

Kontaktdaten

DRK-KV Tauberbischofsheim e.V.

Mergentheimer Straße 30
97941 Tauberbischofsheim

Claudia Baum
+49 177 7447 450

Felix Müller
09341 9205 51

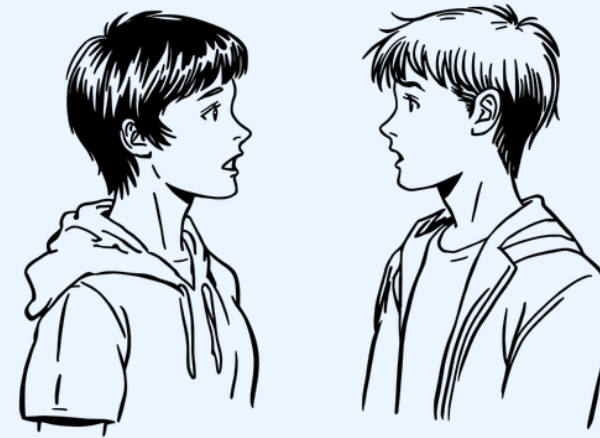
Claudia.Baum@drk-tbb.de Felix.Mueller@drk-tbb.de

Jugendliche gefragt: "Was belastet Dich?"



emotionaler Stress
zunehmende Angst + Depressionen
Einsamkeit
Leistungsdruck
unsichere Zukunftsplanung

Der Deutsche Ethikrat fordert ein besseres soziales Beratungs-; Begleitungs- und Versorgungsnetz sowie präventive Maßnahmen zur Förderung von Resilienz.



I know how you feel.



Selbstzweifel + geringer Selbstwert
sozial-emotionale Stabilität schwankt
wenig stabile Beziehungen
kaum konstruktive Konfliktlösungen

fehlende verlässliche Vorbilder oder geschützte Räume
zur emotionalen Entwicklung
benachteiligte Lebenslagen

globale Krisen + Klima
Vertrauensverlust in gesellschaftliche Strukturen

Alle Angebote

sind für Vereine, Jugendgruppen, Jugendeinrichtungen und Schulen sowie in der Familienarbeit entsprechend den Bedarfen der Jugendlichen umsetzbar.

Gerne unterstützen wir Sie auch mit individuellen Konzepten und Angeboten oder bei der Gestaltung von Präventionsveranstaltungen.



Ich bin STARK

Workshopreihe Jugendliche ab 12 Jahren

- Selbstwert, Identität, Selbstbild, Selbstvertrauen,
- eigene Stärken, Ressourcen

- Gefühle
- Beziehungen, Selbst- / Fremdbild
- Freundschaft, Vertrauen, Respekt

- Gewaltprävention und Umgang mit Konflikten
- Grenzen setzen und respektieren
 - Mut und Zivilcourage
- Umgang mit Mobbing, digitaler und sexualisierter Gewalt,



Workshopdauer:
2 - 6 * 45 min interaktiv
weitere Übungseinheiten nach
individueller Absprache

StressBewältigung + Zukunftskompetenzen

Interaktive Workshops Jugendliche ab 15 Jahren

- Was ist Stress?
Eustress - Distress

- Individuelle Stressoren erkennen
 - Stresssignale wahrnehmen
- Stressampel / Stressprofil erstellen

- Strategien zur Stressbewältigung
 - Ressourcenarbeit
 - Zeitmanagement

- Zukunftsorientierung und Ziele
 - Visionboard



Workshopdauer:
2 - 6 * 45 min
weitere Übungseinheiten nach individueller
Absprache

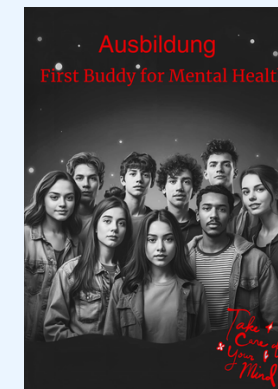
Buddy for Mental Health

Ausbildung mit Zertifikat Jugendliche ab 15 / 16 Jahren

- Grundwissen zu psychischer Gesundheit
- Früherkennung von Warnsignalen
 - Offene Gesprächsführung

 - Erste-Hilfe-Schritte bei mentalen Krisen = hinsehen, ansprechen, zuhören, Hilfe holen
- Umgang mit akuten Krisen

- Grenzen der eigenen Hilfe
 - Ressourcen und Unterstützungsnetzwerke
- Praktische Übungen und Rollenspiele



Ausbildungsdauer:
1,5 Tage = 10h
danach regelmäßige Übungsmodule
nach indiv. Absprache

Weitere Themen?

Altersgruppe 12 - 21 Jahre

- Gefühle
- Freundschaften
- Wer bin ich?
- Was sind meine Stärken?
- Welche Ziele / Wünsche habe ich für meine Zukunft?
- Herausforderungen lösungsorientiert meistern
- Bewegung und Entspannung
- Gewaltprävention
- Umgang mit Social Media

Liebe Jugendliche,

- ... welche Themen interessieren Euch?
- ... welche Ideen möchtet Ihr umsetzen?
- ... welche Fragen möchtet ihr beantworten können?

Meldet Euch gerne unter:

Claudia.Baum@drk-tbb.de

+ 49 177 7447450