

# Die Aufklärungsinitiative

## Verrückt? Na und!

der Präventionsfachstelle NIENHOF

### Kleiner roter Leitfaden

Orientierungshilfe & mögliche Veranstaltungsinhalte

#### Resilienz fördern durch Soziale Netzwerke

- Beziehungen aufbauen
- Vereinbarungen treffen
- Gruppenbildung und Teamarbeit
- Miteinander reden
- Neuen Herausforderungen begegnen

#### Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben

- Stressfaktoren und Reaktionen / Hintergrundinfos
- Persönliche Stressoren erkennen
- Coping-Strategien finden
- Unterstützungsressourcen mobilisieren
- Sich Hilfe holen lernen
- Gruppenunterstützung
- Vertrauen und Entspannungsübungen
- Schutzmaßnahmen

#### Mobbing – Prävention und Handlungsstrategien

- Hinsehen statt Wegsehen / Hintergrundinformationen
- Gründe und Formen von Mobbing erkennen
- Die Dinge beim Namen nennen
- Über Mobbing sprechen lernen
- Problemlösekompetenz entwickeln
- Kultur, Identität und psychische Gesundheit

#### Rückgrat für die Seele – Umgang mit Verlust und Trauer

- Verlust und Trauer verstehen / Hintergrundinformation
- Veränderungen, Gefühle und Reaktionen erkennen
- Bewältigungsstrategien erarbeiten
- Sich und anderen helfen
- Auf Hilfesuchende reagieren
- Trauerrituale

#### Seelische Krisen und Psychische Störungen verstehen

- Hintergrundinformationen (Ängste, Depression, Essstörung, Bipolare affektive Störung, Schizophrenie usw.)
- Krisen und Störungen verstehen lernen
- Respekt, Tolerant, Anders sein
- Etikettierung und abweisendes Verhalten
- Hilfe suchen – Unterstützung bekommen
- Von Angesicht zu Angesicht / Expertenbefragung

#### Leitfaden zur Prävention von Selbstverletzung und Suizid

- Depression und Suizid
- Suizidforen
- Selbstverletzung und Autoaggression
- Die Rolle der Alltagswelten (Einrichtungen des Erziehungs-, Bildungs- und Gesundheitswesens) in der Suizidprävention
- Signale erkennen, verfolgen und darauf reagieren
- Die Bedeutung von Peerprogrammen und externen Partnerschaften
- Umgang mit Krisensituationen
- Risikoeinschätzung
- Nachsorgeplan

#### Handlungsansätze für Planung und Management zur Förderung psychischer Gesundheit in Organisationen des Erziehungs-, Bildungs- und Gesundheitswesens

- Psychische Gesundheit – Definitionen, Beeinträchtigungen und Schutzfaktoren
- Unterstützung und Vorbereitung von Lehrkräften, Erziehungs- und Betreuungspersonal
- Herausforderungen im Umgang mit psychischer Gesundheit
- Umgang mit Krisensituationen, Entwicklung von Handlungsplänen
- Situationsanalysen für Lehr- und Erziehungspersonal, Eltern, Jugendliche



NIENHOF

DER PARITÄTISCHE  
UNSER SPITZENVERBAND

Find us on  
Facebook

©Facebook ist eine eingetragene Marke von Facebook, Inc.

# Die Aufklärungsinitiative

## Verrückt? Na und!

der Präventionsfachstelle NIENHOF

### Kleiner roter Leitfaden

Orientierungshilfe & mögliche Veranstaltungsinhalte

#### Resilienz fördern durch Soziale Netzwerke

- Beziehungen aufbauen
- Vereinbarungen treffen
- Gruppenbildung und Teamarbeit
- Miteinander reden
- Neuen Herausforderungen begegnen

#### Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben

- Stressfaktoren und Reaktionen / Hintergrundinfos
- Persönliche Stressoren erkennen
- Coping-Strategien finden
- Unterstützungsressourcen mobilisieren
- Sich Hilfe holen lernen
- Gruppenunterstützung
- Vertrauen und Entspannungsübungen
- Schutzmaßnahmen

#### Mobbing – Prävention und Handlungsstrategien

- Hinsehen statt Wegsehen / Hintergrundinformationen
- Gründe und Formen von Mobbing erkennen
- Die Dinge beim Namen nennen
- Über Mobbing sprechen lernen
- Problemlösekompetenz entwickeln
- Kultur, Identität und psychische Gesundheit

#### Rückgrat für die Seele – Umgang mit Verlust und Trauer

- Verlust und Trauer verstehen / Hintergrundinformation
- Veränderungen, Gefühle und Reaktionen erkennen
- Bewältigungsstrategien erarbeiten
- Sich und anderen helfen
- Auf Hilfesuchende reagieren
- Trauerrituale

#### Seelische Krisen und Psychische Störungen verstehen

- Hintergrundinformationen (Ängste, Depression, Essstörung, Bipolare affektive Störung, Schizophrenie usw.)
- Krisen und Störungen verstehen lernen
- Respekt, Tolerant, Anders sein
- Etikettierung und abweisendes Verhalten
- Hilfe suchen – Unterstützung bekommen
- Von Angesicht zu Angesicht / Expertenbefragung

#### Leitfaden zur Prävention von Selbstverletzung und Suizid

- Depression und Suizid
- Suizidforen
- Selbstverletzung und Autoaggression
- Die Rolle der Alltagswelten (Einrichtungen des Erziehungs-, Bildungs- und Gesundheitswesens) in der Suizidprävention
- Signale erkennen, verfolgen und darauf reagieren
- Die Bedeutung von Peerprogrammen und externen Partnerschaften
- Umgang mit Krisensituationen
- Risikoeinschätzung
- Nachsorgeplan

#### Handlungsansätze für Planung und Management zur Förderung psychischer Gesundheit in Organisationen des Erziehungs-, Bildungs- und Gesundheitswesens

- Psychische Gesundheit – Definitionen, Beeinträchtigungen und Schutzfaktoren
- Unterstützung und Vorbereitung von Lehrkräften, Erziehungs- und Betreuungspersonal
- Herausforderungen im Umgang mit psychischer Gesundheit
- Umgang mit Krisensituationen, Entwicklung von Handlungsplänen
- Situationsanalysen für Lehr- und Erziehungspersonal, Eltern, Jugendliche



NIENHOF

DER PARITÄTISCHE  
UNSER SPITZENVERBAND

Find us on  
Facebook

©Facebook ist eine eingetragene Marke von Facebook, Inc.