

# Workshop: Psychische Gesundheit



Kennenlernen von  
Schutzfaktoren und  
Sensibilisierung für  
psychische Erkrankungen  
und Krisen

## Wer sind wir?

*Zusammen stärker* ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für die Stärkung psychischer Gesundheit von jungen Menschen einsetzt. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf 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 aus Onlineberater\*innen angeboten.

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

## Für wen?

Jugendliche Gruppen und Schüler\*innen zwischen 16 und 25 Jahren in Bildungseinrichtungen wie beispielsweise Schulen, Berufsschulen, Vereine und Hochschulen.

## Workshopinhalte?

Ein interaktiver Workshop mit Psychoedukation über psychische Erkrankungen und Krisen. Methoden wie die soziometrische Aufstellung sowie reflexive Einzelarbeit zur Erkundung eigener

Ressourcen. Der Workshop wird von einer sozialpädagogischen Fachkraft angeleitet und begleitet.

## Workshopziele?

Ziel ist es Jugendliche für die Themen psychische Erkrankungen und Krisen zu sensibilisieren. Sie lernen, welche Schutzfaktoren es gibt, und erhalten praktische Anregungen ihre eigenen Ressourcen zu stärken. Zudem bekommen sie einen Überblick über regionale Hilfsangebote und die B2-Onlineberatung.

## Voraussetzungen?

Ein Raum mit der Möglichkeit einen Stuhlkreis zu bilden. Abspielen einer Power Point Präsentation.



**Workshopdauer:** 90min

**Kosten:** auf Nachfrage

**Kontakt:** [workshops@zusammenstaerker.com](mailto:workshops@zusammenstaerker.com)