

## REFUGIUM Manual Psychische Gesundheit (Deutsch)

Zeit (Min)	Ziele	Inhalte	Methode	Medien/ Materialien
	<b>Ankommen</b>	Teilnehmende schreiben Namensschild (Kreppband, Filzstift)		Kreppband, Filzstift
15	<b>Willkommen Kennenlernen + Inhalte Vorstellen</b>	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	<b>Programm, Ablauf vorstellen</b>	Gliederung und Zeitplan vorstellen	Input	
5	<b>Definition des Begriffs psychische Gesundheit</b>	Frage: Wann geht es Euch seelisch gut? Austausch  Anschließend den Begriff psychische Gesundheit erklären.	Frage und Gespräch  Input	
15	<b>Vermittlung der fünf Stressoren</b>	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	<b>Erfahrungsaustausch Lösungsansätze finden oder aufzeigen</b>	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	<b>Was in schwierigen Situationen</b>	Frage: Was hält psychisch/ die Seele gesund?	Frage, Interaktion und	Zeichnungen

## REFUGIUM Manual Psychische Gesundheit (Deutsch)

	<b>helfen kann</b>	Im Anschluss ergänzt die Moderation mit Zeichnungen von Ressourcen: Familie, Freunde, Religion, Musik, Kunst Aktives, offenes Temperament, Intelligenz, Humor, Selbsthilfegruppe	bildliche Darstellung	Ressourcen
15	<b>Psychischen Krankheiten vorbeugen und sie bekämpfen</b>	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	<b>Take Home Message</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Psychische Erkrankungen treten oft auf nach belastenden und bedrohlichen Situationen.</li> <li>✓ Sie sind kein Zeichen von Schwäche.</li> <li>✓ Man kann psychischen Erkrankungen teilweise vorbeugen.</li> <li>✓ Psychische Erkrankungen können mit ärztlicher oder therapeutischer Hilfe geheilt oder mindestens gelindert werden.</li> <li>✓ Achte auf Deine psychische Gesundheit</li> </ul>	Abschluss und Flyer verteilen	Flyer
	<b>Verabschiedung</b>	bei den Teilnehmenden bedanken und verabschieden		