



Lichterkette



"Von Betroffenheit bin ich nicht betroffen."

Awareness Module

INDIVIDUELLE WORKSHOPREIHE

Wir bieten die Möglichkeit die gewünschten Workshops ganz individuell anzupassen. Nach einem gemeinsamen Beratungsgespräch erstellen wir ein konkretes Konzept zur Schulung.



Wie fühlt sich das an - Symptome bei psychischer Erkrankung

Worum geht's in dem Workshop?

Um zu verstehen, welchen Herausforderungen ein Mensch mit psychischen Erkrankungen sich gegenüberstellt, ist es wichtig nachfühlen zu können, wie es sich überhaupt anfühlt, an einer psychischen Erkrankung zu leiden.

Bestimmte Übungen sollen den Teilnehmer:innen einen Blick in die Welt eines Menschen mit Zwängen, Depressionen, Panikattacken, o.ä. ermöglichen um so das Erlebte in der Gruppe zu reflektieren. Welche Symptome gehen mit psychischen Erkrankungen einher? Welche Vor- und Nachteile habe ich dadurch in meinem Leben? Welche Botschaften stecken hinter den Symptomen?

Gerne bieten wir mit den Übungen und dem Austausch den Raum eigene Erfahrungen zu teilen, wo Teilnehmer:innen mit psychischen Erkrankungen konfrontiert waren, beziehungsweise diese selbst erlebt haben.

Dauer

4 Unterrichtseinheiten

Ziel des Workshops

Sie können annähernd nachfühlen, wie sich psychische Erkrankungen auswirken.

Informationen und Kontakt



Brigitte Heller
Vorsitzende
Verein Lichterkette,
Erfahrungsexpertin

Kontakt
+43 (0) 699 10 68 7443
brigitte.heller@lichterkette.at
www.lichterkette.at



Arbeit und psychische Erkrankung

Worum geht's in dem Workshop?

Psychische Erkrankungen sind lange kein Grund nicht im Berufsleben zu stehen. Dennoch sind oftmals Barrieren da, die es zu überwinden gilt. Sowohl Betroffene als auch Arbeitgeber:innen sind hier gefordert ein gutes Klima zu schaffen.

Unter welchen Symptomen leiden Menschen mit psychischen Erkrankungen? Und wie wirken sich diese auf den Berufsalltag aus? Wie können Organisationen und Teams Betroffene unterstützen, damit diese Symptome das berufliche Engagement nicht unnötig hemmen? Welche besonderen Stärken haben diese Menschen? Wie können Organisationen und Teams diese für ihren Erfolg nutzbar machen?

Gerne bieten wir Raum für Austausch, eigene Erfahrungen zu teilen, wo Teilnehmer:innen mit psychischen Erkrankungen konfrontiert waren, beziehungsweise diese selbst erlebt haben.

Dauer

4 Unterrichtseinheiten

Ziel des Workshops

Welche Barrieren aber auch welche besonderen Fähigkeiten haben Menschen mit psychischer Erkrankung.

Informationen und Kontakt



Brigitte Heller
Vorsitzende
Verein Lichterkette,
Erfahrungsexpertin

Kontakt
+43 (0) 699 10 68 7443
brigitte.heller@lichterkette.at
www.lichterkette.at



IWS - In Würde zu sich stehen

Worum geht's in dem Workshop?

Trotz der weiten Verbreitung psychischer Erkrankungen bestehen viele Vorurteile und Unverständnis, wodurch Ängste entstehen können. Somit ist es schwierig die Stigmatisierung abzubauen. Wir sind deshalb der Meinung, es braucht eine Stärkung von Betroffenen, denn durch Vorurteile entsteht auch Selbststigmatisierung, die bis heute nur wenig Beachtung findet. Konkret bedeutet es, dass man selbst die Vorurteile der Gesellschaft bestätigt und dadurch teilweise eine Genesung verhindert wird, sich sogar der psychische Gesundheitszustand verschlechtern kann.

Das **peergeleitete Programm „In Würde zu sich stehen“** (aus den USA stammend, adaptiert und übersetzt durch Prof. Dr. Rüscher) will Menschen mit einer psychischen Erkrankung und ausreichender Stabilität dabei unterstützen, ihren individuellen **Ansatz zur Bewältigung von Vorurteilen** und einen offeneren Umgang mit der Erkrankung zu finden. Damit werden **Selbstermächtigung bzw. Empowerment** gestärkt.

Dauer

16 Unterrichtseinheiten, online / vor Ort

Gruppengröße

6 - 10 Teilnehmer:innen

Ziel des Workshops

Selbstwertgefühl und Empowerment im Umgang mit stigmatisierenden Situationen fördern

Informationen und Kontakt



Brigitte Heller
Vorsitzende
Verein Lichterkette,
Erfahrungsexpertin

Kontakt
+43 (0) 699 10 68 7443
brigitte.heller@lichterkette.at
www.lichterkette.at



“Meine seele ist gesund”

Sensibilisierungs- / und Bewusstseinsstraining über Emotionen, Stress und psychische Gesundheit für Jugendliche

Worum geht's in dem Workshop?

Die Schüler:innen beschäftigen sich aktiv mit unterschiedlichen Emotionen und Gefühlen und wann diese entstehen können. Weiters erkennen sie, welche somatischen Reaktionen vorkommen können und wie unterschiedlich andere Menschen reagieren bzw. empfinden können. Sie üben gemeinsam das Verbalisieren von Gefühlen und Emotionen.

In der Gruppe überlegen sie sich wertvolle und hilfreiche Tipps, die sie selbst anwenden können und an andere weitergeben können (Peerfunktion).

Sie können aktiv Fragen an Erfahrungsexpert:innen stellen, um deren Erfahrungen kennenzulernen.

Wissen generieren, welche Möglichkeiten es gibt und Bewusstseinsbildung über das Thema soll damit gestärkt werden. Gemeinsam werden Strategien, zur Stärkung der eigenen psychischen Gesundheit (“Was tut mir gut”) entwickelt.

Teilnehmer:innenkreis

ab 9. Schulstufe

Gruppengröße

max. 10 Teilnehmer:innen

Dauer

4 Unterrichtseinheiten

Ziel des Workshops

Ein besser Verständnis für die eigenen Gefühle und Emotionen bekommen und wie kann ich diese ausdrücken.

Informationen und Kontakt



Brigitte Heller
Vorsitzende
Verein Lichterkette,
Erfahrungsexpertin

Kontakt
+43 (0) 699 10 68 7443
brigitte.heller@lichterkette.at
www.lichterkette.at