

Just Help

JUGENDVERTRAUENSPERSONEN STÄRKEN
HILFEBEDARF ERKENNEN
LEHRLINGSGESUNDHEIT PRÄGEN

PROJEKT KONZEPT

Workshopelemente

Psychoedukation

- Was sind psychische Störungen?
- Was bedeutet psychische Gesundheit?
- Wie erkenne ich psychische Störungen?

Suizidprävention

QPR - Training

Tools

- Videos über psychische Störungsbilder
- Fokus auf Interaktivität (Umfragen, Rollenspiele, Interaktive Übungen)

Selbstfürsorge

- Ressourcen + Toolbox
- Psychohygiene
- Wieso ist mentale Gesundheit relevant?
- Bisherige Berührungspunkte?
- Niedrigschwellige Hilfestellung für sich und andere

Gesprächsführung

- Schwierige Themen ansprechen
- Übungssituationen durch Rollenspiele
- Hürden erfragen + abbauen
- Beziehungsfördernde Grundhaltung
- Selbstreflexion der eigenen Rolle und Erfahrungen
- Wann und wie leite ich belastete Jugendliche weiter?

Vermittlung

Beratungs- und Anlaufstellen bzw. psychosoziale Versorgungslandschaft vorstellen

Vernetzung

- Kennenlernen
- Spiele
- Peer-Helfer-Netzwerk bauen

TAG 1

Workshop für Jugendvertrauenspersonen

09.00 Uhr - 17.00 Uhr

EINLEITUNG UND KENNENLERNEN

Überblick Workshop, Einleitung in das Thema, Vorstellung und Auflockerungsübung, Evaluation



PSYCHISCHE GESUNDHEIT

“Mind Garden” - Psychische Gesundheit als Garten. Was ist Psychische Gesundheit und welche Einflussfaktoren gibt es?



RISIKOFAKTOREN UND – GRUPPEN

Auf wen muss besonders geachtet werden und wie wirkt sich Stress auf unser System aus?



PSYCHISCHE STÖRUNGEN

Störungsbilder und wie erkenne ich psychische Störungen?



QPR-TRAINING

Umgang mit Suizidalität



Tagesreflexion,
Überblick für
morgen,
Verabschiedung



TAG 2

Workshop für Jugendvertrauenspersonen

09.00 Uhr - 14.00 Uhr

SELBSTFÜRSORGE

Niedrigschwellige Hilfestellung leisten -
für mich und andere, Ressourcen-Toolbox



HILFSTELLUNG LEISTEN

“Support Tree”: Wie adressiere ich schwierige
Themen?, Wann leite ich weiter?
Übungssituationen durchspielen, Selbstreflexion
der eigenen Rolle



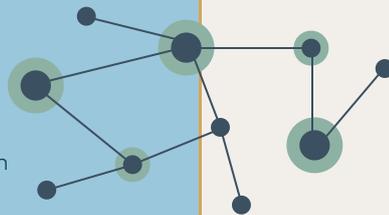
GESPRÄCHSFÜHRUNG

“Dialog-Brücke”: Praktische Anwendung
der theoretischen Inhalte, Rollenspiele,
Selbstreflexion der eigenen Rolle



BERATUNGSANGEBOT VORSTELLEN

Versorgungslandschaft vorstellen, Supervision
für JVP



ABSCHLUSS

Gemeinsame Abschlussreflexion, Take-Home-Message,
Evaluation

LANDKARTE MENTALE GESUNDHEIT

JUST HELP

