

BRAVE TALK

BE PRESENT

RIGHT SETTING

ASK QUESTIONS

VALIDATE FEELINGS

ENCOURAGE ACTION

Eine Initiative des Darmstädter Bündnis gegen Depression



„LASS UNS DARÜBER REDEN“

B. R. A. V. E. – Gemeinsam stark

Psychische Erkrankungen sind weit verbreitet – statistisch gesehen sind insbesondere junge Erwachsene davon betroffen. Doch wie kann man Betroffene unterstützen? Wie reagiert man in akuten Situationen richtig?



In einem 90-minütigen interaktiven Workshop vermitteln wir praxisnah, wie psychische Krisen erkannt, sensibel darauf reagiert und Unterstützung angeboten werden kann. Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf der gegenseitigen **Unterstützung unter Gleichaltrigen**. Darüber hinaus werden Themen wie **Depression, psychische Gesundheit, Stressbewältigung und Suizidalität** besprochen.

Unser Angebot auf einen Blick

- Interaktiver, 90-minütiger Workshop, ab Klassenstufe 9
- Praxisorientierte Vermittlung durch psychologische Fachkräfte
- Wichtige Handlungsempfehlungen zur Unterstützung in herausfordernden Situationen
- Sensibilisierung für mentale Gesundheit und Krisenbewältigung

Fragen oder Interesse?

Kontaktieren Sie uns noch heute per Mail an: da-buendnis@gmx.de

Wir beraten Sie gerne!

Diese Initiative des Darmstädter Bündnis gegen Depression e.V. (BGD) wird durch Maybelline New York und die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention gefördert.

Website des BGD

