Wer das Schweigen bricht, kann Leben verändern

Wie das Präventionsprogramm BRAVE-Talk junge Erwachsene im Umgang mit psychischen Belastungen stärkt

Psychische Erkrankungen sind weit verbreitet und nehmen stetig zu. Statistisch gesehen sind insbesondere junge Erwachsene davon betroffen, da in dieser Lebensphase viele verschiedene Herausforderungen zu bewältigen sind. Doch wie kann man Betroffene unterstützen? Wie reagiert man in akuten Situationen richtig?

BRAVE-Talk: Mutig ansprechen, nicht wegsehen

Genau an diesem Punkt setzt das Präventionsprogramm **BRAVE-Talk** (z. Dt. mutiges Gespräch) an. BRAVETALK ist ein von Experten entwickeltes Training von Maybelline New York, das in Deutschland in Kooperation mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention e.V. umgesetzt und seit 2023/2024 vom Darmstädter Bündnis gegen Depression e. V. aktiv in der Region angeboten wird.

Das Programm richtet sich gezielt an junge Erwachsene ab der Klassenstufe 9. In einem 90-minütigen interaktiven Workshop vermitteln angehende Psychologinnen und Psychologen praxisnah, wie psychische Krisen erkannt, sensibel angesprochen und unterstützende Schritte eingeleitet werden können.

Eingebettet in ein starkes Netzwerk

Neben Angeboten für junge Erwachsene richtet sich das Bündnis unter anderem auch an Lehrkräfte. Für sie werden **halbtägige Fortbildungen** zu mentaler Gesundheit, Krisenbewältigung und Handlungsleitfäden zum Umgang mit psychisch belasteten Schülerinnen und Schülern angeboten.

Zusammenarbeit mit Schulen in Darmstadt und Umgebung

Sowohl Lernende als auch Lehrkräfte betonen die hohe Relevanz der Workshops. Viele Teilnehmende berichten, dass ihnen die Veranstaltung mehr Sicherheit im Umgang mit schwierigen Gesprächen vermittelt und eine Sensibilisierung hinsichtlich des Umgangs mit sich selbst und anderen ermöglicht habe.

Kontakt und Anmeldung

Seit Beginn des Programms konnten bereits über **1.400 Lernende** in Darmstadt und Umgebung erreicht werden, mit stets positiven Rückmeldungen.
Sie sehen ebenfalls Relevanz für Ihre Bildungseinrichtung?
Kontaktieren Sie das BRAVE-Team noch heute: bravetalk@darmstadt-depression.de

Aufgrund eines begrenzten Kontingents wird eine frühzeitige Anfrage empfohlen.

Finanzierung

Das Programm Brave Talk wird in diesem Jahr über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention e.V. von Maybelin New York finanziert und kann daher **kostenfrei** von Bildungseinrichtungen in Anspruch genommen werden.



Referenten-Team BRAVE-Talk von recht nach links:
Elisa Straßer, Vivien Heuel, Roman Wolpert, Yasmin Löffler