

Schüler-Workshop zum Thema psych. Erkrankungen / Depressionen

Unser Workshop hat das Ziel, die Mauer des Schweigens zu durchbrechen und darzulegen, dass psychische Krankheiten, insbesondere Depressionen, behandelbare Erkrankungen sind wie somatische auch. Dass sie verbreitet sind und nichts mit Wertlosigkeit, Untüchtigkeit oder Leistungsunfähigkeit zu tun haben.

Zielgruppe: Schüler und Studenten ab dem 15. Lebensjahr.

Folgende Themen werden abgedeckt:

- Vorstellung der wichtigsten und häufigsten psychischen Erkrankungen
- Unterschied: körperliche / seelische Erkrankung; Krise / Erkrankung
- Wie werden Depressionen erkannt und wie fühlt man sich dabei?
- Wie werden diese Depressionen und psych. Erkrankungen behandelt?
- Wie verhalte ich mich, wenn mir ein Freund / eine Freundin irgendwie komisch vorkommt und sich verändert?
- Wo finde ich Hilfe und mit wem kann ich sprechen?

Unsere Workshopleiter sind keine Mediziner. Bei diesem Seminar geht es nicht um spezielle Fragen medikamentöser Behandlung, sondern darum, ein schwer zu beschreibendes Phänomen anschaulich zu machen. Das können diejenigen am besten, die es kennen. Daher sind ein oder zwei der drei Referenten selbst Betroffene, die sich ausgiebig mit allen Aspekten ihrer Erkrankung beschäftigt haben und daher für sich in Anspruch nehmen dürfen, Experten in eigener Sache zu sein.

Pro Workshop ist nach Möglichkeit noch eine **dritte Person** eines psychosozialen Vereins aus Ihrer Nähe dabei, die für Schule und Schüler eine mögliche Ansprechperson darstellt.

Meist ist mindestens eine nicht-betroffene Person dabei - viel wichtiger: Keiner der Referenten ist akut von Depressionen betroffen, alle verkörpern Zuversicht und können das Thema zwar sensibel aber auch das Machbare betonend kommunizieren.

Je nach Konstellation der Schüler (ganze Klasse, Freiwillige oder zusammengelegte Kurse) und deren Voraussetzungen (Wissen oder Ablehnung „solchem Psychokram“ gegenüber), versuchen wir angepasst zu reagieren. Angewandte Methoden sind (Bilder-)Vortrag, Videos, Impro-Theater (der Leiter) und vor allem: Dialog mit den Schülern und Schülerinnen.

Für das ausführlichere Konzept mit Referenzen besuchen Sie bitte <http://schule.mut-tour.de> – dort finden Sie auch das **Kontaktformular!**

Wenn Sie Schulleiter_innen, Lehrer_innen, Schul-Psychologen, -Sozialarbeiter oder engagierte Eltern kennen: geben Sie diesen Zettel gerne weiter!



Radtour zur Aufklärung über Depressionen

„Mood“-Tour setzt sich für die Entstigmatisierung der Krankheit ein

„Sport ist ein gutes Mittel gegen Depressionen“, so begrüßte Oberbürgermeisterin Dr. Ottilie Scholz die Radler der „Mood“-Tour auf dem Rathaus-Vorplatz. Die bundesweite Radtour gegen Depression machte mit fünf Tandems und vielen Einzelradlern aus Bochum und Umgebung Station in der Innenstadt. Mitglieder und Freunde des Bündnisses gegen Depression und des ADFC waren mittags nach Gelsenkirchen gefahren, um dort auf die Stammgruppe zu treffen, die innerhalb von drei Monaten und auf zwei unterschiedlichen Routen ganz Deutschland abgefahren hat.

Von Gelsenkirchen ging es nachmittags über Bahntrassen zum Bochumer Rathaus,

wo die Oberbürgermeisterin die Tandems bestaunte und interessiert mit Radlern ins Gespräch kam. Während ein Mitglied des Bochumer Bündnisses gegen Depression in diesem Jahr die zweite 14-Tages-Staffel mitfährt, waren zwei Wittener, die 2012 dabei waren, als Ehemalige zum Rathaus gekommen. Der Organisator, Sebastian Burger dankte der Oberbürgermeisterin für die Begrüßung und führte die Tour zum Wohnprojekt „buntStift“, den Gastgeber für die Übernachtung in Langendreer. Am nächsten Morgen erhielten sie in der Kontaktstelle der Psychosozialen Hilfen ein stärkendes Frühstück vor der Weiterfahrt nach Wuppertal.

Initiiert wurde die Tour

unter anderem von der Deutschen Depressions-Liga, dem bundesweiten Betroffenen-Verband, der sich Aufklärung und Entstigmatisierung der Depression zum Ziel gesetzt hat. In zwölf Etappen sind 64 Depressionserfahrene und -unerfahrene Menschen mit Zelt 7 000 km durch die ganze Republik geradelt. Während dieser drei Monate fanden in zahlreichen Städten Info-stand- und Mitfahr-Aktionen statt. Am kommenden Samstag endet die Tour mit einer Feier in Köln. Nach 2012 war die Mood Tour in diesem Jahr das zweite Mal unterwegs und hatte Bochum als Knotenpunkt ausgewählt, an dem die beiden unterschiedlichen Routen zusammenkommen.



Oberbürgermeisterin Dr. Ottilie Scholz begrüßte die Radler der „Mood“-Tour auf dem Rathaus-Vorplatz.

Foto: privat

Anhang 2) Fotos und Berichte einiger Schul-Workshops 2015



26.1.15: Andreanum Hildesheim: 9. Klasse



4.2.15: Hainberg-Gymnasium Göttingen, Wahlpflichtkurs „Schulsanitätsdienst“ (Neuntklässler)



5.2.15: Elisabeth-Selbert-Schule (Berufsschule); Erster ->



Workshop vor einer Klasse künft. Ergo-Therapeuten und..



ein zweiter vor künftigen Heilerziehungs-Pflegern.



Fünfter Workshop vor 19 Schüler aller Oberstufen und Pädagogikkursen des EvgI. Gymnasiums Werther. 9.2.15

Über Depressionen offen ins Gespräch kommen

Workshop am EGW will informieren und entstigmatisieren

■ Werther (cci). Einen „tollen Umgang“ mit einem schwierigen Thema – das attestierte gestern Sebastian Burger dem Evangelischen Gymnasium Werther (EGW). Burger ist Initiator des Projektes »Mood Tours«, das sich mit dem Umgang mit Depressionen und dem mit Depressiven beschäftigt. Das EGW nahm sein Angebot, einen Workshop zum Thema für die Oberstufenschüler am Wertheraner Gymnasium anzubieten, an. Man sehe am EGW offenbar keine Marketingprobleme, sich mit einem zwar inzwischen einigermaßen enttabuisierten, aber noch immer stigmatisierten Thema wie Depressionen auseinanderzusetzen. »Das sehen viele Schüler anders, obwohl ein solcher Workshop auch dort sicher sinnvoll wäre.«

INFO

Mood Tour

Die Mood Tour startete erstmals 2012. Mit dem Rad fuhren mit Depressionen erfahrene und unerfahrene Menschen auf unterschiedlichen Etappen insgesamt 7000 Kilometer quer durch Deutschland. Dort, wo sie Station machten, versuchten sie über die Presse oder mit eigenen Informationsständen über Depressionen ins Gespräch zu kommen. Ziel der Aktion war die Entstigmatisierung der Erkrankung. 2014 startete die zweite Mood Tour. Neben den großen Touren finden zum Beispiel Workshops an Schulen zum Thema statt.

situation eines Schülers oder einer Schülerin kenne. Zumindest aber um Verständnis zu werben, bei Mitschülern, wenn zum Beispiel ein an Depressionen leidender Schüler Extratermine für Klausuren bekomme oder eine Zeit lang nur an Abiturrelevanten Fächern teilnehmen müsse, sei vielleicht mit Hilfe des Workshops möglich. Gemeinsam mit Sebastian Burger, der keine eigene Erfahrung mit Depressionen hat, kamen Stefanie Vilismaier und Maria Menke nach Werther. Beide Frauen haben eigene Erfahrungen mit der Erkrankung. Stefanie Vilismaier erkrankte bereits mit 14 Jahren. Das Trio vermittelte vor etwa 20 Oberstufenschülern Grundwissen zur Erkrankung, zu Möglichkeiten im Umgang mit der Erkrankung bei eigener Betroffenheit und zum Umgang mit anderen Erkrankten.

»Ich glaube jetzt zu wissen, wie ich mit einem Menschen umgehen kann, wenn ich den Eindruck habe, er könnte vielleicht depressiv sein«, nahm denn auch Oberstufenschülerin



Manöverkritik nach dem ersten Workshop zum Thema Depression: – von links: Sebastian Burger (Mood Tour), Oberstufenkordinatorin Sabine Koch, Schüler Anahlita Reinsch und Julius Upmeyer zu Belzen sowie Maria Menke und Stefanie Vilismaier (beide Mood Tour). FOTO: B. SPIEKER

fenen sehr hilfreich gewesen. »Das Interesse an dem Workshop war so groß unter den Schülern und Schülern. Erwachsene aus dem schulischen Umfeld waren nicht dabei. Selbst Schulsozialarbeiter Daniel Höner nicht, auch wenn er das Projekt aus der Ferne beeindruckt begeistert. »Wir können uns sehr gut vorstellen im kommenden Jahr wieder nach Werther zu kommen«, bot er an.

Sebastian Burger war von der Arbeits- und Gesprächsatmosphäre im Workshop entscheidend begeistert. »Wir können sehr gut vorstellen im kommenden Jahr wieder nach Werther zu kommen«, bot er an.



12.2.15 Müller-Guttenbrunn-Hauptschule Mosbach (9. Kl.)



10.2.15: Gymnasium Vermold

Artikel des Haller Kreisblattes Werther vom 10.2.2015 über den Vortrag.

Betreff: Aw: Re: Mood Tour Workshop am 9.2. in Werther
 Datum: Mon, 9 Feb 2015 16:54:35 +0100
 Von: Sabine Koch <sabineko@gmx.de>
 An: Sebastian Burger <sebastian@mood-tour.de>

Hallo Herr Burger!
 Herzlichen Dank an Sie, Frau Vilsmaier und Frau Menke für den Mood Workshop.
 Nach den Schülerreaktionen bin ich sicher, dass mehr Transparenz, Sensibilisierung und Handlungssicherheit bezogen auf psychische Erkrankungen erreicht werden konnten. Die Stufen- und Schülersprecher sowie auch die Teilnehmer aus unseren Pädagogik Kursen werden ihre Erkenntnisse an die übrigen Oberstufenschüler weitergeben.
 Ich kann mir sehr gut vorstellen und halte es für wünschenswert, auf einer regelmäßigen Basis mit Ihnen und Ihrem Team zusammenzuarbeiten.
 Viele Grüße
 Sabine Koch

Email der Oberstufenkordinatorin Ev. Gymnasiums Werther

Betreff: Re: Fwd: Re: Fwd: MOOD TOUR Schulworkshop
 Datum: Thu, 12 Feb 2015 17:53:57 +0100
 Von: Melanie Kreiter <Melanie.Kreiter@ruhr-uni-bochum.de>
 An: Sebastian Burger <sebastian@mood-tour.de>

Lieber Sebastian,
 vielen Dank für Euren sehr überzeugenden Workshop zur Moodtour und der Krankheit Depression! Gemeinsam mit Ihrem Team haben Sie dafür gesorgt, dass die Depression als Krankheit wahr- und ernstgenommen wird - und das in einer sympathischen Atmosphäre, die den Schülern sehr geholfen hat, sich auf dieses schwierige Thema einzulassen. Ich wünsche mir, dass Sie mit Ihrem Anliegen, die Depression zu entstigmatisieren, noch viele junge Menschen erreichen werden.

Alles Liebe!
 Melanie Kreiter

Email der Klassenlehrerin der Hildegardis Schule Bochum

The screenshot shows the website of Elisabeth-Selbert-Schule. The main content area features a news item titled "Anne-Frank-Ausstellung - ein Mädchen schreibt Geschichte" dated 20. Nov. 2015. Below it, another news item is titled "Workshop der Mood Tour zum Thema Depression" dated 05. Feb. 2015. The text of this article states: "Die Veranstalter der Mood Tour waren bei uns in der BFS Ergotherapie und in der FS Hellerziehungspflege zu Gast. Bei einem Workshop zum Thema Psychische Erkrankungen mit Schwerpunkt Depressionen wurde die Teilnahme an der Mood Tour im Juli 2014 gut nachbereitet. Die MOOD TOUR Schulbesuche möchten Schüler und Lehrer informieren, Vorurteile abbauen und Stärken fördern. Dies ist unseren beiden Gästen gelungen. Ein lokaler Partner "Die Brücke" aus Hameln mit Frau Sielaff brachte den lokalen Bezug mit ein." The website also has a sidebar with navigation links like "Unsere Schule", "Anmeldung", and "Abteilungen". On the right, there is a "bei facebook" section with a list of recent posts.

Aktueller Hinweis der Elisabeth-Selbert-Schule zum vergangenen Workshop