

REFUGIUM Manual Psychische Gesundheit (Deutsch)

Zeit (Min)	Ziele	Inhalte	Methode	Medien/ Materialien
	Ankommen	Teilnehmende schreiben Namensschild (Kreppband, Filzstift)		Kreppband, Filzstift
15	Willkommen Kennenlernen + Inhalte Vorstellen	Kennenlernrunde, namentliche Vorstellung, Alter, Herkunft Frage: Wie geht es Euch? (Moderationspunkte auf Skala kleben)	Werfen eines Balls aus Wolle symbolisiert Gruppenzugehörigkeit.	Ball aus Wolle, Skala, Moderationspunkte
2	Programm, Ablauf vorstellen	Gliederung und Zeitplan vorstellen	Input	
5	Definition des Begriffs psychische Gesundheit	Frage: Wann geht es Euch seelisch gut? Austausch Anschließend den Begriff psychische Gesundheit erklären.	Frage und Gespräch Input	
15	Vermittlung der fünf Stressoren	Die Stressoren werden auf dem Poster oder Flyer dargestellt. ✓ Ich vermisse meine Heimat ✓ Ich vermisse meine Angehörigen/Freunde ✓ Gründe für eine Flucht ✓ Der Fluchtweg ✓ Bedingungen in der neuen Heimat Es werden Nachfragen gestellt, ob jemandem die Stressoren bekannt sind. Es wird auf Möglichkeiten hingearbeitet, die helfen mit diesen Stressoren umzugehen.	Input und Austausch	Flyer oder Poster
10	Erfahrungsaustausch Lösungsansätze finden oder aufzeigen	Vermittlung der 4 Reaktionsmuster. Betonung: Jeder Mensch ist individuell! Jeder Mensch reagiert auf jede Situation anders! Frage: Welche Reaktionen kennt Ihr? Es werden Zeichnungen ausgelegt, die unterschiedliche Emotionen zeigen. Frage: Welche dieser Gefühle erlebt Ihr? Erfahrungsaustausch. Auf die Mobilisierung von Ressourcen und Überlebensstrategien fokussieren.	Input und Erfahrungsaustausch	
10	Was in schwierigen Situationen	Frage: Was hält psychisch/ die Seele gesund?	Frage, Interaktion und	Zeichnungen

REFUGIUM Manual Psychische Gesundheit (Deutsch)

	helfen kann	Im Anschluss ergänzt die Moderation mit Zeichnungen von Ressourcen: Familie, Freunde, Religion, Musik, Kunst Aktives, offenes Temperament, Intelligenz, Humor, Selbsthilfegruppe	bildliche Darstellung	Ressourcen
15	Psychischen Krankheiten vorbeugen und sie bekämpfen	Frage: Habt Ihr positive Erfahrungen zum Vorbeugen psychischer Krankheiten? Austausch. Im Anschluss mithilfe von Poster oder Flyer drei Ebenen der Vorbeugung beschreiben. 1. Vorbeugen durch: Spaziergänge, Integration, Bildung, Sport, Motivation, Soziale Kontakte, Tag strukturieren, in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Frauen oder Männern mit Fluchterfahrung treffen 2. Frühzeitig erkennen und behandeln durch: Beratungsstellen, Flüchtlingsseelsorge 3. Professionell behandeln durch: Ärztliche Behandlung, Psychologische oder psychiatrische Therapie	Frage, Interaktion und bildliche Darstellung auf Poster oder Flyer	Poster oder Flyer
5	Take Home Message	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Psychische Erkrankungen treten oft auf nach belastenden und bedrohlichen Situationen. ✓ Sie sind kein Zeichen von Schwäche. ✓ Man kann psychischen Erkrankungen teilweise vorbeugen. ✓ Psychische Erkrankungen können mit ärztlicher oder therapeutischer Hilfe geheilt oder mindestens gelindert werden. ✓ Achte auf Deine psychische Gesundheit 	Abschluss und Flyer verteilen	Flyer
	Verabschiedung	bei den Teilnehmenden bedanken und verabschieden		