



KOPFVITAMIN

# Handliche Formate für Schüler, Lehrer und Eltern

## Workshop für Schüler

### Einführung und Umgang mit psychischen Störungen

Auch im Kindes- und Jugendalter treten psychische Erkrankungen immer häufiger auf. Doch was sich genau hinter „Burnout“, „Anorexia Athletica“ oder „Prüfungsangst“ verbirgt und wie man mit diesen Störungen umgehen kann, wissen nicht viele. In einem interaktiven Workshop sollen sich die Schüler mit **psychischer Gesundheit** und **psychischer Krankheit** auseinandersetzen. Wie kann man erkennen, wenn es Freunden schlecht geht? Wie kann ich diesen helfen? Vor allem aber: Wie kann ich meine eigene psychische Gesundheit schützen und wann sollte ich mich jemandem anvertrauen?

Der Workshop soll über verschiedene psychische Erkrankungen aufklären und informieren, Vorurteile abbauen und zu einem bewussten Umgang mit psychischen „Handicaps“ anregen. Mit vielen anschaulichen **Fallbeispielen, Videos und Übungen** wird das Thema praxis- und schülernah vermittelt.

#### Inhalte:

- Was ist **psychische Gesundheit**?
- Wie **häufig** treten psychische Erkrankungen auf?
- Gibt es **Erklärungsansätze** zur Entstehung psychischer Erkrankungen?
- Was sind die **Hauptformen** psychischer Erkrankungen? Welche **Symptome, Verhaltensweisen**, Merkmale treten dabei auf?
  - Süchte
  - Depression
  - Essstörungen
  - Angststörungen
  - bipolare Störung
  - Schizophrenie
  - AD(H)S
  - Autismus
- *Weitere Störungsbilder auf Nachfrage / nach Interessen*
- Welche **Vorurteile** gibt es gegen psychische Erkrankungen?
- Wie werden Patienten **versorgt**? Welche Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?
- Was kann ich tun, um mich ausreichend **abzugrenzen**? (Selbstfürsorge, Achtsamkeit)

**Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!**

Melden Sie sich bei Interesse unter:

[kopfvitamin@web.de](mailto:kopfvitamin@web.de)

[www.facebook.com/kopfvitamin](http://www.facebook.com/kopfvitamin)