



Hallo ZEBI!

goMENTAL

Wir bringen mental health Skills in
den Alltag. Für und mit junge:n
Menschen.



Unser Konzept

Primärprävention

Sekundärprävention

Tertiärprävention

Bildung

goMENTAL:

Mentale
Gesundheit als
Praxis im
normalen
Leben

Therapie

Notfall

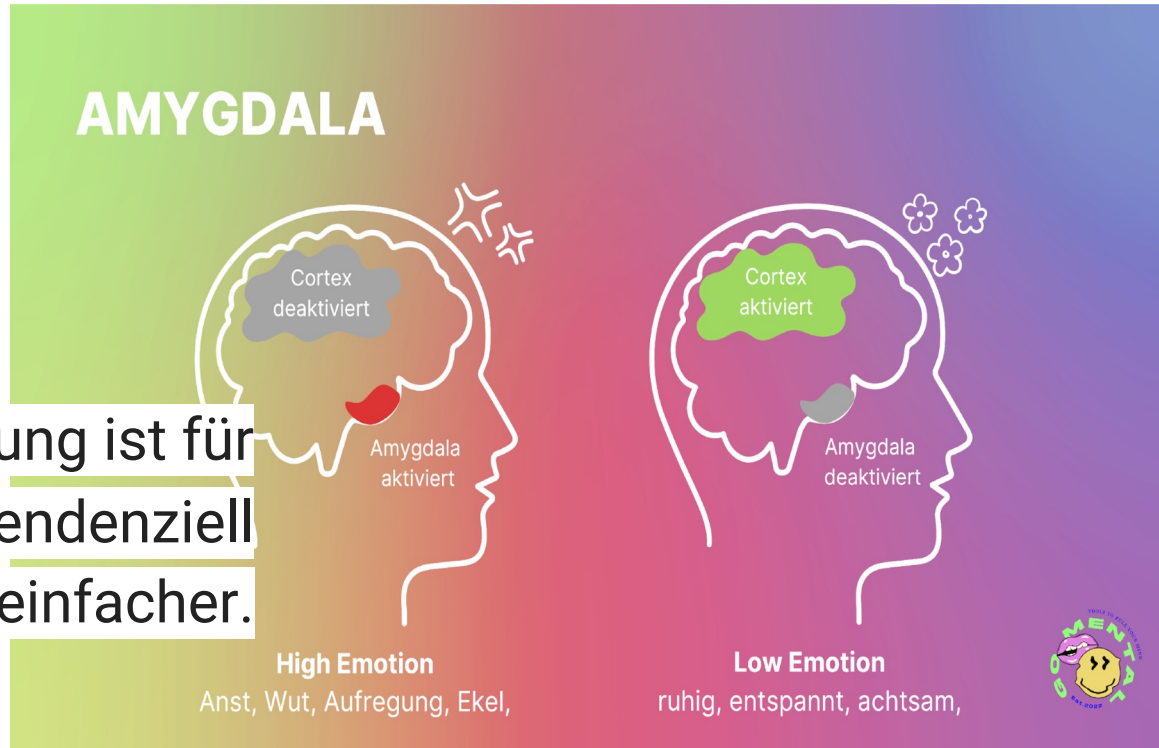
Anerkannte Techniken

Expert:innen & Peers

Fun & human



Stress Regulierung ist für
erwachsene Menschen tendenziell
einfacher.



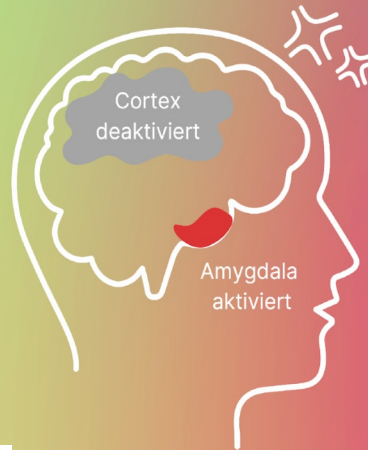
FIGHT - FLIGHT - FREEZE



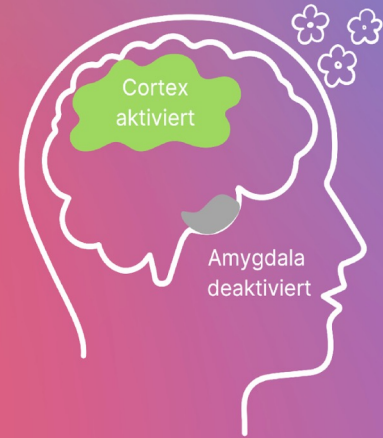
Bei Stress, vergiss:

- Feedback annehmen
- Information aufnehmen
- Empathie
- Kognitive Leistung
- Sachlichkeit & Einordnen

AMYGDALA



High Emotion
Anst, Wut, Aufregung, Ekel,



Low Emotion
ruhig, entspannt, achtsam,



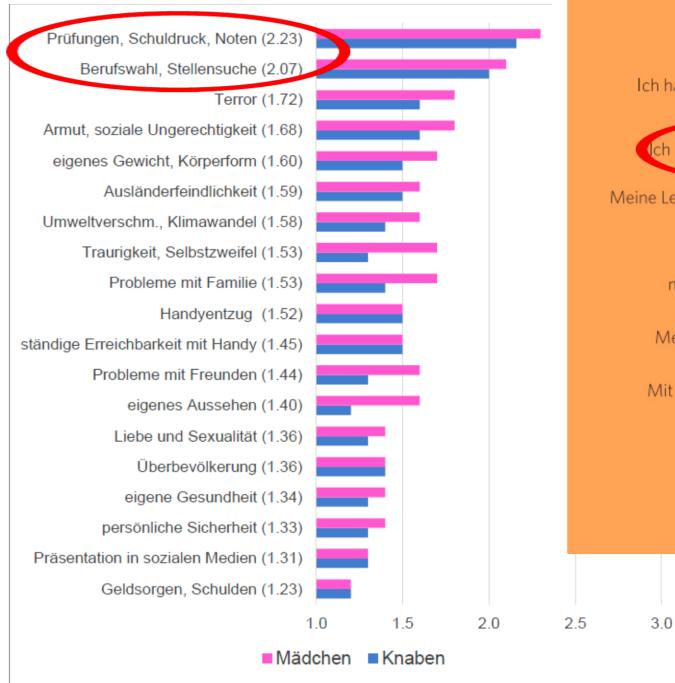
Ihr seid dran! (2 Minuten)

- erinnert euch an eine Situation, in der ihr oder andere «gestresst» wart (bewusst oder unbewusst).
- Ergibt sich durch das Verständnis des Nervensystems irgendeine neue Perspektive auf die Situation?
- Teilt eine Erkenntnis mit eurem Gegenüber 😊.

Was hilft unserem Nervensystem?

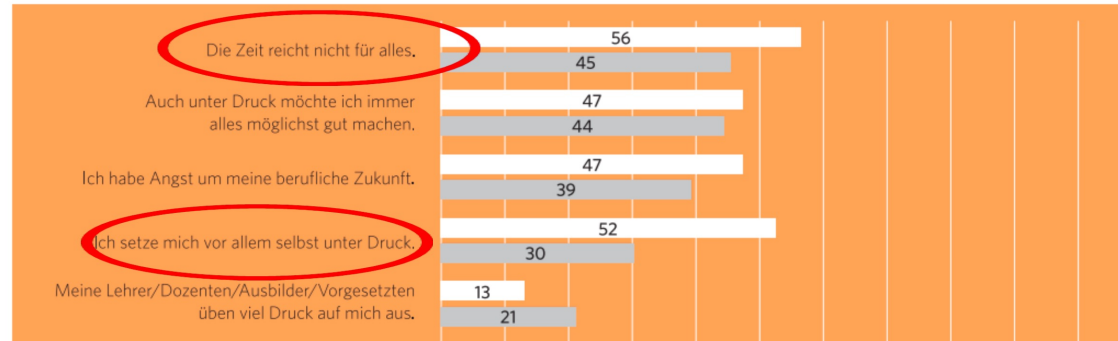
- Alles, was uns zeigt, dass wir sicher sind
 - Verständnis, aktives Zuhören von anderen
 - Komplimente, positive Gedanken
 - Aufgaben, die wir gut können
- Bottom Up Techniken
 - Boxatmung, Bewegung, Musik
- Name it to tame it (es benennen, um es zu zähmen)
 - Jemandem sagen, wie wir uns fühlen, Tagebuch, Reflektions-App

Warum es so wichtig?



Jugendliche mit Leistungsdruck: Stress-Ursachen nach Geschlecht in Prozent

Frage: Wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen: Was spielt dabei als Ursache eine Rolle? (Antwortkategorie «Trifft voll und ganz zu.») (Nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen.)



ANTEIL KINDER UND JUGENDLICHE MIT HOHEM STRESS

Ausprägung «Gesamtsyndrom Stress» pro Geschlecht und Altersklasse.



Befragung 2017/2018 zu Gesundheit und Lebensstil von Jugendlichen der Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, N = 1.678, 2. Sek Schülerinnen und Schüler

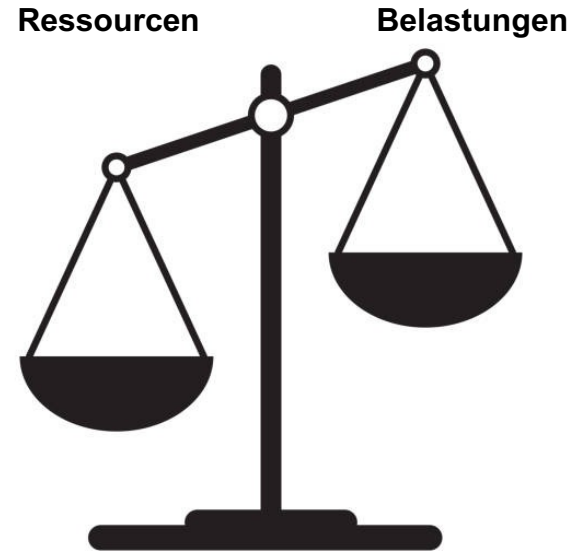
Stress & Arbeit - 2

- Über die Hälfte der Frauen und über ein Drittel der jungen Männer sind auf ungesunde Art gestresst (zu lange, zu viel).
- Schule und Beruf sind Hauptstressoren.
- Wir haben sehr viel Druck internalisiert.

Stress & psychische Gesundheit

Stress ist ein starker Belastungsfaktor auf der «Waage» der psychischen Gesundheit.

Bei belasteten Personen kann das Nervensystem dauerhaft angespannt sein.



goMENTAL

Es lohnt sich, das Thema Stress im
Berufsalltag ernst zu nehmen!



Danke *
es war
toll mit
euch!

www.gomental.health

