

# Angebotskatalog für Fachkräfte

Liebe Fachkräfte,

anbei erhalten Sie eine Übersicht an Themen, die wir als Infoveranstaltungen und Workshops anbieten. Die Inhalte und der zeitliche Rahmen können flexibel an Ihre Wünsche und Bedürfnisse angepasst werden. Wir bieten die Workshops für unterschiedliche Altersgruppen an. Sollten Sie andere Themen rund um die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen interessieren oder beschäftigen, können Sie sich jederzeit gerne an uns wenden. Für alle Angebote kommen wir gerne zu Ihnen in die Einrichtungen und versuchen uns zeitlich an Ihre Rahmenbedingungen anzupassen, bei Interesse auch als digitales Format.

Für einige Themen gibt es in Bremen spezialisierte Angebote und Einrichtungen, die wir Ihnen empfehlen. Fachkräfte aus den Bereichen Kita und Schule möchten wir an dieser Stelle auf das Angebot des Landesinstituts Schule (LIS) und des ReBUZ hinweisen, die ebenfalls einige Themen rund um die psychische Gesundheit abdecken. Weitere Angebote finden Sie bei den Anlaufstellen, die wir auf unserer Homepage zusammengestellt haben (siehe QR-Code am Ende). Zudem weisen wir darauf hin, dass Angebote in Klassen oder KiTas nur in Begleitung mind. einer Fachkraft (Sozialarbeiter:in, Lehrkraft, Erzieher:in u.a.) stattfinden können.

Thema	Art des Angebots	Zeitlicher Rahmen	Inhaltsbeschreibung
Anlaufstellen und wegweisende Beratung	Vortrag	1–2 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Anlaufstellen gibt es regional und überregional, die bei psychischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen unterstützen?</li> <li>• Wie kommen Kinder und Jugendliche an einen Therapieplatz?</li> <li>• Was gibt es für weitere Hilfsmöglichkeiten?</li> </ul>
<b>Psychische Gesundheit und Gefühle</b>			
Psychohygiene & Resilienz fördern	Workshop	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begriffserklärung psychische Gesundheit und Psychohygiene</li> <li>• Wie kann ich erkennen, dass es der Psyche nicht gut geht?</li> <li>• Verschiedene Impulse und Übungen zu den Themen Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Grenzen setzen und Schuldgefühle</li> <li>• Was ist Resilienz und wie kann ich sie fördern?</li> </ul>
Emotionale Entwicklung – Wie Kinder lernen, ihre Emotionen zu regulieren	Vortrag/Workshop	1–2 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychische Gesundheit und psychische Grundbedürfnisse</li> <li>• Temperament und Bindung</li> <li>• Phasen der Emotionsregulation</li> <li>• Risiko- und Schutzfaktoren</li> <li>• Förderung der Emotionsregulationsfähigkeit</li> </ul>

Thema	Art des Angebots	Zeitlicher Rahmen	Inhaltsbeschreibung
Bindung	Vortrag/Workshop	1–2 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was sind psychische Grundbedürfnisse?</li> <li>• Was bedeutet Bindung?</li> <li>• Was gibt es für Bindungstypen?</li> <li>• Auswirkungen von unsicherer Bindung und Bindungsdesorganisation</li> <li>• Feinfühligkeit</li> <li>• Resilienzforschung</li> </ul>
Grenzen setzen	Vortrag/Workshop	1–2 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klärung der Frage ob und warum Kinder Grenzen brauchen anhand von psychologischen Grundbedürfnissen</li> <li>• Welche Regeln sind für ein gutes Miteinander wichtig und wieso?</li> <li>• Wie etabliere ich Regeln, setze logische Konsequenzen und binde die Kinder/Jugendlichen mit ein?</li> </ul>
Ängste und Sorgen	Vortrag/Workshop	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Ängste/Sorgen sind in welchem Alter „normal“?</li> <li>• Wann wird eine Angst „zuviel“?</li> <li>• Wie kann ich mit den Ängsten der Kinder umgehen?</li> <li>• Wie rede ich mit den Eltern/Bezugspersonen darüber?</li> </ul>
Wut und herausforderndes Verhalten	Vortrag/Workshop	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist Wut und warum ist Wut wichtig?</li> <li>• Entwicklungspsychologische Einordnung</li> <li>• Wie kann ich mit den Gefühlen des Kindes angemessen umgehen?</li> <li>• Wie rede ich mit den Eltern/Bezugspersonen darüber?</li> </ul>
Medienkonsum und psychische Gesundheit	Vortrag/Workshop	2–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was brauchen Kinder, um gesund zu sein?</li> <li>• Wie lernen und entwickeln sich Kinder?</li> <li>• Warum sind Medien keine guten Babysitter?</li> <li>• Mediennutzung der Eltern, Auswirkungen von Medienkonsum</li> <li>• Was kann/soll ich tun?</li> </ul>

Thema	Art des Angebots	Zeitlicher Rahmen	Inhaltsbeschreibung
<b>Störungsbilder/psychosoziale Belastungen</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ADHS</li> <li>• Autismus-Spektrum-Störung</li> <li>• Angststörungen</li> <li>• Depressionen</li> <li>• Enuresis und Enkopresis</li> <li>• Essstörungen</li> <li>• Traumafolgestörungen</li> <li>• Störung des Sozialverhaltens</li> <li>• Zwangsstörungen</li> </ul>	Vortrag/Workshop	jeweils 1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist das?</li> <li>• Wie äußert es sich?</li> <li>• Was sind Risiko- und Schutzfaktoren?</li> <li>• Welche Ursachen/Erklärungsmodelle gibt es?</li> <li>• Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?</li> <li>• Was können Helfende tun?</li> </ul>
Kinder psychisch kranker Eltern	Vortrag/Workshop	2–5 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Risiko- und Schutzfaktoren</li> <li>• Auswirkungen auf Erziehungsverhalten und Kind</li> <li>• Umgang mit Betroffenen</li> <li>• Wo gibt es Hilfe?</li> </ul>
Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten & Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen	Vortrag/Workshop	1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begriffserklärung und Unterscheidung</li> <li>• Häufigkeiten mit Fokus auf Pubertät</li> <li>• Hintergründe und Motive</li> <li>• Wann muss ich Hilfe holen?</li> <li>• Wo gibt es Hilfe?</li> </ul>
Schulmeidung	Vortrag/Workshop	1–2 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begriffserklärung: Schulmeidung, Schulangst und Schulphobie</li> <li>• Ursachen, interne und externe</li> <li>• Einflussfaktoren sowie mögliche psychische Belastungen</li> <li>• Rechtliche Einordnung (Wann muss gehandelt werden?)</li> <li>• Erste Anzeichen erkennen, ansprechen und helfen</li> <li>• Unterstützungsmöglichkeiten in Bremen</li> </ul>

Thema	Art des Angebots	Zeitlicher Rahmen	Inhaltsbeschreibung
<b>Gewaltprävention</b>			
Sexualisierte Gewalt	Vortrag/Workshop	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was bedeutet sexualisierte Gewalt?</li> <li>• Erläuterung der verschiedenen Formen: physisch, psychisch und digital (Cybergrooming)</li> <li>• Kurzer Überblick über rechtliche Grundlagen und Meldepflichten für Fachkräfte</li> <li>• Wie erkenne ich Warnsignale (Verhalten von Betroffenen und Verursachenden)?</li> <li>• Wie kann ich Betroffene bei Verdacht ansprechen?</li> <li>• Welche Hilfen gibt es?</li> </ul>
Digitale Gewalt und Cybermobbing	Vortrag/Workshop	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist Cybermobbing?</li> <li>• Auf welchen Wegen/Medien findet es statt?</li> <li>• Wie erkenne ich erste Anzeichen bei dem Kind?</li> <li>• Kriminalistische Einordnung</li> <li>• Wie kann ich Betroffene unterstützen und bestärken und bei Verursachenden ein Bewusstsein für die Auswirkungen ihres Handelns schaffen?</li> <li>• Wo gibt es Hilfe?</li> </ul>
Mobbing	Vortrag/Workshop	1–2 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist Mobbing?</li> <li>• Welche Arten von Mobbing gibt es?</li> <li>• Auswirkungen von Mobbing Erfahrungen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen</li> <li>• Wie kann ich Betroffene unterstützen und bestärken und bei Verursachenden ein Bewusstsein für die Auswirkungen ihres Handelns schaffen?</li> </ul>

## KONTAKT

### Ansprechpersonen

## Fachkräfte für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen



### Einsatzort Bremen Nord

**Nelli Tews:**

[nelly.tews@gesundheit-nds-hb.de](mailto:nelly.tews@gesundheit-nds-hb.de)

0157 / 58 74 99 94

**Jessica Koch:**

[jessica.koch@gesundheit-nds-hb.de](mailto:jessica.koch@gesundheit-nds-hb.de)

0176 / 77 99 08 13

### Einsatzort Bremen Ost

**Volkan Gül:**

[volkan.guel@gesundheit-nds-hb.de](mailto:volkan.guel@gesundheit-nds-hb.de)

0157 / 58 28 67 89

**Laura Thölken:**

[laura.thoelken@gesundheit-nds-hb.de](mailto:laura.thoelken@gesundheit-nds-hb.de)

0159 / 06 32 57 45

### Einsatzort Bremen West

**Nelli Tews:**

[nelly.tews@gesundheit-nds-hb.de](mailto:nelly.tews@gesundheit-nds-hb.de)

0157 / 58 74 99 94

**Claudia Kopf:**

[claudia.kopf@gesundheit-nds-hb.de](mailto:claudia.kopf@gesundheit-nds-hb.de)

0159 / 06 32 57 60

### Einsatzort Bremen Süd

**Inari Priess:**

[inari.priess@gesundheit-nds-hb.de](mailto:inari.priess@gesundheit-nds-hb.de)

0157 / 58 28 62 06

**Kristina Dobers:**

[kristina.dobers@gesundheit-nds-hb.de](mailto:kristina.dobers@gesundheit-nds-hb.de)

0176 / 30 19 63 23

**Sabrina Hotho:**

[sabrina.hotho@gesundheit-nds-hb.de](mailto:sabrina.hotho@gesundheit-nds-hb.de)

0159 / 06 32 56 99

### Einsatzort Bremerhaven

**Melanie Schneider:**

[melanie.schneider@gesundheit-nds-hb.de](mailto:melanie.schneider@gesundheit-nds-hb.de)

0157 / 58 74 90 09

**Kristina Dobers:**

[kristina.dobers@gesundheit-nds-hb.de](mailto:kristina.dobers@gesundheit-nds-hb.de)

0176 / 30 19 63 23

### Koordination

**Romy Berner:**

[romy.berner@gesundheit-nds-hb.de](mailto:romy.berner@gesundheit-nds-hb.de)

0176 / 72 05 79 10

**Dr. Maike Lipsius:**

[maike.lipsius@gesundheit-nds-hb.de](mailto:maike.lipsius@gesundheit-nds-hb.de)

0421 / 40 86 22 72