vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Erklärungen zum Poster findest du hier ▸

VERPASS NICHT DEIN LEBEN

Fakten

- Im Durchschnitt verbringen wir über zwei Stunden pro Tag am Handy.
- Echte Kontakte mit anderen machen uns zufriedener.

Was du tun kannst

- **Mach auch mal dein Handy aus!** Schaff dir bewusst handyfreie Zeiten.
- **Genieße den Moment!** Informier dich mal zu Achtsamkeit.

Du willst mehr wissen:
www.vorteiljena.de

AOK PLUS Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen. · BARMER · Techniker Krankenkasse · Sparkassenstiftung Jena-Saale-Holzland · Universitätsklinikum Jena · Gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Erklärungen zum Poster findest du hier

SPRING ÜBER DEINEN SCHATTEN

Fakten

- Viele Menschen leiden unter sozialer Angst. Sie haben Angst im Mittelpunkt zu stehen und sich zu blamieren.
- Angst wird zum Problem, wenn sie einen stark beschäftigt und man dann viele Situationen vermeidet.

Was du tun kannst

- **Versteck dich nicht!** Stell dich den Situationen, vor denen du Angst hast!
- **Lass dir helfen!** Psychotherapien erzielen bei Angststörungen gute Erfolge.

Du willst mehr wissen:
www.vorteiljena.de

AOK PLUS Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.
BARMER
Techniker Krankenkasse
Sparkassenstiftung Jena-Saale-Holzland
Universitätsklinikum Jena
GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

BALANCEAKT
Damit du nicht umkippst

Erklärungen zum Poster findest du hier ▲

Fakten

- Stress hat zwei Ursachen: Überforderung oder Unterforderung.
- Ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung reduziert Stress.

Was du tun kannst

- **Setz dir Ziele und plane deinen Tag!**
- **Sorge für Abwechslung!** Bei Stress helfen Bewegung, Entspannungsübungen und soziale Kontakte.

Du willst mehr wissen:
www.vorteiljena.de

AOK PLUS Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen. · BARMER · Techniker Krankenkasse · Sparkassenstiftung Jena-Saale-Holzland · Universitätsklinikum Jena · Gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

MASSEN-LEISTUNGS-DRUCK

Erklärungen zum Poster findest du hier ▸

Fakten

- Etwas Anspannung ist wichtig für eine gute Leistung. Zu viel, aber auch zu wenig Druck ist eher hinderlich.
- Häufig achten wir zu wenig auf unsere Stärken und vergleichen uns zu sehr mit anderen.

Was du tun kannst

- **Mach Pausen und tanke neue Kraft,** z. B. durch Bewegung im Freien.
- **Achte auf deine Stärken** und schau auf deine Erfolge!
- **Hol dir Unterstützung!** Tausch dich mit anderen aus, wie sie mit Stress umgehen.

Du willst mehr wissen:
www.vorteiljena.de

AOK PLUS Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.
BARMER
Techniker Krankenkasse
Sparkassenstiftung Jena-Saale-Holzland
Universitätsklinikum Jena
GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Erklärungen zum Poster findest du hier ▸

DU HAST DA WAS!
Echte Freunde sagen's dir

Fakten

- Gute Freunde sind wichtig. Bei guten Freunden kannst du so sein, wie du bist.
- Klasse statt Masse: Die meisten Menschen haben ca. 2 oder 3 gute Freunde.

Was du tun kannst

- **Sprich dich aus!** Sag offen, was dir wichtig ist und was dich stört.
- **Sei fair!** Versetz dich auch in den anderen hinein. Verletze ihn nicht mit deiner Offenheit.

Du willst mehr wissen:
www.vorteiljena.de

AOK PLUS Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.
BARMER
Techniker Krankenkasse
Sparkassenstiftung Jena-Saale-Holzland
Universitätsklinikum Jena
GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Erklärungen zum Poster findest du hier ▸

VOLL BERAUSCHEND?

Fakten

- Durch zu viel Alkohol oder Drogen kommen jedes Jahr 600.000 Menschen in Deutschland ins Krankenhaus. 60.000 Menschen sterben an den Folgen.
- Wer Drogen, z. B. Cannabis oder Crystal konsumiert, kann davon Verfolgungswahn und Halluzinationen bekommen.

Was du tun kannst

- **Bleib standhaft und sag nein!** Probier niemals Crystal oder Heroin. Diese Drogen können schon beim ersten Konsum abhängig machen.
- **Zieh die Reißleine!** Falls du professionelle Hilfe brauchst, wende dich an die SiT Suchthilfe (Kritzegraben 4, Jena).

Du willst mehr wissen:
www.vorteiljena.de

AOK PLUS Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.
BARMER
Techniker Krankenkasse
Sparkassenstiftung Jena-Saale-Holzland
Universitätsklinikum Jena
GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

FRISS ES NICHT IN DICH REIN!

Erklärungen zum Poster findest du hier

Fakten

- Essstörungen beginnen meist im Jugendalter.
- Warnzeichen von Essstörungen sind:
  · sich dick fühlen bei Normalgewicht
  · Hunger leugnen
  · wenig Essen bei Untergewicht
  · Erbrechen nach den Mahlzeiten
  · Heißhunger-Anfälle & heimliches Essen

Was du tun kannst

- Wenn du Übergewicht hast, dann hilft **Bewegung** beim Abnehmen.
- **Lass die Finger von Diäten!** Diäten können der Beginn einer Essstörung sein.
- **Nimm Hilfe an!** Geh auf www.bzga-essstoerungen.de

Du willst mehr wissen:
www.vorteiljena.de

AOK PLUS Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.
BARMER
Techniker Krankenkasse
Sparkassenstiftung Jena-Saale-Holzland
Universitätsklinikum Jena
GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

GEHT ES DIR WIRKLICH GUT?

Erklärungen zum Poster findest du hier ›

Fakten

- Jeder ist manchmal traurig. Bei einer Depression aber ist man ohne erkennbaren Anlass mind. 2 Wochen immer sehr traurig, lustlos und kann sich nicht mehr freuen.
- Es hilft, sich weiterhin mit Freunden zu treffen, Sport zu treiben und sich etwas Gutes zu tun.

Was du tun kannst

- **Sprich mit anderen darüber!**
  Gespräche können helfen.
- **Such dir professionelle Hilfe!**
  Zum Beispiel kostenlose Telefonseelsorge (0800-111 0 111) oder Freunde fürs Leben e.V. (www.frnd.de).

Du willst mehr wissen:
www.vorteiljena.de

AOK PLUS Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.
BARMER
Techniker Krankenkasse
Sparkassenstiftung Jena-Saale-Holzland
Universitätsklinikum Jena
GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung