



WIE

GEHT'S EIGENTLICH MIR?

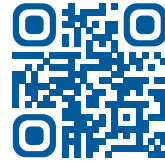
Jetzt
informieren
und anwenden!

Mentale
Gesundheitskompetenz stärken

Gesundheitskompetenz

Wie geht es mir? – Mentale Gesundheit stärken

Mentale Gesundheit beschreibt, wie es mir emotional, mental und in meinem sozialen Umfeld geht. Sie beeinflusst, wie ich denke, fühle und mit anderen Menschen umgehe. **Die Frage „Wie geht's eigentlich mir?“ steht im Fokus. Fühle ich mich gestresst, traurig, einsam oder ausgeglichen?**



Mehr zur mentalen Gesundheitskompetenz

Stress gehört oftmals zum Alltag, aber regelmäßige Entspannung hilft mir, wieder Kraft zu tanken.

Was tun?



Aktivitäten wie Lesen können beruhigen und mir helfen, abzuschalten.



Auch ausreichend Schlaf ist wichtig, damit sich mein Körper und mein Geist erholen können.



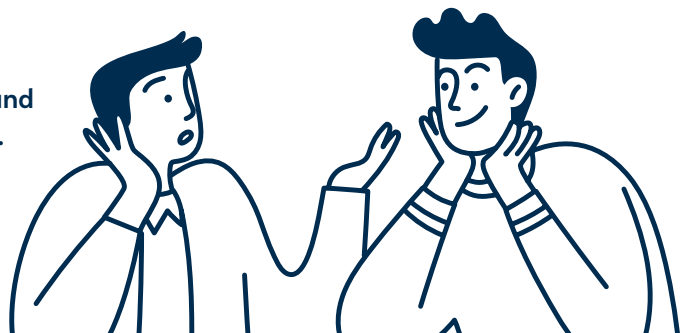
Wenn ich mich einsam fühle, kann es helfen, bewusst Kontakt zu anderen Menschen zu suchen.



Meine Beziehungen zu Familie, Freundinnen und Freunden oder Kolleginnen und Kollegen tragen wesentlich zu meinem Wohlbefinden bei.

Es ist wichtig, auf Warnsignale wie Überforderung, Rückzug oder Schlafprobleme zu achten. Ich darf mir Zeit für mich selbst nehmen und auf meine Bedürfnisse achten.

So stärke ich meine Gesundheitskompetenz und sorge gut für mich selbst.



1. Finden

Informationen zu meiner mentalen Gesundheit bewusst zu suchen, ist der erste Schritt.

- Ich suche aktiv Informationen zu Stress, Schlaf, Einsamkeit und Entspannung.
- Ich nutze vertrauenswürdige Quellen (z. B. Gesundheitsseiten, Beratungsstellen).
- Ich achte darauf, ob Informationen aktuell und seriös sind.
- Ich informiere mich über Angebote in meiner Nähe.



Finden = gute Informationen entdecken

Links zu Webseiten

Geeignete Quellen helfen dir, verlässliche Informationen zum Thema Gesundheit zu finden.

 [Gute Gesundheitsinformation im Internet](#)



2. Verstehen

Wenn ich Informationen verstehe, kann ich meine Gesundheit besser einschätzen.

- Ich verstehe, wie Stress, Schlaf und soziale Kontakte meine Gesundheit beeinflussen.
- Ich erkenne Zusammenhänge zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten.
- Ich weiß, welche Signale mein Körper bei Überforderung sendet.
- Ich verstehe, warum Entspannung wichtig ist.

Verstehen = Inhalte richtig einordnen



Links zu Webseiten

Gute Informationen sind verständlich aufbereitet und erklären Zusammenhänge.

 **Psychische Gesundheit: in Balance bleiben**

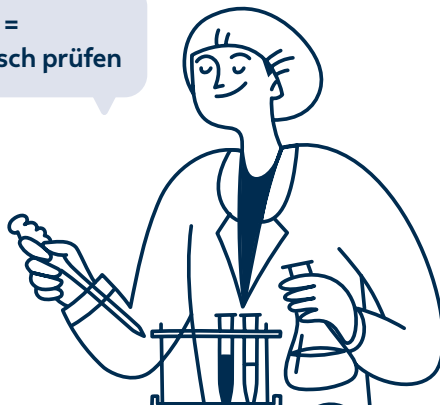


3. Beurteilen

Ich lerne, Informationen kritisch zu hinterfragen und für mich einzuordnen.

- Ich bewerte, welche Informationen für mich sinnvoll sind.
- Ich hinterfrage Tipps und Trends kritisch.
- Ich entscheide, was mir persönlich guttut.
- Ich erkenne, wann ich Unterstützung brauche.

Beurteilen =
Informationen kritisch prüfen



Links zu Webseiten

Nicht alle Informationen sind vertrauenswürdig –
kritisches Hinterfragen ist wichtig.



Checkliste für verlässliche Gesundheitsinfos



4. Anwenden

Das Wichtigste ist, das Wissen im Alltag umzusetzen.

- Ich setze kleine Schritte im Alltag um (z. B. Pausen, Lesen, Bewegung).
- Ich plane bewusst Zeit für Entspannung und Schlaf ein.
- Ich pflege soziale Kontakte und suche Austausch.
- Ich hole mir Hilfe, wenn ich sie brauche.



Anwenden = Wissen im Alltag nutzen

Links zu Webseiten

Gesundheitswissen hilft dir, Entscheidungen für dein Wohlbefinden zu treffen.

 Was ist Gesundheitskompetenz?



Alltagstipps

Ich schreibe mir Wichtiges auf:
Medikamente, Termine und Fragen.

Ich bewege mich im Alltag.

Ich hole mir Hilfe, wenn ich sie brauche.

Ich schaue auf meine mentale Gesundheit.

Ich achte auf Schlaf und Erholung.

Ich frage bei der Ärztin oder beim
Arzt nach und kann auch jemand
Vertrauten mitnehmen.

Ich trinke regelmäßig Wasser.

Ich treffe gesündere
Entscheidungen.

Ich esse abwechslungsreich.

Ich treffe mich mit
Menschen, die ich mag.



Die vier einfachen Schritte:



Woran erkenne ich gute Gesundheitsinfos?



sind frei von Werbung



haben eine Quellenangabe



sind aktuell



sind verständlich



stammen von einer unabhängigen Einrichtung



sind keine „Wundermittel“

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich:
„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Gestaltung und Layout: k25 Werbeagentur GmbH,
Druckabwicklung: Berger Print GmbH, 2026