

# CHECKLISTE

zur Vorbereitung des Schultags

## WAS IST FÜR UNS GUT ZU WISSEN?

- ▶ Schule:
  
- ▶ Kontaktdaten Ansprechpartner\*in:
  
- ▶ Motivation für die Buchung des Workshops?
  
- ▶ Erfahrung mit „Verrückt? Na und!“?
  
- ▶ Einbindung in ein anderes Projekt (z.B. Projektwoche o.ä.)?
  
- ▶ Datum des Workshops:
  
- ▶ Klasse | Schulstufe:
  
- ▶ Anzahl der Schüler\*innen:
  
- ▶ Eventuell bekannte Themen in der Klasse (wie z.B. Essstörungen, Sucht, Depression, Ritzen, Mobbing, belastendes soziales Umfeld...) Bei Bedarf kann im Workshop näher darauf eingegangen werden - **selbstverständlich unter Wahrung der Anonymität.v**

## WAS IST FÜR SIE GUT ZU WISSEN?

- ▶ Mit dem „Verrückt? Na und!“-Schultag bringen wir das Thema psychische Gesundheit in Ihre Schule. Wir zeigen einfache und wirksame Wege, wie Schüler\*innen und Lehrer\*innen gemeinsam psychische Gesundheit stärken und Krisen meistern können, damit alle gut die Schule schaffen. Die Schultage machen jungen Mensch Mut, aufeinander zuzugehen und offener miteinander zu reden – auch über ernste und traurige Themen.
- ▶ Ein Team aus Fachexpert\*innen (= Psychotherapeut\*innen) und persönlichen Expert\*innen (= Menschen, die selbst psychische Krisen gemeistert haben) gestalten den Workshop. Sie laden die Schüler\*innen zum Austausch über die großen und kleinen Fragen rund um die psychische Gesundheit ein.
- ▶ Durch das Gespräch mit den persönlichen Expert\*innen bekommt das Thema psychische Gesundheit ein Gesicht. Diese unerwartete Begegnung ist der Schlüssel zur Veränderung von Einstellungen.
- ▶ Wir informieren, klären auf, sprechen über Hilfen, machen Mut und vermitteln praktische Lösungsstrategien.

## ABLAUF WORKSHOP

- ▶ **Ablauf:**

Workshop mit Schüler*innen 5 Unterr.Std.	08.00h - 12.40h
Reflexionsrunde mit Lehrer*in:	12.40h - 13.30h
- ▶ **Pausen:**

werden individuell je nach Bedarf I Ablauf gemacht

Schulpausen bzw. evtl. Öffnungszeiten von Schulbuffets können leider nicht berücksichtigt werden – bitte um Information vorab an die Teilnehmer\*innen
- ▶ **TeilnehmerInnen:**

eine Schulklasse

Klassenlehrer\*in I Vertrauenslehrer\*in

2 Expert\*innen Team Verrückt? Na und!

## PROTOTYPISCHER ABLAUF DES WORKSHOPS IN 3TEILEN:

- ▶ **Teil 1: Ansprechen statt Ignorieren:** Wachmachen für seelisches Wohlbefinden in der Schule. Ausgangspunkt sind die Lebenserfahrungen der Teilnehmenden. Häufige Themen sind beispielsweise Schulleistungen, Prüfungsstress, Mobbing, Süchte, Belastungen in der Familie, Essstörungen, Krankheit, Suizid uvm.
- ▶ **Teil 2: Glück und Krisen:** Lebensschicksale und eigene Verantwortung – Gruppenarbeit
- ▶ **Teil 3: Mut machen, Durchhalten, Wellen schlagen:** Austausch mit jungen und jung gebliebenen Erwachsenen, die psychische Krisen gemeistert haben.

## WAS KÖNNEN SIE VORBEREITEN?

- ▶ Raum mit Sesselkreis: Anzahl = Schüler\*innen + Lehrer\*in + 2 Expert\*innen
- ▶ 1 Tisch für Informationsmaterialien
- ▶ 1 Tisch für Unterlagen - Team
- ▶ 1-2 Räume (je nach Klassengröße) für die Gruppenarbeit (ca. von 10.00h bis 11.00h)
- ▶ Flipchart – Pinwand – Materialien (FC-Papier, Buntpapier, Stifte, Scheren, Klebestifte)

Die Ankündigung des Workshops und Information über das Thema reicht – es ist keine extra Vorbereitung nötig. Bitte **informieren** Sie die Schüler\*innen **nicht darüber**, dass eine\*r der Expert\*innen persönliche Erfahrung mit psychischer Krise | Erkrankung hat.

Wir freuen uns auf einen bereichernden „Verrückt? Na und!“-Schultag mit Ihnen!

Für Fragen oder Informationen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung: