

# Psychische Krankheit und/oder seelische Behinderung?

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

TEIL II

75 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



# AGENDA



**Üben, üben, üben ...**

1. DISKUSSION – 15 Minuten
2. SELBSTACHTUNGS-TAGEBUCH– 15 Minuten
3. POSTIVES NOTIZBUCH– 20 Minuten
4. WER UNTERSTÜTZT DICH IN DEINEM NETZWERK?– 15 Minuten
5. ZUSAMMENFASSUNG – 10 Minuten



An innovative model for career counselling services to mental health NEETs





# WIE KÖNNEN WIR JUNGE MENSCHEN BEI DER BEKÄMPFUNG VON STIGMATISIERUNG UND SELBSTSTIGMATISIERUNG UNTERSTÜTZEN?



## DISKUSSION



# WAS KANN ELTERN HELFEN; MIT DER STIGMATISIERUNG UMZUGEHEN?



## DISKUSSION



# SELBSTWERTGEFÜHL VERMITTELN!



TOOLKIT  
VERWENDEN

**Work4Psy**

An innovative model for career counselling  
services to mental health NEETs

[work4psy.eu](http://work4psy.eu)



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

# INSTRUMENTE UND AKTIVITÄTEN ZUR ÜBERWINDUNG VON STIGMATISIERUNG UND SELBSTSTIGMATISIERUNG

## DANKBARKEITSTAGEBUCH

ZIEL DER  
AKTIVITÄT

BESCHREIBUNG

Versuchen Sie nun, Ihr Dankbarkeitsjournal für die  
letzte Woche vorzubereiten!

# INSTRUMENTE UND AKTIVITÄTEN ZUR ÜBERWINDUNG VON STIGMATISIERUNG UND SELBSTSTIGMATISIERUNG

## SELBSTACHTUNGS-TAGEBUCH

ZIEL DER  
AKTIVITÄT

BESCHREIBUNG

Glauben Sie, dass es hilfreich wäre?

Glauben Sie, dass es möglich wäre, Ihre Kinder zu ermutigen, ein Selbstachtungs-Tagebuch zu führen?

**Work4Psy**

An innovative model for career counselling services to mental health NEETs

work4psy.eu

### Self-Esteem Journal

MON.	Something I did well today...	
	Today I had fun when...	
	I felt proud when...	
TUE.	Today I accomplished...	
	I had a positive experience with...	
	Something I did for someone...	
WED.	I felt good about myself when...	
	I was proud of someone else...	
	Today was interesting because...	
THUR.	I felt proud when...	
	A positive thing I witnessed...	
	Today I accomplished...	
FRI.	Something I did well today...	
	I had a positive experience with (a person, place, or thing)...	
	I was proud of someone when...	
SAT.	Today I had fun when...	
	Something I did for someone...	
	I felt good about myself when...	
SUN.	A positive thing I witnessed...	
	Today was interesting because...	
	I felt proud when...	

© 2014 Therapist Aid LLC

Provided by [TherapistAid.com](http://TherapistAid.com)



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

# INSTRUMENTE UND AKTIVITÄTEN ZUR ÜBERWINDUNG VON STIGMATISIERUNG UND SELBSTSTIGMATISIERUNG

## POSITIVES NOTIZBUCH

ZIEL DER  
AKTIVITÄT

BESCHREIBUNG

Erstellen Sie nun ein positives Notizbuch aus der Perspektive des jungen Menschen, den Sie unterstützen. In die erste Spalte schreiben Sie seine täglichen Aufgaben. In die zweite Spalte schreiben Sie die Eigenschaften und Fähigkeiten, die das möglich machen.



An innovative model for career counselling  
services to mental health NEETs

[work4psy.eu](http://work4psy.eu)

Die Liste meiner täglichen Aufgaben	Meine guten Eigenschaften, die es mir ermöglichen, sie zu erreichen



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



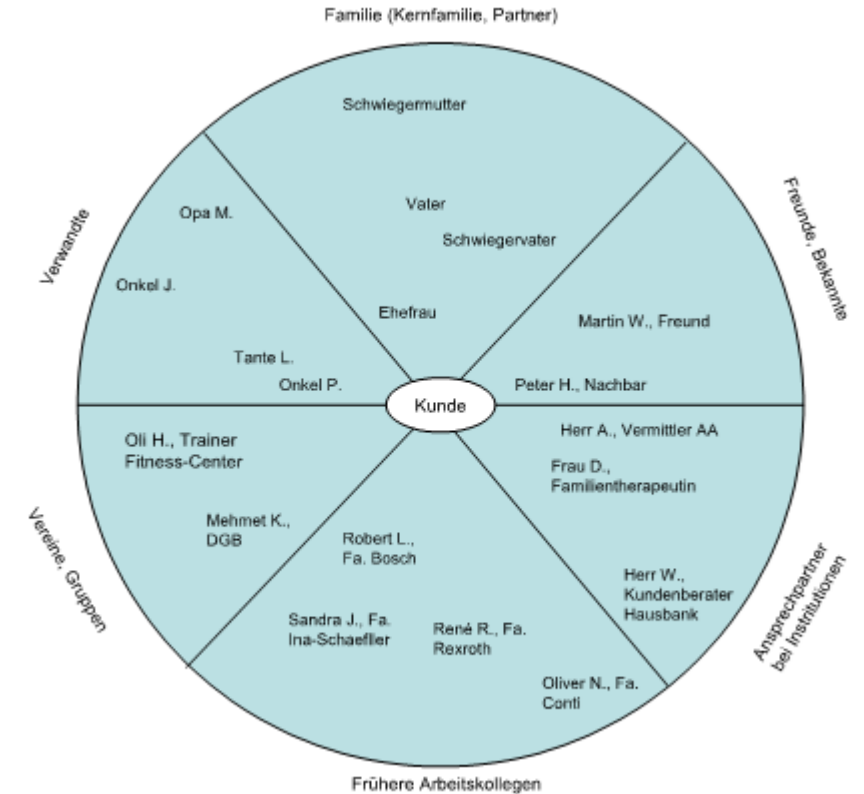
# INSTRUMENTE UND AKTIVITÄTEN ZUR ÜBERWINDUNG VON STIGMATISIERUNG UND SELBSTSTIGMATISIERUNG

## WER UNTERSTÜTZT SIE IN IHREM NETZWERK

ZIEL DER AKTIVITÄT

BESCHREIBUNG

Übung zu zweit.





**Zusammenfassung**

**Danke!**