

2022

SYMPOSiUM



HEYLIFE

Netzwerk für
Suizidprävention
in Sachsen

Eine Initiative des

A handwritten signature in dark blue ink, appearing to read 'Felber'.

WERNER FELBER
INSTITUT

Input 1 – Schulworkshop Psychische Gesundheit für Jugendliche

Referentin: Elisa Helbig, MSc Psychologie

www.suizidpraevention-sachsen.de/schulworkshops
schulen@felberinstitut.de



HEYLIFE – Workshop Psychische Gesundheit für Jugendliche

- Durchführung in weiterführenden Schulen
- für Jugendliche im Alter von 14-18 Jahren
- durch jeweils zwei geschulte Trainer:innen
- Zeitrahmen: 2x 90min

Foto mit freundlicher Genehmigung von Janice Bresch. © Janice Bresch

Ziele

- Wissensvermittlung über psychische Störungen, Suizidalität, Hilfsangebote
- Abbau von Barrieren (z.B. Stigmatisierung, Mythen)
- Weg zur Hilfe zeigen
- Kommunikationstraining: Wie spreche ich über Probleme? Wie bitte ich um Hilfe?



Foto mit freundlicher Genehmigung von Janice Bresch. © Janice Bresch

Inhalte

Teil 1 STRESS

- eigene Stressoren reflektieren
- hilfreiche Umgangsformen mit Belastungssituationen erlernen

Teil 2 PSYCHISCHE BELASTUNG & SUIZIDALITÄT

- Warnzeichen erkennen lernen
- Wissen über psych. Erkrankungen und Suizidalität aneignen
- Hilfsangebote kennenlernen
- unterstützende Gesprächsführung erlernen

Inhalte

Teil 1 STRESS

- eigene Stressoren reflektieren
- hilfreiche Umgangsformen mit Belastungssituationen erlernen

Teil 2 PSYCHISCHE BELASTUNG & SUIZIDALITÄT

- Warnzeichen erkennen lernen
- Wissen über psych. Erkrankungen und Suizidalität aneignen
- Hilfsangebote kennenlernen
- unterstützende Gesprächsführung erlernen

CASE



Dein Freund ist Teil der Fußballmannschaft der Schule. Im letzten Monat scheint seine Begeisterung für Fußball jedoch deutlich abgenommen zu haben. Er erscheint immer lustlos zu den Trainings, redet dort nur wenig mit den anderen Teammitgliedern und muss immer öfter auf die Bank, obwohl er eigentlich immer einer der besten Spieler

gewesen ist. Nach den Trainings geht er sofort nach Hause und Einladungen, etwas zu unternehmen, schlägt er immer aus, obwohl er sich früher gerne mit anderen getroffen hat. Wenn man ihn darauf anspricht, reagiert er schnell gereizt. Keiner scheint so recht an ihn heranzukommen. Du kannst dir sein Verhalten nicht erklären.

at sich vor getrennt. ir Schluss sie sich n ist sie ver:nd, dann is. Sie sagt, e Sache" in und dass mehr im

Leben sehe. Sie hat schon häufiger nach der Trennung die Schule geschwänzt, weil sie sich nicht in der Lage dazu gefühlt hat, dem Unterricht zu folgen. Als ihr zuletzt gesprochen habt, hat sie dir verraten, dass sie sich manchmal wünscht, tot zu sein. Mit ihren Eltern könne sie über ihre Gefühle nicht sprechen.

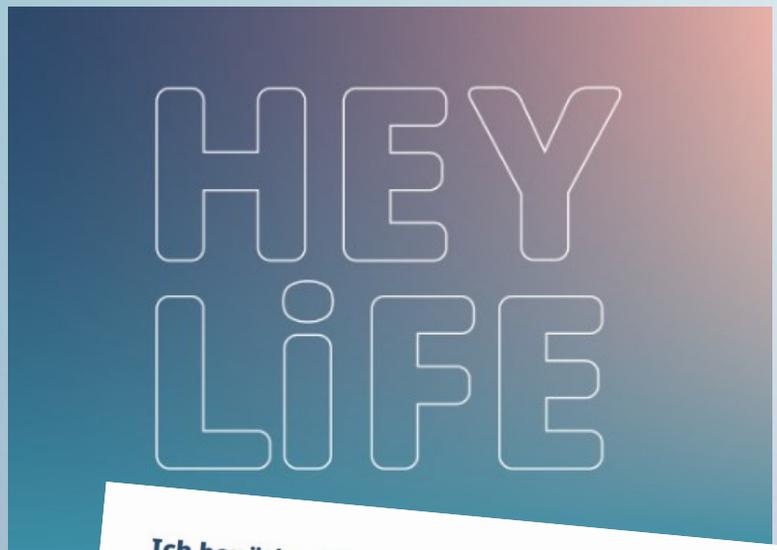
CASE 1



CASE 4



Alle Abbildungen/Materialien auf dieser Seite sind Eigentum des Werner Felber Instituts und dürfen nur mit Genehmigung vervielfältigt oder verwendet werden.



Ich benötige Hilfe. / Jemand anderes benötigt Hilfe.

| am Telefon | per Mail | im Notfall |
|---|--|--|
| 116 111 Nummer gegen Kummer kostenlos, Mo-Sa: 14-20 Uhr Sa: Von Jugendlichen für Jugendliche | jugendnotmail.de youth-life-line.de bei Suizidgedanken | 112 Notruf Akutkrankenhaus Sächsisches Krankenhaus Großschweidnitz Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Dr.-Max-Krell-Park 41 02708 Großschweidnitz |
| 0800 1110-111 /-222 Telefonseelsorge kostenlos, immer erreichbar | nethelp4u.de von Jugendlichen für Jugendliche u25-deutschland.de bei Suizidgedanken von Jugendlichen für Jugendliche | 03585 / 4536005 |
| vor Ort 03581 6632722 / 6632721 Sozialpsychiatrischer Dienst Görlitz Reichertstraße 112 02826 Görlitz | per Chat online.telefonseelsorge.de neuhland.beranet.info bei Suizidgedanken | Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes. |



„Ich nehme mir heute vor allem die Adressen auf der Postkarte mit; damit fühle ich mich auf jeden Fall sicherer, anderen zu helfen.“

- Schüler einer 9. Oberschulklasse

„Es war toll, wie gut Sie sich in dieses Thema und in Betroffene hineinversetzen können!“

- Schülerin einer 9. Gymnasialklasse

„Ich fand es sehr gut, dass ihr so einen vertrauensvollen Raum geschaffen habt; das hat es sehr viel einfacher gemacht, sich mit dem Thema auseinander zu setzen.“

- Schülerin einer 9. Gymnasialklasse

„Ich nehme mir mit, dass man mit solchen Themen niemals allein ist.“

- Schülerin einer 8. Oberschulklasse

„Ich fand es sehr wichtig, zu sehen, wie viele doch betroffen sind und worauf man achten kann, um dann auch helfen zu können.“

- Schülerin einer 8. Oberschulklasse

„Ich fühle mich jetzt nach dem Projekt in meiner Einstellung gefestigt, solche Dinge immer ernst zu nehmen und auch gut für sich selbst zu sorgen, weil der Stress in unserer Gesellschaft ja nicht weniger wird.“

- Schüler einer Berufsschulklasse



WERNER FELBER
INSTITUT



HEYLIFE
Netzwerk für
Suizidprävention
in Sachsen

www.felberinstitut.de

www.instagram.com/felberinstitut

www.felberinstitut.de/hey-life

www.suizidpraevention-sachsen.de

Die Logos des Werner Felber Instituts und von HEYLIFE sind Eigentum des Werner Felber Instituts und dürfen nur mit Genehmigung verwendet werden.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit
Steuermitteln auf Grundlage des vom Säch-
sischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

