

## Wer sind wir?

Zusammen stärker ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für die Förderung von Ressourcen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland einsetzt. Dadurch setzen wir uns für die Stärkung der psychischen Gesundheit ein. Unser besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Unterstützung von benachteiligten Gruppen.

Bei B2-Onlineberatung können junge Menschen per Mail, Chat und ggf. face to face Beratung in Anspruch nehmen. Anonym, kostenlos und jederzeit.

Die Beratung wird von einem jungen Fachkräfteteam mit Spezialisierung in Onlineberatung angeboten.

Der B2 Workshop „Psychische Gesundheit“ ist ein niedrigschwelliges Angebot für jugendliche Gruppen an Bildungseinrichtungen.

## An wen wenden wir uns?

An jugendliche Gruppen und Schüler\*innen zwischen 16 und 25 Jahren an Bildungseinrichtungen wie beispielsweise Schulen, Berufsschulen etc. im Raum Freiburg sowie im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald und Emmendingen.

## Was bieten wir?

Einen interaktiven Workshop mit Psychoedukation über psychische Störungen und Krisen. Methoden wie die soziometrische Aufstellung sowie reflexive Einzelarbeit zur Erkundung eigener Ressourcen. Der Workshop ist kostenfrei und wird durch eine sozialpädagogische Fachkraft geleitet. Die Dauer des Workshops beträgt 90 Minuten.

## Was ist das Ziel des Workshops?

Die Jugendlichen sollen für die psychosozialen Folgen der Covid-19 Pandemie sensibilisiert werden, Schutzfaktoren gegen psychische Erkrankungen anhand des Konzepts der Resilienz kennenlernen und praktische Anregung zur Aktivierung der eigenen seelischen Widerstandskraft erhalten. B2 Onlineberatung wird im Rahmen des Workshops als niederschwelliges soziales und regionales Unterstützungsangebot vorgestellt.

## Zugang

Besucht die Internetseite [www.b2-onlineberatung.de](http://www.b2-onlineberatung.de) und schreibt uns bei Interesse am B2 Workshop eine Mail.



Unsere Kontaktdaten:

Marie Lorenz

Patrick Perrone

info@zusammen-staerker.com

Unterstützt  
durch:

*KMS Stiftung*

*Konrad und Matthias Schuster Stiftung*

Heidehof  
Stiftung

Träger:

Zusammen stärker

(Gemeinnütziger Verein)

---

## Workshop: Psychische Gesundheit



GETHER

[www.b2-onlineberatung.de](http://www.b2-onlineberatung.de)