

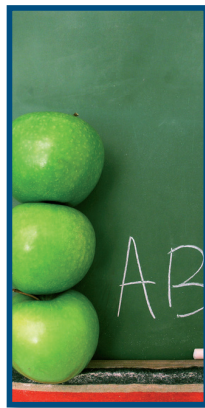
Du machst dir Sorgen? Alles fängt klein an ...

Wir schweigen &
wir geben Rat!

Deine Sorgen kreisen um das Thema

- Essen
- Diät
- zuviel/zuwenig Sport
- Übergewicht
- dein Aussehen
- Alkohol
- Drogen
- Verhütung
- oder andere schwierige Lebenssituationen?

**Deine Schulärztin/Dein Schularzt
ist da, wenn du reden möchtest –
wir helfen weiter und wollen dir
eine Vertrauensperson sein!**



Wenn du es genau wissen willst ...

Wir informieren &
wir klären auf!

Es gibt viele Themen rund um die körperliche und psychische Gesundheit, über die man als Jugendlicher Bescheid wissen sollte. Von Verhütung, sexuell übertragbaren Erkrankungen bis hin zu gesunder Ernährung, Bewegung, dem Umgang mit Stress und Sorgen und vielem mehr. Als Schulärztinnen/Schulärzte möchten wir euch zu diesen Themen informieren. Nur wenn man Bescheid weiß, kann man für sich selbst Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen.

Semesterprojekte

Ab 2009 setzt die Gesellschaft der Schulärztinnen und Schularzte Österreichs (GSÖ) jedes Semester einen neuen Gesundheits-Themen-schwerpunkt. Es gibt Informationsmaterial, Internetaktionen und weitere Projektideen. Ihr seid herzlich eingeladen, gemeinsam mit eurer Klasse und euren Lehrerinnen/Lehrern an diesen Projekten teilzunehmen. Infos zum aktuellen Semesterprojekt findet ihr auf www.schulaerzte.at!

>>> **Schau rein unter www.schulaerzte.at!**

Semester-Gewinnspiel mit tollen Preisen
wartet auf www.schulaerzte.at !

Check dein Wissen und gewinne jedes
Semester tolle Preise!

Eine Information der



Gesellschaft der Schulärztinnen
und Schularzte Österreichs

SCHÜLER/INNENINFORMATION



**Deine Schulärztin/Dein Schularzt
- Immer für dich da!**

Herausgeber: Gesellschaft der Schulärztinnen und Schularzte Österreichs

Präsidentin: Dr. Judith Glazer, office@schulaerzte.at

Text und Gestaltung: eXakt PR, www.exakt-pr.at

Mit freundlicher Unterstützung von:



Vorwort



Liebe Schülerin, lieber Schüler,

uns Schulärztinnen und Schulärzten ist deine Gesundheit sehr wichtig, darum bieten wir dir einen jährlichen Gesundheitscheck in der Schule an.

Deine Schulärztin/dein Schularzt schaut, ob mit dir gesundheitlich alles in Ordnung ist – deine Augen, dein Herz, deine Lunge, deine Haltung und vieles mehr.

Sollte einmal etwas nicht ganz okay sein, können wir rechtzeitig etwas dagegen tun und schicken dich zu einer weiteren Kontrolle oder Therapie zu deiner Hausärztin/deinem Hausarzt oder zu einer entsprechenden Fachärztin/einem Facharzt.

Du sollst auch wissen, dass wir das ganze Jahr über für all deine Fragen zur Verfügung stehen. Deine Schulärztin/dein Schularzt kennt sich mit vielen Themen rund um die Gesundheit aus – dazu gehören auch Bereiche wie richtige Ernährung oder Sport und Bewegung. Bei Unfällen in der Schule ist die Schulärztin/der Schularzt im Dienst immer gleich zur Stelle. Damit es nicht soweit kommt, nützen wir Präventionsangebote zur Unfallvermeidung in Kooperation mit etablierten Organisationen (AUVA, Rotes Kreuz, etc.).

Auch wenn du Probleme hast und jemanden zum Reden brauchst, dem du vertrauen kannst, klopf einfach an die Tür.

Dr. Judith Glazer

Präsidentin der Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs

Wir sind da & wir hören zu!

Einfach anklopfen ...

Deine Schulärztin/dein Schularzt ist regelmäßig bei dir an der Schule. Die genauen Zeiten hängen beim Zimmer der Schulärztin/des Schularztes aus. Deine Schulärztin/dein Schularzt steht dir immer für Fragen zur Verfügung – klopf einfach an!

Alles bleibt geheim!

Deine Schulärztin/dein Schularzt steht unter der ärztlichen Schweigepflicht. Du bist mit deinem vertraulichen Problem bei deiner Schulärztin/deinem Schularzt richtig.

Peinlich gibt's nicht!

Bei deiner Schulärztin/deinem Schularzt ist gar nichts peinlich. Frag alles, was dir auf dem Herzen liegt – egal was.

Deine Schulärztin/ dein Schularzt ...

- nimmt sich Zeit
- hört dir zu
- beantwortet deine Fragen
- gibt dir Rat
- hilft dir Lösungen zu finden und empfiehlt dir eine entsprechende Gesundheitseinstellung.



Klopf einfach an, wenn du ...

- ... Schmerzen hast. Egal, ob du dich in den Finger geschnitten hast oder dich seit Wochen Bauchschmerzen plagen – nichts ist zu groß oder zu klein.
- ... einfach Fragen hast rund um Gesundheit und Krankheiten, Ernährung oder Sport, Impfungen usw.
- ... glaubst, dass irgendetwas in deinem Körper nicht stimmt oder du dich krank fühlst.
- ... Sorgen hast. Es muss nicht immer körperlich wehtun – auch wenn die Seele wehtut, ist deine Schulärztin/dein Schularzt für dich da.
- ... mit deinem Körper nicht zufrieden bist (zu dick oder zu dünn) und etwas dagegen tun möchtest.
- ... mit Klassenkolleginnen/Klassenkollegen nicht klar kommst, unter dem Verhalten deiner Mitschülerinnen/Mitschüler leidest und einen Ausweg suchst.
- ... dir einmal alles zuviel wird (zu Hause, in der Schule, einfach alles um dich herum).
- ... in einer Situation bist, aus der du selbst keinen Ausweg weißt.

... jemanden zum Reden brauchst, dem du vertrauen kannst!