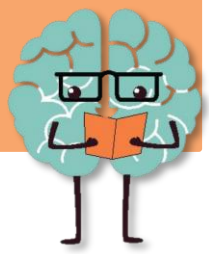
Unser kostenloses Workshopangebot

Das Ziel eines jeden Workshops ist es, zu informieren, zu sensibilisieren und zu entstigmatisieren.

Das Wichtigste kompakt zusammengefasst:

Zielgruppe	vorwiegend Mittelstufe
Dauer	90 Minuten
Teilnehmende	Eine Klasse pro Workshop
Referierende	2-3 ausgebildete Workshopleitende (Psychologie-Studierende)
Unsere Themen	Psychische Störungen – Vorurteile, Umgang und Hintergrundwissen
Material	durch Psycholog:innen konzipiert, interaktiv gestaltet



Der Aufbau eines Workshops:

1 Was weißt Du bereits?

Die Schüler:innen werden durch einen offenen Einstieg auf ihrem aktuellen Wissensstand abgeholt und es wird eine Basis für die kommende gemeinsame Zeit geschaffen. Es werden beispielsweise die Fragen „Was ist überhaupt eine psychische Störung?“ und „Was ist ein Stigma?“ zusammen mit den Schüler:innen geklärt.

2 Was ist eine psychische Erkrankung?

Anschließend werden i.d.R. vier Störungsbilder thematisiert, die anschaulich aufbereitet sind. Neben der Vermittlung von fachlichem Hintergrundwissen steht hier vor allem der offene Austausch mit den Schüler:innen im Vordergrund. Es können Fragen wie „Wie scheint sich eine Person mit Depression zu fühlen?“ bis „Sind Menschen, die aufgrund einer Schizophrenie behandelt werden, tatsächlich gewalttätig?” besprochen werden.
Es werden vier Störungsbilder beispielhaft besprochen, wobei Depression und Angst-störungen fester Bestandteil unseres Konzepts sind. Die verbleibenden zwei Störungsbilder können Sie aus unserem Angebot von weiteren acht Störungsbildern (Essstörungen, Zwangsstörungen, ADHS, Schizophrenie, Borderline-Persönlichkeitsstörung, Bipolare Störung, Posttraumatische Belastungsstörung, Autismus-Spektrum-Störung) auswählen.

3 Was kannst Du tun?

Ein weiterer Fokus des Workshops liegt auf der Frage „Was kannst Du tun – Wenn Du selbst betroffen bist oder Angehörige und Freunde eine psychische Störung haben?”. Wir klären auf, warum das darüber Sprechen so wichtig ist, aber auch, was es in diesem Kontext heißt, eigene Grenzen zu setzen oder die Grenzen von anderen zu achten.

4 Wo bekommst Du Hilfe?

Abgeschlossen werden die 90 Minuten mit dem gesonderten Themenfeld „Hilfe suchen“, das neben Tipps und Tricks auch konkrete Hilfestellen enthält. Diese sind auf Ihre Region angepasst, damit die Schüler:innen bei Bedarf konkret etwas zur Hand haben.