

Darmstadt, den 17.06.2025

Angebot Trainingsprogramm zum Thema psychische Gesundheit für Schülerinnen und Schüler

Sehr geehrte Damen und Herren,

seit 2007 engagiert sich das Darmstädter Bündnis gegen Depression e.V. für Aufklärung, Prävention und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen – insbesondere der Depression.

Die Zahl der psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen steigt kontinuierlich an. Schulen sind in diesem Zusammenhang häufig die ersten Orte, an denen Veränderungen bemerkt werden. Genau hier setzt unser Programm "B.R.A.V.E - Talk" an.

" B.R.A.V.E - Talk " ist ein in Kooperation mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention e.V. sowie Maybelline New York entwickeltes interaktives Trainingsprogramm für Jugendliche ab der 9. Klasse. Ziel ist es, Schülerinnen und Schüler für psychische Veränderungen zu sensibilisieren, Hilfsmöglichkeiten aufzuzeigen und sie zu befähigen, empathisch auf Mitschülerinnen und Mitschüler zuzugehen – und dabei auch auf sich selbst zu achten. Das 90-minütige Programm findet dabei unter der Leitung von psychologischen Fachkräften statt.

Die Teilnahme ist für Ihre Schule im Jahr 2025 kostenfrei.

Die diesjährige Finanzierung übernimmt die Stiftung Deutsche Depressionshilfe e.V. mit dem Sponsor Maybelline New York im Rahmen ihres gesellschaftlichen Engagements für psychische Gesundheit.

Was sagen andere Schulen?

Im letzten Jahr wurde das Programm bereits an mehreren weiterführenden Schulen im Raum Darmstadt mit sehr positiver Resonanz durchgeführt.

Wer das Schweigen bricht, kann Leben verändern

Nach diesem Motto würden wir auch an Ihrer Schule gerne das Trainingsprogramm durchführen. Wenn Sie Interesse haben kontaktieren Sie uns gerne per Mail oder persönlich – wir koordinieren alles Weitere gemeinsam mit Ihnen.

Weitere Angebote für Lehrkräfte

Parallel zu dem Angebot für Schülerinnen und Schüler bieten wir für Lehrkräfte Vorträge und Workshops zum Thema Depression und Stress an.

Kontakt:

E-Mail: info@darmstadt-depression.de

Telefon: 0170 3312669

Herzliche Grüße

Patricia Gill-Schultz

Koordinatorin des Darmstädter Bündnisses gegen Depression e.V.

Darmstädter Bündnis gegen Depression e.V.

Sparkasse Darmstadt IBAN: DE38 5085 0150 0000 7398 63, BIC. HELADEF1DAS

Detailinformationen

Dauer:	1 Doppelstunde (90 Minuten)
Zielgruppe:	Schüler:innen ab Klassenstufe 9 (Klassen- oder Kursverband)
Gruppengröße:	Eine Klasse oder Kursgruppe pro Termin
Format:	PowerPoint-Präsentation mit interaktiven Übungen, Raum für Austausch und Fragen
Durchführung:	Zwei psychologische Fachkräfte im Tandem
Kosten:	Im Jahr 2025 gefördert über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe e.V.

Inhalt

- **Grundlagenwissen** zu psychischen Erkrankungen, Schwerpunkt Depression, Suizidalität
- **Frühwarnzeichen** psychischer Krisen erkennen
- **Kommunikation üben:**
 - Emphatische Fragen stellen
 - Aktiv zuhören
 - Mit Hürden im Gespräch umgehen
 - Unterstützung anbieten
- **Hilfsangebote** kennenlernen (lokal & bundesweit)
- **Materialien** zur Vertiefung: Handouts, Übungen, Informationsbroschüren



Be present.

Sei aufmerksam.



Right Setting.

Schaffe einen passenden Rahmen.



Ask Questions.

Stelle Fragen.



Validate Feelings.

Hör aktiv zu.



Encourage Action.

Ermutige zum Handeln.