

EMPOWERMENT

WORKSHOP FÜR ANGEHÖRIGE UND ANDERE INFORMELL BETREUENDE VON JUGENDLICHEN MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

TEIL I

90 Minuten



This license lets you (or other party) share, remix, transform, and build upon this material non-commercially, as long as you credit the Work4Psy project partners and license your new creations under identical terms.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



EMPOWERMENT: STÄRKUNG

Was stärkt Sie?
Was stärkt junge
Menschen?

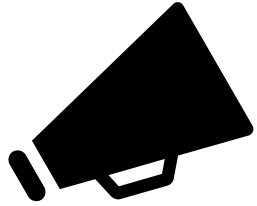
WISSEN STÄRKT

VERNETZUNG STÄRKT

UNTERSTÜTZUNG STÄRKT



DIE BESONDERE ROLLE DES EMPOWERMENT



DISKUSSION

- Wie stärkt Wissen?
- Wie stärkt Unterstützung?
- Wie stärkt Vernetzung?



DIE BESONDERE ROLLE DES EMPOWERMENT: STÄRKUNG

ETWAS THEORIE

WISSEN STÄRKT

Wissen macht handlungsfähig:

- Wissen um die Krankheit und ihre Auswirkungen
- Wissen um die therapeutischen Möglichkeiten und langfristigen Aussichten
- Wissen um Wege in Bildung, Ausbildung und Beruf
- Wissen um Hindernisse und Chancen

... ermöglichen vorausschauendes Planen
und Handeln – und adäquates Reagieren

VERNETZUNG STÄRKT

Vernetzung bringt:

- Verringerung des Gefühls der Isolation
- Information über aktuelle Entwicklungen
- Zugang zu Unterstützungsangeboten

Vernetzung kann geschehen über

- Freunde, Bekannte, Familie
- Informationsveranstaltungen (Ausbildungsmessen)
- Selbsthilfegruppen (in Person, auf Social Media...)
- Professionelle Hilfe (Soziale Arbeit, Berufsberatung...)

UNTERSTÜTZUNG STÄRKT

Unterstützung ist für uns in vieler Hinsicht wichtig:

- Wir können unsere Gedanken und Sorgen teilen
- Wir können nützliches Feedback erhalten
- Wir können Ideen von anderen Menschen erhalten, die dasselbe durchgemacht haben
- Wir können Rat und Orientierung von Menschen erhalten, die professionelle Unterstützung leisten



EMPOWERMENT: Särkung

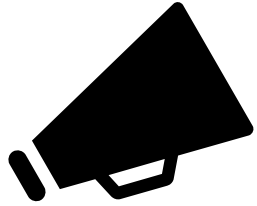
ETWAS THEORIE

**EIGENSTÄNDIGE
ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN
STÄRKT**

SELBSTSORGE STÄRKT

PLÄNE MACHEN STÄRKT

DIE BESONDERE ROLLE DES EMPOWERMENT



DISKUSSION

- Was heißt "eigenständiges Entscheiden" und wie macht es uns stärker?
- Was können wir planen – und wie macht es uns stärker??
- Was ist "Selbstsorge" - und wie macht sie uns stärker?



DIE BESONDERE ROLLE DES EMPOWERMENT

ETWAS THEORIE

EIGENSTÄNDIGE ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN STÄRKT

- Eigene Entscheidungen zu treffen, gibt uns ein Gefühl von Macht über unser eigenes Leben.
- Eigene Entscheidungen zu treffen, beweist uns, dass wir uns etwas zutrauen
- Eigene Entscheidungen zu treffen ist deswegen eng mit dem Selbstwertgefühl verbunden.

SELBSTSORGE STÄRKT

Um Energie und Motivation zu erhalten ist es wichtig, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Wenn wir uns gesund fühlen, sind wir optimistischer, besser gelaunt und haben einen stärkeren Antrieb, mehr Gutes für uns zu erreichen.

PLÄNE MACHEN STÄRKT

Am besten plant man in kleinen Schritten, denn dann:

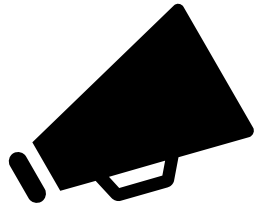
- können wir uns auf den jeweils nächsten Schritt konzentrieren,
- werden wir nicht vom großen Plan überwältigt
- erleben wir das Erreichen jedes Schritts als einen Erfolg und sind für den nächsten Schritt motiviert,
- und können am Schluss mit Stolz auf unsere vielen Schritte zurückschauen - und wissen, dass wir etwas erreichen können.



SELBSTFÜRSORGE IST STÄRKT


SO KÖNNEN JUNGE MENSCHEN AUF IHRE GESUNDHEIT ACHTEN:

- Gute Ernährung
- Sport treiben
- Den Anweisungen des Arztes folgen
- Sich mit Energie und Motivation versorgen
- Spaß haben



DISKUSSION

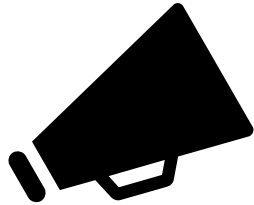
Wie können wir ihnen als Eltern, Freunde und Vertraute helfen?



**WAS KÖNNEN
WIR SONST
NOCH TUN?**



UNS SELBER STÄRKEN!



DISKUSSION

Was können und sollen wir für uns selbst tun?



ZUSAMMENFASSUNG

DANKESCHÖN!