

## Workshop „Resilienz erhöhen mit Improvisationstheater“

Wie gelingt es, in schwierigen Situationen und bei Herausforderungen konstruktiv und handlungsfähig zu bleiben? Mit Anregungen aus dem Improvisationstheater laden die Referentinnen ein, die eigene Resilienz zu erweitern.

Optimismus, Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit tragen zur psychischen Widerstandskraft des Menschen bei. Das Improvisationstheater greift auf diese Kompetenzen zurück und trainiert sie gezielt. In diesem Workshop wird erarbeitet, welche Leitsätze und Werkzeuge helfen können, um in herausfordernden Momenten gut für sich zu sorgen und lösungsorientiert zu agieren.

Mit vielfältigen Übungen wecken und festigen Sie spielerisch Ihr Improvisationsvermögen. Die Methoden lassen sich sofort in der Praxis nutzen.

**Donnerstag, 6. Juni 2024 | 15.00–17.30 Uhr**

**Referentinnen** Britta Daniel und Lotte Lottmann, Improschauspielerinnen, Trainerinnen, Coaches

**Veranstaltungsort** Kultur Palast Hamburg, Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg

## Kontakt und Anmeldung

Am Projektstandort Billstedt sind wir regelmäßig donnerstags zwischen 9 und 17 Uhr erreichbar:

heimspiel. Billstedt  
c/o Schulstandort  
Pergamentweg 1  
22117 Hamburg  
Tel. 040 533 295-53

Anmeldung für die Veranstaltungen bitte unter [www.heimspiel.org/veranstaltungen](http://www.heimspiel.org/veranstaltungen)



### Bei Fragen und/oder Anregungen

erreichen Sie uns am besten per E-Mail unter [billstedt@heimspiel.org](mailto:billstedt@heimspiel.org)

„heimspiel. Für Bildung“ ist ein Projekt der Joachim Herz Stiftung, das 2012 gemeinsam mit der Alfred Toepfer Stiftung F.V.S. initiiert wurde.



# heimspiel.

[BILLSTEDT]



Foto: Nicholas Felix/peoppleimages.com/stock.adobe.com

Impressum Herausgeber: Joachim Herz Stiftung

## Mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Fortbildungsangebote für alle Engagierten aus Bildung, Erziehung und Beratung

## Fokusthema „Mentale Gesundheit“

73 % der Kinder und Jugendlichen sind durch die Einschränkungen während der Pandemie und weitere aktuelle Krisen psychisch belastet, so das Ergebnis eines Abschlussberichts des Bundesjugendministeriums und Bundesgesundheitsministeriums im Februar 2023.

Während die Häufigkeit von Arztkontakten gegenüber den Vorjahren abnahm, stieg die Zahl psychischer Erkrankungen dramatisch an, wie der Kinder- und Jugendreport der DAK 2022 zeigt: Bei weiblichen Jugendlichen nahmen Essstörungen um 54 %, Angststörungen um 24 % und Depressionen um 18 % zu. Bei Jungen erhöhte sich vor allem der Anteil der neu diagnostizierten Adipositas-Fälle. Daneben belegen die Zahlen, dass die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aus sozio-ökonomisch schwachen Familien besonders stark beeinträchtigt ist.

Mit der Veranstaltungsreihe zur „Mentalen Gesundheit“ wollen wir Engagierte in Bildung, Erziehung und Beratung sowie Gesundheitsexpertinnen und -experten im Stadtteil Billstedt zusammenbringen, um sich zu psychischen Belastungen, ihrer Begleitung, Bewältigung und Prävention auszutauschen.



## Weiterbildung vor Ort

Die kostenlosen Angebote richten sich an alle haupt- und ehrenamtlich Engagierten aus den Bereichen Bildung, Erziehung und Beratung in Billstedt und Umgebung. Sie dienen der fachlichen Qualifizierung sowie der Vernetzung vor Ort. Bei Interesse erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

# heimspiel.

## Regionale Bildungskonferenz (RBK)

### Mentale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien stärken

Der Anstieg psychischer Erkrankungen bei jungen Menschen stellt eine zunehmende Herausforderung im pädagogischen Alltag dar. Gemeinsam mit dem Regionalen Bildungskoordinator des Bezirks Hamburg-Mitte und dem Billenetz e. V. laden wir zur Regionalen Bildungskonferenz (RBK) ein. Neben dem Austausch zu psychosozialen Belastungen stehen Ansätze der Begleitung und Prävention im Fokus, mit dem Ziel, die mentale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien zu fördern.

Nach einer Einführung in das Thema durch Dr. Susanne Eplée, Ärztliche Leitung des Instituts für Neuro- und Sozialpädiatrie des Sozialpädiatrischen Zentrums Hamburg-Ost, stellen sich in Workshops Initiativen der Prävention, Elternkooperation und Traumapädagogik vor.

**Donnerstag, 16. November 2023 | 16.00–20.00 Uhr**

**Moderation** Gloria Boateng

**Veranstaltungsort** Kultur Palast Hamburg, Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg



### Fachgespräch zu psychischen Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen

Was sind erste Anzeichen von Depressionen, Angst- und Essstörungen bei jungen Menschen? Wie lassen sich ernsthafte Sorgen mit den betroffenen Familien teilen? Wann sind Interventionen sinnvoll und welche Unterstützungssysteme können pädagogische Fachkräfte nutzen?

Die Referent:innen, die mit einer kinder- und jugendpsychiatrischen Praxis in Billstedt vertreten sind, geben einen Einblick in psychische Krankheiten, denen sie in ihrer Arbeit begegnen. Zudem widmen sie sich der Frage, ab wann Behandlungsbedarf besteht. Im anschließenden Austausch soll es unter anderem darum gehen, was Pädagoginnen und Pädagogen brauchen, um junge Menschen gut zu begleiten und ihre Widerstandsfähigkeit sowie ihr Selbstwertgefühl zu fördern. Außerdem wird thematisiert, wie Fachkräfte auf ihre eigenen Ressourcen und Kräfte gut achten können.

**Donnerstag, 7. Dezember 2023 | 15.00–17.30 Uhr**

**Referent:innen** M.Sc. Psych. Bea Plenge, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (i. A.), und Frank Forster, Arzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Arzt für Psychiatrie

**Veranstaltungsort** Kultur Palast Hamburg, Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg

### Workshop zur Förderung von Selbstbewusstsein und Resilienz

Wie können vulnerable Jugendliche in ihrem Selbstwertgefühl gestärkt werden? Was hilft Schülerinnen und Schülern, Umbrüche und schwierige Lebensphasen zu meistern? Dieser Workshop bietet praktische Anregungen und Erfahrungen aus der langjährigen Arbeit der MUT Academy.

Ausgehend von den Grundbedürfnissen Jugendlicher lernen Sie Übungen kennen, die dazu beitragen, die Resilienz junger Menschen zu verbessern. Es werden Methoden für die Gruppen- und Einzelarbeit vorgestellt und ausprobiert.

Die MUT Academy richtet sich an Hamburger Schülerinnen und Schüler, die besonders gefährdet sind, keinen Schulabschluss zu erreichen. Am Ende ihrer Schullaufbahn unterstützt das Projekt die Jugendlichen, Selbstbewusstsein aufzubauen, und durch Prüfungsvorbereitung sowie Bewerbungstrainings, ihr Leben selbstbestimmt in die Hand zu nehmen und erfolgreich in eine Ausbildung zu starten.

**Donnerstag, 14. März 2024 | 15.00–18.00 Uhr**

**Referentin** Donya Golafshan, Soziologin und Geschäftsführende Gesellschafterin der MUT Academy gGmbH

**Veranstaltungsort** Mehrgenerationenhaus, Merkenstrasse 4, 22117 Hamburg

### Workshop „Anerkennende Gesprächsführung für positive Beziehungen“

Wie gestalten Pädagoginnen und Pädagogen Gespräche mit Kindern und Jugendlichen, die dem Beziehungsaufbau dienen und frei von Bewertungen sind? Dieser zweiteilige Workshop vermittelt hierfür Handwerkszeug.

Bewertungen sind Teil des pädagogischen Alltags: Fachkräfte beurteilen schulische Leistungen sowie soziales Verhalten. Bei Regelverletzungen und Konflikten schreien sie ein – so soll angemessenes Sozialverhalten vermittelt werden. Dieses Vorgehen ist für den Aufbau von vertrauensvollen Beziehungen aber manchmal hinderlich.

Im Mittelpunkt stehen daher Kommunikationstechniken, die frei von Bewertungen sind. Sie erhalten Tipps, wie Sie konfliktbehaftete Situationen entschärfen und anerkendend reagieren können, wenn unbeteiligte Kinder und Jugendliche Regelverletzungen melden. Auch ein Ablaufplan erleichtert Vier-Augen-Gespräche mit jungen Menschen. Die Anwendung können Sie im Workshop üben.

**1. Teil: Montag, 8. April 2024 | 15.00–18.30 Uhr**  
**2. Teil: Donnerstag, 18. April 2024 | 15.00–18.30 Uhr**

**Referenten** Tammo Krüger, Sozialpädagoge, und Jens Richter, Spiel- und Theaterpädagoge

**Veranstaltungsort** wird noch bekanntgegeben

**Das Programm der RBK und den Kontakt zur Anmeldung finden Sie unter:**  
[www.hamburg.de/rbk/rbk-hamburg-mitte/](http://www.hamburg.de/rbk/rbk-hamburg-mitte/)

**Alle Veranstaltungen finden in Billstedt statt und sind kostenfrei.**

Anmeldungen für die Veranstaltungen bitte unter [www.heimspiel.org/veranstaltungen](http://www.heimspiel.org/veranstaltungen)

