

Psychische Gesundheit

Ziele der Gesprächsrunden

- Die Teilnehmerinnen wissen, wie wichtig die Pflege unserer psychischen Gesundheit ist.
- Sie wissen, was sie im Alltag bereits alles für ihre psychische Gesundheit tun.
- Sie erhalten Ideen, wie sie mit wenig Aufwand noch mehr für ihre Psyche tun können (10 Schritte).
- Sie wissen, dass Krisen/psychische Krankheiten behandelbar sind und wo sie Hilfe erhalten.

Material

- Moderationskarten „10 Schritte zur psychischen Gesundheit“ (übersetzt auf Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamil, Tigrinya und Türkisch)
- **Informationsmaterial:**
 - Postkarten „10 Schritte zur psychischen Gesundheit« (übersetzt auf Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch Französisch, Italienisch, Kurdisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamil, Tigrinya, Türkisch)
 - Diverse Flyer und Broschüren
 - Liste mit regionalen Anlaufstellen

Inhalt der Moderationskarten

- Aktiv bleiben
- Darüber reden
- Mit Freunden in Kontakt bleiben
- Sich selbst annehmen
- Sich entspannen
- Um Hilfe fragen
- Sich nicht aufgeben
- Sich beteiligen
- Etwas Kreatives tun
- Neues lernen

