

WER HAT ANGST
VORM
SCHATTENHUND?

EIN
ERLEBNIS
WORKSHOP

ÜBER
MENTALE
GESUNDHEIT



FÜR DIE KLASSENSTUFEN 8-12

**KOSTEN-
FREI**

WORUM GEHT ES IN DIESEM WORKSHOP?

Die meisten Jugendlichen haben im eigenen Leben Berührungspunkte mit Depressionen, durch Familienmitglieder oder Freunde – oder eigene Erfahrungen. Doch bezüglich der Fragen, wie man Verstimmungen von Erkrankungen unterscheiden kann, wie man sich selbst durch eine psychische Krise helfen kann, gibt es große Wissenslücken. Diese schaffen Unsicherheit und vergrößern bestehende Probleme der psychischen Gesundheit.

Der Workshop setzt an dieser Stelle an. Er macht durch authentische Erfahrungsberichte, körperliche Übungen und altersgerechte Reflexionen auf „verträgliche“ und spielerischer Weise erfahrbar, wie sich eine Depression anfühlt und was helfen kann.

Ziel des Workshops ist es, ein Verständnis für die Krankheit Depression zu vermitteln und die Schüler*innen zu befähigen, eigene depressive Zustände zu erkennen und im Umgang mit dieser Thematik handlungsfähig zu sein.

MEHRWERT FÜR IHRE SCHULE:

- Unterstützung der schulischen Präventionsarbeit
- Förderung von Resilienz und psychischer Gesundheit bei Jugendlichen
- Sensibilisierung des Klassenverbands für psychische Erkrankungen
- Entlastung von Lehrkräften und Schulsozialarbeit durch professionell begleitetes Angebot

EINBETTUNG IN DEN SCHULKONTEXT:

- Dauer: 4-6 Schulstunden
- geeignet für Projektstage, Präventionsveranstaltungen oder fächerübergreifenden Unterricht
- flexibel in den Schulalltag integrierbar
- Durchführung durch ein professionelles Team mit Erfahrung in der Arbeit mit Jugendlichen

INTERESSE?

Gerne einfach eine Mail schreiben,
oder direkt anrufen:

EMAIL: Schattenhund@depressionsliga.de
TELEFON: +49 176 46572137
INTERNET: www.depressionsliga.de

DIE WORKSHOP-LEITER

Sind Betroffene und Experten auf dem Gebiet mentale Gesundheit. Beide Workshopleiter sind ausgebildete Schauspieler & Theaterpädagogen und verfügen über langjährige Workshopenerfahrung. Durch die enge Zusammenarbeit mit der Deutschen DepressionsLiga bilden wir ein Team aus Erfahrungsexpert*innen im Themenfeld Depression. Gefördert wird dieses Projekt vom AOK-Bundesverband (im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h SGB V).



**PERSÖNLICHE
VORSTELLUNG**

