

Sehr geehrte Pädagogin!  
Sehr geehrter Pädagoge!

Wir freuen uns, dass wir mit unserem „Verrückt? na und!“ – Workshop demnächst in Ihre Klasse kommen. Auf diesem Informationsblatt möchten wir Ihnen die wichtigsten Infos über Inhalt und Ablauf zukommen lassen.

Bei körperlichen Erkrankungen oder Schmerzen wie beispielsweise bei einem Beinbruch ist es selbstverständlich dies anzusprechen, zum Arzt und zur Physiotherapie zu gehen. Doch bei psychischem Leid schaut die Sache oft ganz anders aus. Viele Menschen trauen sich nicht über ihre psychischen Belastungen zu reden – aus **Scham** und **Angst vor Stigmatisierung**. In weiterer Folge vergehen häufig mehrere Jahre bis sie letztendlich Hilfe suchen und finden.

- ▶ Genau deswegen 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 – ganz unaufgeregt, alles ganz normal.
- ▶ Ein **Team aus Fachexpert\_innen** (aus Psychologie, Sozialarbeit,...) 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 und klären auf – der **Fokus** liegt dabei mehr auf der **Sensibilisierung** bzgl. psychischer Gesundheit und **weniger auf einem reinen Fachinput über psychische Erkrankungen**.
- ▶ Zudem **wollen wir Mut und Zuversicht** vermitteln, 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**).
- ▶ Unser Angebot zielt auf **Prävention** und beinhaltet keine Therapie oder Supervision für die Schüler\_innen. Im Workshop informieren wir ausführlich über weiterführende **Hilfs- und Unterstützungsangebote** für Krisenzeiten. Wir stehen der Klasse und Ihnen bei Fragen rund um die psychische Gesundheit gerne in den Pausen oder nach dem Workshop zur Verfügung.

## ABLAUF

- ▶ **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 ein\_e Pädagoge/\_in während des gesamten Workshops anwesend ist. Aus gruppendynamischen Gründen ist ein stundenweiser Wechsel von Lehrkräften nicht möglich.

► **Teilnehmer\_innen:**

- eine Schulklasse
- Klassenlehrkraft / Vertrauenslehrer\_in
- zwei Expert\_innen / Team „Verrückt? Na und!“

## INHALTE

► **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, ...

► **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
- falls vorhanden: Moderationskärtchen, Stifte, Scheren, Klebestifte

Zur Information ihrer Klasse über den Workshop genügt die Ankündigung, dass sich dieser mit psychischer Gesundheit beschäftigt. Es sind keine zusätzlichen thematischen Vorarbeiten Ihrerseits in der Klasse notwendig.

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:

Mag (FH). Eva Cardoso

*Projektkoordination „Verrückt? Na und!“*

*Pro Mente Salzburg Gemeinnützige Gesellschaft für psychische und soziale Rehabilitation m.b.H.*

Südtiroler Platz 11 | A-5020 Salzburg

Mobil.: +43(0)664/ 88 549 416

E-Mail: [verrueckt-na-und@promentesalzburg.at](mailto:verrueckt-na-und@promentesalzburg.at)

WEB: <https://www.promentesalzburg.at/standorte/verrueckt-na-und>  
[www.verrueckt-na-und.at](http://www.verrueckt-na-und.at)