

Übersicht Inhalt / organisatorischer Rahmen Workshop „Verrückt? na und!“

- ▶ Mit dem „Verrückt? Na und!“-Workshop bringen wir das Thema psychische Gesundheit in die Schule. Wir tauschen uns auf Augenhöhe darüber aus, was psychische Gesundheit ausmacht und wodurch sie gestärkt werden kann. Die Workshops wollen junge Mensch ermutigen, aufeinander zuzugehen und offener miteinander zu reden – auch in schwierigen Situationen.
- ▶ Ein Team aus Fachexpert_innen (Psycholog_innen, Sozialarbeiter_innen...) und persönlichen Expert_innen (= Menschen, die selbst psychische Krisen gemeistert haben) gestaltet den Workshop.
- ▶ Durch das Gespräch mit den persönlichen Expert_innen bekommt das Thema psychische Gesundheit ein Gesicht. Diese unerwartete Begegnung regt ein Nachdenken an und ist der Schlüssel für eine mögliche Veränderung von Einstellungen/Verhalten.
- ▶ Wir informieren, klären auf und **vermitteln Mut und Zuversicht**, dass man psychische Krisen überwinden kann.
- ▶ Im Workshop thematisieren wir mit den Jugendlichen **Warnsignale** von psychischen Erkrankungen und jugendspezifische Bewältigungsstrategien. Wir besprechen, was die Seele stärkt (**Ressourcen**).
- ▶ Wir arbeiten **präventiv** und können somit keine Therapie oder Supervision für die Schüler_innen anbieten. Im Workshop informieren wir ausführlich über **Hilfs- und Unterstützungsangebote** für Krisenzeiten.

ABLAUF WORKSHOP

- ▶ **Ablauf:** Workshop (5 Unterrichtsstunden). Auf Wunsch/bei Bedarf Reflexionsrunde mit Lehrkraft: im Anschluss an Workshop
- ▶ **Pausen:** werden individuell je nach Bedarf gemacht.
- ▶ **Setting:** Vom Konzept her ist vorgesehen, dass eine Lehrkraft bzw. der Klassenvorstand / die Klassenvorständin während des gesamten Workshops anwesend ist. Aus gruppenspezifischen Gründen ist ein stundenweiser Wechsel von Lehrkräften leider nicht möglich.
- ▶ **Teilnehmer_innen:**
 - eine Schulklasse
 - Klassenlehrer_in / Vertrauenslehrer_in
 - 2 Expert_innen / Team „Verrückt? Na und!“

WORKSHOPINHALTE

- ▶ **Teil 1: Ansprechen statt Ignorieren:** Wachmachen für seelisches Wohlbefinden in der Schule. Ausgangspunkt sind die Lebenserfahrungen der Teilnehmenden. Häufige Themen sind z.B. Stress, Lustlosigkeit, Essverhalten, Süchte, Schulleistungen, familiäre Belastungen, Suizidgedanken....
- ▶ **Teil 2: Glück und Krisen:** Gruppenarbeiten zur psychischer Gesundheit
- ▶ **Teil 3: Mut machen, Durchhalten, Wellen schlagen:** Austausch mit Menschen, welche psychische Krisen gemeistert haben.

WAS KÖNNEN SIE VORBEREITEN?

- ▶ Raum mit Sesselkreis: Anzahl = Schüler_innen + Lehrkraft + 2 Expert_innen
- ▶ 1 Tisch für Informationsmaterialien
- ▶ zusätzlich 2-3 (Arbeits-)Räume (je nach Klassengröße) für die Gruppenarbeit (Dauer: ca. 30 Minuten)
- ▶ Flipchart, Pinnwand, Flipchartpapier
- ▶ Buntpapier, Stifte, Scheren, Klebestifte (sofern vorhanden)

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 psychischen Krisen / Belastungen** hat!

Ich ersuche um einen telefonischen Austausch 2 Wochen vor dem Workshop, damit die Trainer_innen Einblick in die aktuellen Themen in Ihrer Klasse erhalten und den Workshops bestmöglich auf Ihre Schüler_innen abstimmen können.

Kontaktdaten:

DSA Mag. Stefan Schwabeneder
Projektkoordination „Verrückt? Na und!“
Pro Mente Salzburg Gemeinnützige Gesellschaft für
psychische und soziale Rehabilitation m.b.H.
Hans-Kappacher-Str. 14a | A-5600 St. Johann im Pongau

Mobil.: +43(0)699 / 1620 0407

E-Mail: stefan.schwabeneder@promentesalzburg.at

WEB: <https://www.promentesalzburg.at/standorte/verrueckt-na-und>
www.verrueckt-na-und.at