21Skills

ANGEBOTE FÜR OBERSTUFEN

Workshop: Kopfsache

Psychische Gesundheit verstehen und stärken

50 % aller psychischen Erkrankungen beginnen bereits vor dem 15. Lebensjahr.

Wenn Prävention wirken soll, müssen wir früher anfangen, dort, wo Jugendliche früh erreicht werden können: In der Schule.

PEER-PERSPEKTIVE

Nael war 12 Jahre alt, als er seine erste depressive Phase erlebte.

Heute arbeitet Nael als Fachmann Gesundheit und als Peermitarbeiter bei 21Skills und bringt seine persönlichen Erfahrungen in Workshops mit Jugendlichen ein.

Jugendliche dürfen neugierig sein und auch Fragen stellen, für die im normalen Unterricht häufig die Zeit oder der passende Rahmen fehlt.

Im Workshop

- Stress und Überforderung erkennen
- Warnsignale einordnen
- eigene Ressourcen stärken
- wissen, was hilft, wenn es schwierig wird
- Raum für Fragen und Austausch

Mögliche Formate

- Für Schulklassen
- Für Projekttage
- Für Lehrpersonenteams
- Für Elternabende

Kontakt

21Skills
Juliane Kirschmann
info@21skills.ch
21skills.ch/Bildungsangebot/Oberstufe/