

Psychische Erkrankungen - Erkennen und Helfen

Zielgruppe:

Das Angebot richtet sich an Jugendliche ab der 7. Klasse.

Der Workshop:

In diesem sensibel angeleiteten Workshop behandeln unsere zertifizierten Mental Health Ersthelfer das Themenfeld der psychischen Erkrankungen.

Bei einem Verkehrsunfall erscheint es jedem von uns selbstverständlich zu helfen. Bei einer psychischen Erkrankung stehen die Betroffenen jedoch oft alleine da.

Dabei bedarf es zunächst gar nicht viel um zu helfen. Die Aufmerksamkeit, um beim Gegenüber eine psychische Ausnahmesituation zu erkennen, die Empathie und der Mut zum Anbieten eines Gesprächs, aufmerksames Zuhören und im letzten Schritt die Weitervermittlung an geschultes Personal. Viele ehemals Betroffene geben an, dass es diese ersten Schritte waren, die ihnen dabei geholfen haben ihre Probleme zu erkennen und zu behandeln.

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden welche unterschiedlichen Arten von psychischer Erkrankung es gibt, auf welche Signale sie achten müssen, die auf eine beginnende oder existierende Erkrankung hindeuten, wie sie aktiv werden und Betroffenen helfen können und schließlich welche verschiedenen Stellen es gibt, an die man sich wenden kann.

Dauer:

Der Workshop kann wahlweise als drei-schulstündiger, oder als sechs-schulstündiger Workshop gebucht werden.

Im ersten Fall können zwei Schulklassen pro Tag den Workshop besuchen, im zweiten Fall können wir vertiefend auf einige Themen eingehen.



STAND2GETHER

Themen und Ziele:

Aufklärung:

- Welche verschiedenen Arten von psychischen Erkrankungen gibt es?
- Wie erkenne ich frühzeitig, dass jemand Hilfe benötigt?
- Das häufig stigmatisierende Thema der psychischen Erkrankungen wird wissenschaftlich fundiert erklärt

Aktiv helfen:

- Wie kann ich vorgehen? Wie biete ich am besten meine Hilfe an?
- Ausprobieren von Erst-, sowie Folgegesprächen
- Vermittlung praktischer Tipps beim Führen schwieriger Gespräche

Empathie:

- Übungen zur empathischen Gesprächsführung
- In der Partnerarbeit werden Empathie und Mut gefördert
- Selbstwirksamkeit und Hilfe/Unterstützung von und für andere erfahren

Prophylaxe:

- Kurze, niedrigschwellige Erklärung des Vulnerabilitäts-Stress-Modells
- Was versteht man unter Resilienz und wie kann sie mir helfen?
- Welche Faktoren schützen mich außerdem vor psychischen Erkrankungen?

Vorbereitung:

Für diesen Workshop benötigen wir einen Raum mit Tischen und Stühlen.

Die Schülerinnen und Schüler brauchen lediglich Schreibmaterial.

Alle zusätzlichen Materialien bringen wir mit.

Das Team:

Wir sind ein Team aus ausgebildeten Schauspielenden und Theaterpädagog*innen.

Workshops zu den Themen der mentalen Gesundheit geben bei uns ausschließlich vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit zertifizierte Mental Health Ersthelfer.

Unsere Workshops stärken Persönlichkeit und Klassengefüge, fördern Empathie, gegenseitiges Verständnis und setzen ein Zeichen für Toleranz und Respekt.

Durch innovative Methoden und unsere langjährige Erfahrung sind die Workshops dabei stets interaktiv, inspirierend und machen vor allem eines: viel Spaß!

Unsere Arbeit wird von Schülerinnen und Schülern sowie Lehrkräften gleichermaßen als wertvolle Ergänzung zum Schulalltag empfohlen.

Zu Themen der mentalen Gesundheit bieten wir folgende Workshops an:

Psychische Erkrankungen – Erkennen und Helfen

Substanzabhängigkeit – Wie kann ich helfen?

Wir setzen uns ebenso aktiv für Demokratieförderung ein und decken dabei ein breites Themenfeld ab. Unser Angebot umfasst dabei folgende Gebiete:

Theater-Workshop

Präsentationstraining

Empowerment für Heldinnen

Antisemitismus bekämpfen

Nichts für Sie dabei? Wir erstellen Ihnen auf Wunsch einen maßgeschneiderten Workshop.

Mehr Informationen finden Sie unter: **www.stand2gether.de**