



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

# Work4Psy

An innovative model for career counselling  
services to mental health NEETs



## Training für junge Menschen mit psychischer Erkrankung Curriculum zur Pilotierung

Version 2.1. DE

*Basierend auf der Vorlage von CESIE,  
adaptiert durch das Team der HdBA, Mai 2022*

### Partner Organizations



## VORBEMERKUNG

Dieses Curriculum ist ausgelegt auf eine Gruppe von vier bis zu zwölf jungen Menschen mit psychischer Erkrankung. Die Gruppe sollte in Gruppen zu vier einteilbar sein. Dreiergruppen können auch funktionieren (bspw., wenn man neun statt acht Teilnehmende hat).

Die Aktivitäten stellen einen auf die Grundlegung von Fähigkeiten zur eigenständigen beruflichen Orientierung ausgerichteten Auszug aus dem weit umfangreicheren Work4Psy Curriculum für Mental Health NEETs dar, welches ab Sommer 2022 auf der Work4Psy abrufbar sein wird. Die Zielgruppe sind junge Menschen am Übergang zwischen psychotherapeutischer Behandlung und (Wieder-)Eintritt in Bildung, Ausbildung oder Beruf.

Für die SymfoS Methodik, die im „Basic Clearing“ zur Anwendung kommt, wird eine große Auswahl von Symbolen benötigt. In der ursprünglichen Konzeption, die vor allem therapeutisch ausgelegt ist, wird darauf Wert gelegt, dass es sich um haptisch erfahrbare Symbole handelt. Das ist auch hier wünschenswert, aber nicht unbedingt notwendig. Bildkarten sind eine akzeptable Alternative. Weitere Arbeitsmaterialien sind entweder im Curriculum nach der Beschreibung der jeweiligen Aktivität abgedruckt oder werden mit Dateinamen identifiziert und beigelegt

Die Nummerierung der Aktivitäten im untenstehenden Modulplan reflektiert die ursprüngliche Nummerierung im erwähnten umfangreicheren Curriculum. Die Zeitangaben sind nicht strikt – bei Bedarf kann den Gruppen mehr Zeit gegeben werden. Die Zahl der Basic Clearing Aktivitäten hängt einerseits von der Teilnehmendenzahl ab, andererseits davon, ob mehrere Sitzungen von mehreren Trainer\*innen gleichzeitig abgehalten werden können.

## Modulplan

Zeit	kumuliert		Aktivität
	h	m	
10	0	10	1_Willkommen
20	0	30	2_Wähle ein Symbol
50	1	20	5_Perspektiven-Umkehr
60	2	20	6_Herausforderungen und Chancen
30	2	50	10_Einführung der SymfoS-Methodik
45	3	35	11_Basis Clearing (mit Peer Buddies) (wenn nötig/möglich 2 bis 3 parallele Sitzungen)
45	4	20	11_Basis Clearing (mit Peer Buddies) (wenn nötig/möglich 2 bis 3 parallele Sitzungen)
45	5	05	11_Basis Clearing (mit Peer Buddies) (wenn nötig/möglich 2 bis 3 parallele Sitzungen)
20	5	25	7_Mein Symbol - Revision
90	6	55	30_Netzwerk der Unterstützung
90	8	25	a_Ist das eine Option für mich? Peer Beratung.
	8	25	

<b>Nr</b>	<b>1</b>
<b>Name</b>	<b>Begrüßung</b>
<b>Ziele</b>	Begrüßung zum Training Information über Struktur und Zeitplan
<b>Dauer</b>	10 Minuten
<b>Materialien</b>	Stuhlkreis Flipchart Ausdruck der Gruppenregeln (auf der nächsten Seite)
<b>Beschreibung</b>	Die Teilnehmenden werden begrüßt und erhalten einen Überblick über das Training. Die Gruppenregeln werden besprochen. Teilnehmende können Zusatzregeln vorschlagen, die von der Gruppe angenommen werden können
<b>Methodenhinweise</b>	Es sollte auf eine entspannte Atmosphäre geachtet werden

## Gruppenregeln

- 1) Wir erscheinen pünktlich zu Beginn und nach den Pausen, so dass wir gemeinsam beginnen können.
- 2) Teilnehmende und Trainer\*innen behandeln alle persönlichen Informationen vertraulich. Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe!
- 3) Jede\*s darf erzählen – aber niemand muss erzählen. Wieviel wir von uns offenbaren, ist uns selbst überlassen.
- 4) Wir behandeln uns gegenseitig mit Respekt. Wir achten die Geschichte und die Meinungen der anderen. Wenn wir Kritik äußern, formulieren wir diese sachlich. Wir beziehen uns auf Verhalten, nicht auf Personen. Verhalten kann falsch sein – Menschen können nicht falsch sein.
- 5) Wir hören uns gegenseitig zu und lassen uns ausreden.
- 6) Wir sprechen in der Ersten Person. („Ich“, nicht „man“)
- 7) Wir dürfen Fehler machen. Ohne Fehler zu machen, können wir nicht lernen.
- 8) Wenn wir Hilfe brauchen oder es uns schlecht geht, sprechen wir mit der/dem Trainer\*in

<b>Nr</b>	<b>2</b>
<b>Name</b>	<b>Wähle dein Symbol</b>
<b>Ziele</b>	Teilnehmende stellen sich kurz vor
<b>Dauer</b>	20 Minuten
<b>Materialien</b>	80 bis 300 Symbole. Symbole sollten kleine, handhabbare Objekte sein (ca. 1 bis 6 cm), es sollten nicht zu viele Figuren dabei sein (höchstens 10). Symbole sollten nicht zu eindeutig definiert sein (also bspw. keine religiösen, politischen o.ä. Zeichen)
<b>Beschreibung</b>	Teilnehmende suchen sich einen Gegenstand heraus, der für den Zeitraum des Trainings sie repräsentieren soll. Sie sagen kurz, warum sie den Gegenstand gewählt haben und was ihre Alternativen gewesen wären.
<b>Methodenhinweise</b>	Die Teilnehmenden werden darauf hingewiesen, dass es sich hier nicht um endgültige Festlegungen handelt. Sie werden später im Training aufgefordert werden, ihre Entscheidung nochmals zu überdenken. Außerdem können sie jederzeit den Wunsch äußern, ihr derzeitiges Symbol gegen ein anderes einzutauschen.

<b>Nr</b>	<b>5</b>
<b>Name</b>	<b>Denk-Umkehr</b>
<b>Ziele</b>	Bewusstmachung, dass die Erfahrung mit psychischen Erkrankungen auch in einem Lernprozess besteht, in dem neue Fähigkeiten im Umgang mit den Folgen der Krankheit entwickelt werden und oft auch Beobachtungswissen über sich selbst und das soziale Umfeld gewonnen wird. Diese Bewusstwerdungs- und Lernprozesse können für die weitere Bildungsbiografie nutzbar gemacht werden.
<b>Dauer</b>	50 Minuten
<b>Materialien</b>	Denk-Umkehr-Kompetenzliste (nächste Seite) - jeweils eine per Teilnehmer*in
<b>Beschreibung</b>	<p>Teilnehmende tauschen sich über ihre Erfahrungen aus, wie sie mit einer Situation, in der sie verletzlich, orientierungslos, verzweifelt etc. waren, umgegangen sind. Dabei ist nicht wesentlich, aus welchem Bereich diese Erfahrung kommt (Arbeit, Schule, Familie, Freunde etc.).</p> <p>Die Gruppe bespricht die berichteten Situationen und versucht Kompetenzen zu identifizieren, die im Umgang oder Bewältigung erworben wurden. Hierzu bezieht sie sich auf die ausgeteilten Kompetenzlisten.</p> <p><i>Beispiel (NB: die berichtete Erfahrung kann auch weniger ernst als die hier aufgeführte sein):</i></p> <p><i>"Ich habe über ein Jahr lang Stimmen gehört. Für mich nicht sichtbare Leute kommentierten, was ich gerade tat. Es war für mich sehr schwer, die Stimmen zu ignorieren und mich auf meine Aufgaben zu konzentrieren. Ich versuchte, immer das Gegenteil von dem zu tun, was mir die Stimmen rieten, um sie zu verwirren. Das war meine Art, mich zu wehren - aber ich habe dadurch jede Menge Zeit mit Sachen verschwendet, die ich gar nicht machen wollte. Ich habe oft Musik gehört oder mit Freunden telefoniert... was oft half war, eine Melodie für mich hin summen. Ich hatte Angst davor, meiner Familie davon zu erzählen oder zum Arzt zu gehen. Aber einmal bin ich vor meiner Sportlehrerin in Tränen ausgebrochen und sie hat versprochen, mir zu helfen. Ich bin jetzt seit fast einem Jahr in Therapie und habe seitdem nur noch selten die Stimmen gehört."</i></p> <p>Die Gruppe hatte die folgenden Kompetenzen aus möglicherweise aus der Erfahrung resultierende identifiziert:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Problemlösung</li> <li>- Umgang mit Aggression</li> <li>- Umgang mit Druck</li> <li>- Kreativität</li> <li>- Unterstützung finden.</li> </ul>
<b>Methodenhinweises</b>	Es sollten von Seiten der Trainer*in keine Vorschläge gemacht werden, sondern ausschließlich Fragen zum Vorgehen beantwortet werden.



## KOMPETENZLISTE ZUR „DENK-UMKEHR“

1	sorgfältig sein	24	mit Diversität umgehen	47	führen	70	präsentieren und vortragen
2	sich an Situationen anpassen	25	sich Ziele setzen	48	loyal handeln	71	erfolgsorientiert handeln
3	genau/präzise arbeiten	26	Fragen stellen	49	aktiv zuhören	72	Prioritäten setzen
4	beraten	27	nicht aufgeben	50	andere fördern	73	Probleme lösen
5	Abstand halten	28	Unterstützung einholen	51	andere richtig einschätzen	74	reflektieren
6	zielstrebig sein	29	etwas wagen	52	mündlich kommunizieren	75	ergebnisorientiert arbeiten
7	analytisch arbeiten	30	sich in andere einfühlen	53	schriftlich kommunizieren	76	zusammenarbeiten
8	vorrasschauend handeln	31	mit Tatendrang herangehen	54	andere motivieren	77	Zusammenarbeit verbessern
9	Argumente vorbringen	32	Feedback geben	55	sich mit anderen vernetzen	78	verschiedene Aufgaben jonglieren
10	bestimmt auftreten	33	Feedback annehmen	56	effektive Notizen schreiben	79	umgänglich sein
11	authentisch sein	34	flexibel reagieren	57	gut beobachten	80	mit Stress umgehen
12	Einfluss ausüben	35	konzentriert arbeiten	58	mit Aggression umgehen	81	taktvoll kommunizieren
13	Entscheidungen treffen	36	Gespräche führen	59	mit Widerständen umgehen	82	sich die Zeit einteilen
14	sich einbringen	37	sich eine Übersicht verschaffen	60	mit Druck umgehen	83	Verantwortung übernehmen
15	coachen	38	Informationen einordnen	61	auf die Umwelt achten	84	Verkaufen
16	Teamgeist zeigen	39	Initiative zeigen	62	unabhängig denken und handeln	85	Zukunftsvisionen ausarbeiten
17	wirtschaftlich denken	40	sensibel sein	63	verhandeln	86	Fortschritte im Auge behalten
18	Konflikte regeln	41	innovativ sein	64	unternehmerisch handeln	87	den Vorsitz führen
19	kreative sein	42	korrekt bleiben	65	realistisch urteilen	88	im Team arbeiten
20	delegieren	43	kostenbewusst entscheiden	66	lösungsorientiert vorgehen	89	sich beherrschen
21	anderen etwas beibringen	44	kritisch denken	67	organisieren	90	sich selbst kennen
22	sich diszipliniert verhalten	45	qualitätsbewusst denken	68	überzeugen	91	sich selbst hinterfragen
23	diskutieren	46	lernen	69	sich durchsetzen	92	Selbstvertrauen zeigen

<b>Nr</b>	<b>6</b>
<b>Name</b>	<b>Herausforderungen und Chancen</b>
<b>Ziele</b>	Bewusstmachung der eigenen Situation als junger Mensch mit psychischer Erkrankung ohne Ausbildung/Arbeit - mit Blick auf Situationsbewältigung und Eröffnung von Zukunftsperspektiven
<b>Dauer</b>	60 Minuten
<b>Materialien</b>	Tafel Flipchart Stifte und Marker
<b>Beschreibung</b>	Einteilung in drei Gruppen. Jede Gruppe erhält ein Flipchart-Papier  Jede Gruppe beantwortet folgende Fragen: - welchen Herausforderungen und Schwierigkeiten begegnen sie als junge Menschen mit psychischer Erkrankung - Wie können diese Herausforderungen bewältigt werden?  Die Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse am Flipchart und kommentieren sie gegenseitig.
<b>Methodenhinweises</b>	Die Fragen sollten auf den Flipchart-Bögen schon vorformuliert sein, in einer Weise, die nahelegt, den Herausforderungen jeweils auch Lösungsvorschläge zuzuordnen.



<b>Nr</b>	<b>10</b>
<b>Name</b>	<b>Einführung in die SymfoS Methode</b>
<b>Ziele</b>	Einführung in die Arbeit mit den Symbolen
<b>Dauer</b>	30 Minuten
<b>Materialien</b>	Leitfaden zur SymfoS Methode - work4psy - Jugendliche - Leitfaden SymfoS Methodik.pdf (liegt bei)
<b>Beschreibung</b>	Einführung in die Arbeitsweises fürs Basic Clearing, insbesondere: - die Aufgaben der Teilnehmenden dabei - die Rolle des Peer Buddy Support - "Hausregeln" zu Respekt und Kommunikation
<b>Methodenhinweise</b>	

<b>Nr</b>	<b>11</b>
<b>Name</b>	<b>Basic Clearing</b>
<b>Ziele</b>	Orientierungsaktivität für eine*n Teilnehmer*in, in der die anderen Teilnehmenden als Peer-Unterstützung agieren. Es sollen Bildungs- und/oder Berufsziel zu identifiziert werden und nächste Schritte vereinbart werden, die dann in der individuellen Sitzung mit der/dem Trainer*in besprochen werden können.
<b>Dauer</b>	45 Minuten
<b>Materialien</b>	Symbole Work Pad (Vorlage s. nächste Seite) Handlungsplan - work4psy - Jugendliche - Symfos Handlungsplan.pdf liegt bei SymfoS Merkblatt "5 Schritte" für Teilnehmende und Peers (s. übernächste Seite)
<b>Beschreibung</b>	Vorgehen nach Anweisungen im Leitfaden. Trainer*in führt Beratung durch während die anderen als "Buddies" unterstützen. Während beratene*r Teilnehmer*in eigenes Szenario vorbereitet, spricht Trainer*in mit den Buddies deren Aufgaben durch
<b>Methodenhinweises</b>	Es bietet sich an, die Gruppe zu teilen und zwei oder drei Sitzungen parallel abzuhalten. Voraussetzung ist die Beteiligung einer entsprechenden Anzahl von Trainer*innen Teilnehmende sollten, wenn möglich, ein Foto ihres Work Pads am Ende der Sitzung machen (Trainer*in macht Foto für eigene Referenz) Die Sitzung sollte je nach Einverständnis der Teilnehmenden aufgezeichnet oder protokolliert werden.

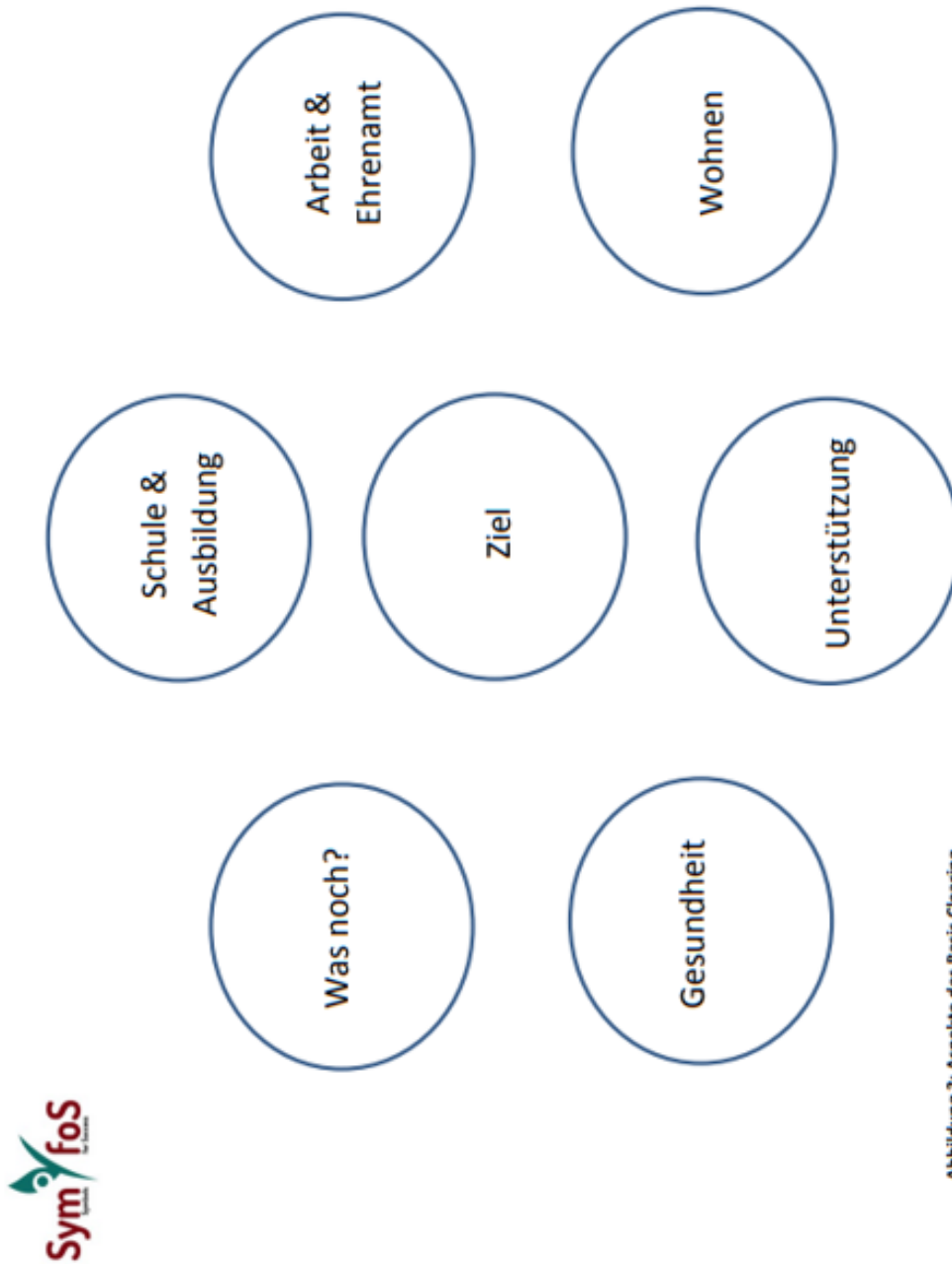


Abbildung 3: Aspekte des Basis Clearing

Arbeitsvorlage nach SymfoS – Basic Clearing - <https://cesie.org/media/symfos-basic-clearing-de.pdf>

## Merkblatt: SymfoS – Fünf Schritte

**Vorbereitung:** Ein\*e Teilnehmer\*in arbeitet ungestört etwa zehn bis 15 Minuten an ihrem/seinem Work Pad. Die anderen kommentieren dies nicht.

### 1) Präsentation

Der/die Teilnehmer\*in stellt die Arbeit auf dem Work Pad der Gruppe vor. Er/sie wird von den anderen nicht unterbrochen. Es gibt keine Zwischenfragen. Die anderen hören aufmerksam zu. Sie beobachten auch die Gesten und den Gesichtsausdruck, achten auf die Stimmlage, auf Emotionen etc.

### 2) Verständnisfragen

Nach der Präsentation können zunächst Sachfragen zum Verständnis gestellt werden. Zum Beispiel zu Personen („Wer ist Anna? Ist das deine Schwester?“) oder zu zeitlichen Abläufen („Du hast gesagt, du hast bei Firma X gearbeitet – war das vor oder nach der Klinik?“). Was noch nicht erfragt werden darf, sind Gefühle, Gründe, Absichten etc. (also **nicht:** „Warum bist du damals eigentlich nicht zum Arzt?“, „Wieso hast du Probleme mit dem Chef gekriegt?“, „Als du von der Schule geflogen bist – was hat das mit dir gemacht?“). Auch sollten keine Interpretationen angeboten werden (also **nicht:** „Als du davon erzählt hast, hast du traurig gewirkt“)

### 3) Rückspiegelung der Wahrnehmung

Im dritten Schritt werden Eindrücke und Wahrnehmungen berichtet. Die Beobachtenden erwähnen alles, was ihnen aufgefallen. Sie bieten aber weiterhin keine Erklärungen an (zum Beispiel: „Als du erzählt hast, wie dich die anderen Azubis gemobbt haben, bist du jetzt ziemlich gelassen geblieben und das Symbol nicht angefasst. Alle anderen Symbole hast du berührt“ Aber **nicht:** „Du scheinst da drüber weg zu sein“.)

**Die/der präsentierende Teilnehmer\*in antwortet nicht, sondern nimmt die Beobachtungen zur Kenntnis – Sie/er wird sich in Schritt 5 wieder äußern**

#### **4) Interpretationen und Vorschläge**

In der vierten Phase werden Erklärungsvorschläge gemacht („Hypothesen“ aufgestellt).

Dabei kann es darum gehen, warum etwas geschehen ist („Ich glaube, du bist nicht aus Interesse an dem Beruf bei der Ausbildung geblieben, sondern weil du zum ersten mal nette Leute um dich hattest.“) oder warum etwas auf eine bestimmte Weise dargestellt wurde („Ich denke, du hast das Symbol für Gesundheit so fest in der Hand gehalten, weil du vielleicht immer noch Angst hast, du kriegst einen Rückfall“)

Dies ist die Chance, neue Perspektiven einzubringen: Was ist das Problem hier? Was für Möglichkeiten, etwas zu ändern gibt es vielleicht noch? Wo liegen Hürden und Hindernissen, mit denen man umgehen muss? Wo liegen ungenutzte Chancen und Ressourcen?

**Die/der präsentierende Teilnehmer\*in antwortet weiterhin nicht, sondern nimmt die Hypothesen zur Kenntnis – Sie/er wird sich in Schritt 5 wieder äußern**

#### **5) Reflektion für weitere Schritte**

Jetzt wird das Forum geschlossen und nur noch der/die präsentierende Teilnehmer\*in spricht.

Zuerst kommentiert er/sie alle die Beobachtungen und Interpretationen, die für ihn/sie relevant erscheinen. Besonders relevant sind natürlich die, die neue Einsichten eröffnen. Aber auch wenn eine Interpretation „total daneben liegt“ ist das nützlich, weil dann die aus der Sicht der/des Teilnehmenden richtige Erklärung erläutert werden kann.

Dann zieht die präsentierende Teilnehmerin Schlüsse für das eigene Handeln. Stimmt das vorgestellte Ziel noch, oder soll es geändert werden. Welche Schritte können unternommen werden. Mit Unterstützung der Gruppe, fängt sie an, den Handlungsplan zu befüllen.

<b>Nr</b>	7
<b>Name</b>	<b>Mein Symbol - Revision</b>
<b>Ziele</b>	Reflektion auf die vorgängigen Aktivitäten in Verhältnis auf eigene Selbsteinschätzung
<b>Dauer</b>	20 Minuten
<b>Materialien</b>	Symbole
<b>Beschreibung</b>	Die Symbole werden auf dem Boden verteilt. Die Teilnehmenden sagen, wie sie sich nach den Aktivitäten mit ihrem zu Beginn gewählten Symbol fühlen. Sie können dann sagen, wieso sie weiter bei ihrem Symbol bleiben - oder sie suchen sich ein neues und erklären, wieso sie dieses gewählt haben
<b>Methodenhinweises</b>	

<b>Nr</b>	<b>30</b>
<b>Name</b>	<b>Unterstützungs-Netzwerk</b>
<b>Ziele</b>	Erfassung individueller Netzwerke der Unterstützung (z.B. als Hilfe zur Umsetzung des Aktionsplans) Fähigkeit, Dritte zur Erreichung der definierten Ziele einzubeziehen
<b>Dauer</b>	90 Minuten
<b>Materialien</b>	Vordrucke "Netzwerkkarte und -verzeichnis" <a href="#">work4psy - Jugendliche - MeinNetzwerk Übersicht.pdf</a> und <a href="#">work4psy - Jugendliche - MeinNetzwerk Verzeichnis.xlsx</a> liegen bei Arbeitshilfe „Wo finde ich...?“ (nächste Seiten) Tafel Stifte
<b>Beschreibung</b>	<p>Teilnehmende sprechen darüber, welche Arten von Unterstützung sie bisher erhalten haben. Dabei geht es sowohl um Hilfe aus dem persönlichen Umfeld (bspw. ein*e Freund*in, die man immer anrufen kann und einfach zuhört oder eine Tante, die aushilft, wenn man kein Geld für den Bus hat, Eltern, die zum Arbeitsamt begleiten etc.) sowie professionelle Hilfe (therapeutisch, sozialpädagogisch, schulisch, beruflich etc.)</p> <p>Die Vorlagen zur Netzwerkkarte und Verzeichnis sowie Arbeitshilfe "Wo finde ich?" werden ausgeteilt und erklärt. Die Teilnehmenden arbeiten mit Internetzugang in kleinen Gruppen und fangen an, sich ihre individuellen Netzwerkkarten zu schaffen.</p> <p>Teilnehmende stellen eine Person aus ihrem Netzwerk vor (warum wurde sie ausgewählt, was wird von ihr erwartet, wie wird sie einbezogen?)</p>
<b>Methodenhinweises</b>	<p>Es geht hier nicht darum, dass die Teilnehmenden vollständige Netzwerkkarten und -verzeichnisse erstellen, sondern dass sie einen Anfang machen und dann selbstständig weitere Einträge vornehmen können. Sie sollten ermutigt werden, ihre Netzwerkverzeichnisse mit einer Person ihres Vertrauens zu teilen und zu besprechen.</p> <p>Je nach technischer Ausstattung und individueller Präferenz kann das Netzwerkverzeichnis ausgedruckt werden oder als Excel Datei geteilt und direkt befüllt werden.</p>



## Wo finde ich ...?

### Arbeitshilfe beim Erstellen der Netzwerkkarte

#### 0. *Übergreifende Beratungsangebote*

- Informations-, Beschwerde- und Beratungsstellen (IBB):

Je nach Bundesland unterschiedlich, Internetrecherche oder Anfrage beim Landratsamt, in Baden-Württemberg bspw.

<https://www.gemeindepsychiatrie-bw.de/informationen/patientenfuersprecher-informations-beratungs-und-beschwerdestellen/>

- Ergänzende Unabhängige Teilhabe-Beratung (EUTB):

Zentrale Auskunft und Atlas mit lokalen EUTB Angeboten:

<https://www.teilhabeberatung.de/beratung/beratungsangebote-der-eutb>

#### 1. *Persönliches Netzwerk*

- Brainstorming: Wer hat mir geholfen? Wer könnte mir helfen?

Wobei?

- Wie könnte ich mein persönliches Netzwerk erweitern? Gibt es in der Nähe Selbsthilfegruppen?

Tipp: Nachschauen, ob es bei der Kommune eine Informationsstelle zur Selbsthilfe gibt. Suche auch über

<https://www.bapk.de/angebote/selbsthilfenetz-psychiatrie/suche-selbsthilfegruppen-deutschland-text.html>)

## 2. Gesundheit

- Unterlagen durchsehen – alle Kontakte in die Liste übertragen
- Bei Krankenkasse nochmal direkt nachfragen, welche weiteren Ansprechpartner es gibt
- Sozialpsychiatrischer Dienst (Liste kann meist über den Landkreis gefunden werden)
- Gemeindepsychiatrische Angebote (Atlas abrufbar unter <https://dvgp.mapcms.de/>)
- Klinik(en) (Schnellsuche hier [https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/klinikadressen/geo\\_lat/](https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/klinikadressen/geo_lat/))
- Insbesondere Notfallkontakte beachten (Rufnummer der psychiatrischen Notfallambulanz der nächsten Klinik, Krisendienst)
  - Liste der Krisendienste und Sozialpsychiatrischen Dienste in Deutschland: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen>
  - Online-Angebote wie z.B. [www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de)
  - Telefonseelsorge <https://www.telefonseelsorge.de/telefon/>
- Allgemeine Gesundheit nicht vergessen: Ärztin/Arzt für Allgemeinmedizin bzw. Kinder- und Jugendmedizin.

### 3. Schule und Soziales

- Schulsozialarbeit und/oder Schulpsycholog\*in (Webseite der Schule oder bei der Schule erfragen)

Vor allem über die Seiten der Landratsämter findet man:

- Jugendhilfe
- Eingliederungshilfe
- Integrationsfachdienst (Einrichtung der Integrationsämter, angesiedelt bei den Landratsämtern)
- Weitere Angebote zur Teilhabe (über den „Teilhabeplan“ oder „Inklusionsplan“)

### 4. Berufliches

- IHK und Handwerkskammern
- Jugendberufsagentur (als eine erste Anlaufstelle)
- Jobcenter (wenn es auch finanzielle Schwierigkeiten gibt)
- Arbeitsagentur (Berufsberatung, Reha-Beratung)  
([www.arbeitsagentur.de/bildung](http://www.arbeitsagentur.de/bildung),  
<https://www.arbeitsagentur.de/menschen-mit-behinderungen/persoенliche-beratung>)
- Studienberatung (bei Hochschulen)
- Berufliche Schulen
- Berufsbildungswerke ([www.bagbbw.de](http://www.bagbbw.de))

Nr	a
<b>Name</b>	<b>Ist das eine Option für mich? Peer Beratung.</b>
<b>Ziele</b>	Entscheidungsoptionen durch gegenseitige Unterstützung absichern
<b>Dauer</b>	90 Minuten
<b>Materialien</b>	Placemats (s. Schema nächste Seite) (mindestens A3 - besser A2) Stifte
<b>Beschreibung</b>	<p>In dieser Aktivität lernen die Teilnehmenden Außenperspektiven von Gleichgestellten (im Gegensatz zu Autoritätspersonen) dazu zu verwenden, eigene Entscheidungen zu objektivieren und zu reflektieren.</p> <p>Die Teilnehmenden werden in Gruppen zu vier oder zu dritt eingeteilt. Jeweils ein Gruppenmitglied stellt der der Gruppe eine berufliche Option, die für sie/ihn in Frage kommen könnte vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- worin besteht die berufliche Tätigkeit?</li> <li>- was sind die Voraussetzungen für den Zugang?</li> <li>- was sind die Gründe, warum der Beruf in Betracht gezogen wird?</li> </ul> <p>Die Teilnehmenden setzen sich dann an einen Tisch und füllen eine Placemat (s. Anhang) aus. Jede*r Teilnehmende beantwortet folgende Fragen in dem zugeteilten Feld (die Placemat wird immer dann 90° weitergedreht, wenn alle im vor ihnen liegenden Feld eine Antwort formuliert haben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie passt dieser Beruf zur Person?</li> <li>- Welche Hindernisse und Herausforderungen könnten sich auf dem Weg dahin ergeben? Wie könnten sie gemeistert werden?</li> <li>- Wie würde die Person individuell von der beruflichen Wahl profitieren?</li> <li>- Wie würde die Person durch die Tätigkeit zum Gemeinwohl beitragen?</li> </ul> <p>Die Antworten können auf die jeweils schon gegebenen Antworten aufbauen. Die Antworten der den Beruf vorstellenden Person sind dabei nicht als privilegiert zu behandeln - diese*r Teilnehmende sollte instruiert werden, sich vorzustellen, es gehe nicht um sei/ihn selbst, sondern eine*n Bekannte*n.</p> <p>Die Teilnehmenden benutzen unterschiedlich farbige Stifte, damit die Einträge zuordenbar sind (falls dies nicht möglich ist, können die Antworten auch durch Namenskürzel getaggt werden.)</p> <p>Wenn jede*r alle vier Fragen beantwortet hat, wird (möglichst mit Moderation) 15 Minuten besprochen, was aus jedem Feld die jeweils wichtigsten Punkte sind. Diese werden dann in der Mitte aufgelistet. Die Placemat wird dann der/dem Teilnehmer*in überlassen, deren/dessen Option thematisiert wurde.</p>
<b>Methodenhinweises</b>	<p>Bei ausreichend Zeit kann die Aktivität für alle Teilnehmenden durch geführt werden. Da es aber in diesem Rahmen nicht darum geht, berufliche Entscheidungen zu festigen, sondern eine Methode hierzu einzuüben, reicht es, wenn in den Vierergruppen jeweils die Entscheidung eine*r Freiwilligen evaluiert wird.</p> <p>Bei dieser Aktivität handelt es sich um Activity 15 aus <a href="#">Teil C des Work4Psy Toolkit</a>. Dort wird die theoretische Verankerung mit Literaturhinweisen erläutert.</p>

## Schema Placemat für Peer Beratung

