

KOPFsachen

Mentale Gesundheit macht Schule

Laut Deutschem Ärzteblatt weisen 10-20% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland eine psychische Störung auf.

Hier setzen wir präventiv an:

Kopfsachen e.V. ist ein Verein zur Förderung der **mental**en Gesundheit von Schüler:innen. Mittels **wissenschaftlich fundierter, interaktiver Workshops** durch Psycholog:innen und Studierende verschiedener Fachrichtungen wollen wir Schüler:innen und deren Stützsysteme zu einem **bewussten und kompetenten Umgang mit psychischer Gesundheit** befähigen.

Was wir bieten:

- Altersgerechte Workshops für Jugendliche der 7.-12. Klasse
- Sicherung der Qualität durch wissenschaftliche Fundierung und Evaluation
- Themenspezifische Materialien zum Mitnehmen
- Studierte Psycholog*innen als Workshopleitungen (B.Sc. und M.Sc.)
- Einbindung des Umfelds durch Lehrkräfteworkshop und Elternabend

Workshops für Schüler*innen

(Umfang: 6 Schulstunden)

Mentale Gesundheit

- Selfcare Training - Es liegt in deiner Hand!
- Für Klassen 7 - 12

Perspektivwechsel

- Bedürfnisse gewaltfrei kommunizieren
- Für Klassen 8 - 12

Ein starkes Selbst

- Selbstbewusst nach meinen Werten handeln
- Für Klassen 10 - 12

Workshop für Lehrkräfte

(Umfang: 180 Minuten)

- Vermittlung von Tools & Methoden für den Schulalltag
- Kollegialer Erfahrungsaustausch über Belastungen und deren psychische Auswirkungen bei Schüler*innen
- Einordnen und Verstehen des Erlebten anhand psychologischer Modelle
- Erarbeiten von Handlungsspielräumen zur Stärkung der Schüler*innen im schulischen Kontext
- Anregung professioneller Vernetzung für Krisensituationen

**Jetzt Workshops
buchen:**



www.kopfsachen.org



berlin@kopfsachen.org
koeln@kopfsachen.org
hamburg@kopfsachen.org

gefördert durch:



Beisheim Stiftung

Gerda Hoyer

