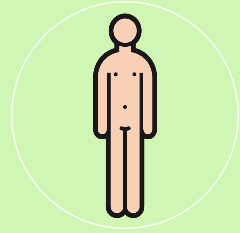
Es ist gut, eine Arbeit zu haben,
zum Beispiel in einer Werkstatt
oder einem Café.

Schön ist,
wenn ich mich in der Arbeit wohlfühle.
Zum Beispiel,
weil ich mit meinen Kollegen gut auskomme
und wir aufeinander achten.

Eine gute Arbeit ist eine Arbeit,
mit der ich zufrieden bin.
Ich habe interessante Aufgaben
und wenig Stress.

Körper-Gesundheit

Für die psychische Gesundheit
ist es auch wichtig,
dass der Körper gesund ist.



Guter Schlaf, gutes Essen und Bewegung
halten den Körper fit.

Regelmäßig zum Arzt zu gehen,
hilft der Gesundheit.

Körper-Gesundheit heißt auch:
keine Schmerzen zu haben.

Keine Psychischen Erkrankungen

Psychisch gesund sein heißt
auch:



Ich habe keine psychischen Erkrankungen
und keine psychischen Beschwerden.

Psychische Erkrankungen sind
zum Beispiel Depressionen.

Psychische Beschwerden sind
zum Beispiel viel grübeln.

Dazu gehört auch,
dass ich wenig Verhalten zeige,
das andere stört.

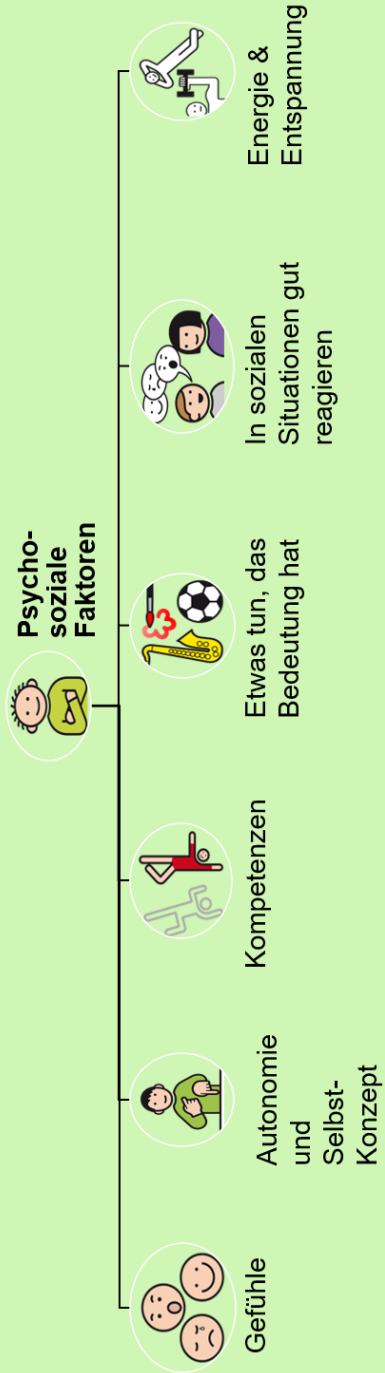
Wie zum Beispiel laut schreien.

Kontext: Gesundheits-Versorgung

Es ist auch wichtig,
dass ich Ärzte und Therapeuten habe,
die sich mit Menschen mit Lern-
Schwierigkeiten auskennen.

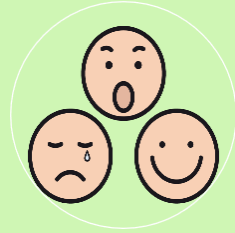
Andere sollen überprüfen,
dass Ärzte und Therapeuten
gute Arbeit machen.

Psychische Probleme sollen gut behandelt
werden.



Gefühle

Gefühle zu haben heißt:
viele verschiedene Gefühle
fühlen.



Ich bemerke,
wie es mir geht
und wie ich mich fühle.
Ich weiß und lerne,
wie ich mit Gefühlen umgehen kann.

Autonomie, Selbst-Sicherheit und Selbst-Konzept

Ich mag selbst-bestimmen
und selbst-ständig sein.



Es ist wichtig,
dass ich für mich einstehen kann
und dass ich ich selbst sein kann.

Es ist auch wichtig,
mich selbst gut zu kennen
und zu wissen, was mir gut tut.

Ich glaube an mich.
So kann ich über mich selbst
hinaus-wachsen.

Kompetenzen

Kompetenzen sind zum

Beispiel:

Grund-Kompetenzen wie

lesen, schreiben und rechnen.

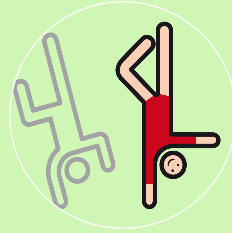
Auch selbst-ständig wo hin fahren zu

können und alltägliche Dinge zu erledigen,
sind Kompetenzen.

Jeder Mensch hat andere Ziele.

Manchmal brauche ich dafür Unterstützung
oder muss dazu etwas lernen.

Auch über Gesundheit kann ich viel lernen.



**Etwas tun,
das Bedeutung hat**

Es ist schön, Hobbys und
Freizeit-Aktivitäten zu haben.

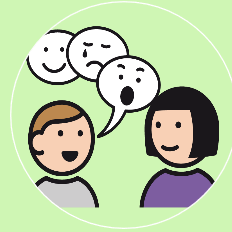
Das kann zum Beispiel sein:
an der frischen Luft sein
oder mal in den Urlaub fahren.

Hobbys sind Dinge,
die ich gerne mache.

Für manche Menschen ist es auch wichtig,
an etwas zu glauben
oder in die Kirche zu gehen.



In sozialen Situationen gut reagieren



Es ist wichtig,
mit anderen gut
auszukommen
und wenig Streit zu haben.
Ich kann Streit und Probleme
mit anderen lösen.

Ich möchte andere unterstützen
und mich in andere hinein-versetzen
können.

Das kann ich auch lernen.

Zum Beispiel in der Schule oder in Kursen.

Energie, Freude und Entspannung

Für psychische Gesundheit
ist es auch wichtig,

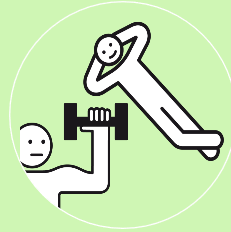
Spaß zu haben und viel zu lachen.

Ich habe Energie und Motivation.

Es ist gut, mit dem Leben zufrieden zu sein.

Entspannung und kein Stress sind genauso
wichtig.

Ich kann mir Zeit für mich nehmen
und den Kopf frei bekommen.



Impressum:

Arbeitsgruppe

Intellektuelle Beeinträchtigungen

Sophie Komenda-Schned, Sandra Lugmair,

Paula Moritz, Sarah Landskron &

Elisabeth Lucia Zeilinger

Universität Wien

Fakultät für Psychologie

Institut für Klinische und

Gesundheits-Psychologie

Liebiggasse 5

1010 Wien

Kontakt: elisabeth.zeilinger@univie.ac.at

METACOM Symbole © Annette Kitzinger