

Angebotskatalog für Kinder und Jugendliche

Liebe Kinder, liebe Jugendliche,
 wir haben einige Themen rund um die psychische Gesundheit für euch zusammengestellt, über die wir mit euch sprechen können. Wenn ihr andere Ideen und Themen habt oder etwas ändern wollt (z.B. die Dauer), sagt uns gerne Bescheid. Auch wenn etwas nicht für eure Altersgruppe ausgeschrieben ist, könnt ihr euch trotzdem melden – wir finden eine Lösung.

Wichtig: wenn wir etwas in eurer Einrichtung anbieten, muss immer eine Fachkraft (Lehrkraft, ein/e Sozialarbeiter:in oder ein/e Erzieher:in) dabei sein.

Thema	Altersgruppe	Zeitlicher Rahmen	Inhaltsbeschreibung
Gemeinsam stark – Wo du Unterstützung in Bremen findest	ab 5. Klasse	1–2 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Hilfen gibt es in Bremen und Bremerhaven für meine psychische Gesundheit? • Was versteht man unter Beratung, ambulanter und stationärer Psychotherapie? • Wie finde ich eine:n Psychotherapeut:in?
Psychische Gesundheit			
Mein Raum, meine Stimme – Selbstbehauptung lernen	alle Altersstufen	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was brauchen wir innerlich, um uns gut zu fühlen? • Wie kann ich mutig sein, auch wenn ich unsicher bin? • Wie sage ich souverän „Nein“, wenn mir etwas nicht passt? • Wir üben zusammen, wie man für sich selbst einsteht, ohne andere zu verletzen.
Cool miteinander – Soziale Fähigkeiten lernen	1.–5. Klasse	2–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was brauchen wir, um gut miteinander auszukommen und uns in einer Gruppe wohlfühlen? • Wir üben darauf zu achten, wie es uns selbst geht und zu verstehen, wie sich andere fühlen. • Wir überlegen, was wir tun können, wenn es mal Ärger gibt, und wie wir fair streiten.

Thema	Altersgruppe	Zeitlicher Rahmen	Inhaltsbeschreibung
Mein Selbstwert – Meine Superkraft	4.–13. Klasse	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was bedeutet Selbstwert? • Wie kann ich Selbstwertprobleme bei mir und anderen erkennen? • Wie kann ich meinen Selbstwert stärken? Übungen für ein verbessertes Selbstwertgefühl
Stark im Kopf – Gemeinsam über psychische Gesundheit sprechen	ab 5. Klasse	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was bedeutet psychische Gesundheit? • Wieso ist psychische Gesundheit wichtig? • Wie zeigt sich psychische Gesundheit im Körper, in den Gedanken und im Verhalten? • Strategien für innere Stärke • Wo finde ich Hilfe?
Cool bleiben – Stress verstehen und meistern	ab 5. Klasse	2 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Stress eigentlich? • Wie fühlt sich Stress im Körper an? • Was fühlen und denken wir, wenn wir gestresst sind? • Was kann gegen Stress helfen? • Anti-Stress-Tools und praktische Übungen
Stark wie ein Löwenzahn	Grundschule	1–2 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was mache ich, wenn was richtig schwierig ist? • Was macht mich stark? • Was brauche ich, um mich gut zu fühlen?
Sich selbst was Gutes tun	ab 5. Klasse	1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Warum ist Selbstfürsorge wichtig? • Was tut meinen Körper und meiner Seele gut? • Wie kann ich mir selbst helfen, wenn ich merke, dass es mir nicht gut geht? • Selfcare-Tools und praktische Übungen
Resilienz stärken – wie mache ich mich fit fürs Leben?	ab 5. Klasse	1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Resilienz? • Warum hilft uns das? • Wie kann ich meine eigene Widerstandskraft stärken? • Resilienz-Tools und praktische Übungen

Thema	Altersgruppe	Zeitlicher Rahmen	Inhaltsbeschreibung
Störungsbilder Gefühle/Emotionen			
Power statt Stress – Umgang mit Wut und Aggression	alle Altersstufen	1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was sind Wut und Aggression? • Wann sind Wut und Aggression hilfreich und wichtig? • Wann werden Wut und Aggression zum Problem? • Tipps und Tricks, die helfen, wenn ich richtig wütend bin. • Wie und wo bekomme ich Hilfe?
Von Wut bis Freude – Meine Gefühle	KiTa/ 1.–6. Klasse	2–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was sind Gefühle? • Warum sind alle Gefühle wichtig? • Wo zeigen sich Gefühle im Körper? • Wie kann ich Gefühle bei mir und anderen erkennen? • Wie kann ich mich bei starken Gefühlen beruhigen? Tipps und Tricks • Wie und wo bekomme ich Hilfe?
Angst hat jeder – mutig sein kann jeder!	KiTa/ 1.–6. Klasse	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Angst? • Warum ist Angst wichtig und wann wird sie zu einem Problem? • Tipps und Tricks, wie ich mutiger werde • Wie und wo bekomme ich Hilfe?
Wenn die Sonne hinter den Wolken ist – Über Traurigkeit sprechen	KiTa/ 1.–6. Klasse	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was sind Gefühle? • Warum bin ich manchmal traurig? • Wo zeigt sich das im Körper? • Wie kann ich Traurigkeit und andere Gefühle bei mir und anderen erkennen? • Was kann ich machen, wenn ich traurig bin? Tipps und Tricks • Wie und wo bekomme ich Hilfe?

Thema	Altersgruppe	Zeitlicher Rahmen	Inhaltsbeschreibung
Schlimme Erlebnisse – was macht das mit mir?	KiTa/ 1.–6. Klasse	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was sind Gefühle? • Der Kopf als inneres Haus: was passiert im Gehirn bei belastenden Ereignissen? • Wie kann ich mich bei starken Gefühlen beruhigen? Tipps und Tricks • Wie und wo bekomme ich Hilfe?
Wenn Schule schwerfällt – Wege zurück ins Klassenzimmer	ab 5. Klasse	1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was steckt hinter Schulvermeidung? • Warum ist der Weg zurück in der Schule oft so schwer? • Wie und wo bekomme ich Hilfe?
ADHS aufgeklärt – Wissen hilft verstehen	ab 7. Klasse	1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist ADHS? • Wie zeigt sich ADHS im Alltag? • Was sind Ursachen und Risikofaktoren? • Was sind Stärken von Menschen mit ADHS? • Was hilft Menschen mit ADHS? • Wie und wo bekomme ich Hilfe?
Angststörungen aufgeklärt – Wissen hilft verstehen	ab 7. Klasse	1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Angst und was ist eine Angststörung? • Welche Formen von Angststörungen gibt es? • Was sind Ursachen und Risikofaktoren? • Was kann gegen Angst helfen? • Wie und wo bekomme ich Hilfe?
Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) aufgeklärt – Wissen hilft verstehen	ab 7. Klasse	1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Autismus? • Wie zeigt sich Autismus im Alltag? • Was sind Ursachen und Risikofaktoren? • Was sind Stärken von Menschen mit Autismus? • Was hilft Menschen mit Autismus? • Wie und wo bekomme ich Hilfe?

Thema	Altersgruppe	Zeitlicher Rahmen	Inhaltsbeschreibung
Depressionen aufgeklärt – Wissen hilft verstehen	ab 7. Klasse	1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist eine Depression? • Was sind Ursachen und Risikofaktoren? • Was kann bei Depressionen helfen? • Wie und wo bekomme ich Hilfe?
Essstörungen im Kindes- und Jugendalter aufgeklärt – Wissen hilft verstehen	ab 7. Klasse	1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was sind Essstörungen? • Was sind Ursachen und Risikofaktoren? • Was sind mögliche Folgen von Essstörungen? • Was kann bei Essstörungen helfen? • Wie und wo bekomme ich Hilfe?
Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten & Suizidalität aufgeklärt – Wissen hilft verstehen	ab 7. Klasse	1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was bedeutet NSSV (nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten) und Suizidalität? • Was sind Ursachen und Risikofaktoren • Warum denken, fühlen und handeln manche Jugendliche so? • Wie und wo finde ich Hilfe für mich und andere?
Störung des Sozialverhaltens aufgeklärt – Wissen hilft verstehen	ab 7. Klasse	1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist eine Störung des Sozialverhaltens? • Was sind Ursachen und Risikofaktoren? • Was sind mögliche Folgen einer Störung des Sozialverhaltens? • Was kann bei einer Störung des Sozialverhaltens helfen? • Wie und wo bekomme ich Hilfe?
Wenn Erinnern weh tut – Trauma verstehen	ab 7. Klasse	1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist ein Trauma? • Wie zeigt sich ein Trauma? • Was passiert im Gehirn? • Was kann mir bei einem Trauma helfen? • Wie kann man anderen helfen, die ein Trauma erlebt haben? • Wie und wo bekomme ich Hilfe?

Thema	Altersgruppe	Zeitlicher Rahmen	Inhaltsbeschreibung
Gewaltprävention			
Fair Play online – gemeinsam stark gegen Cybermobbing	ab 5. Klasse	1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Cybermobbing? • Auswirkungen auf die Psyche • Wie werde ich nicht zum/zur Täter:in? • Wie kann ich mich online schützen • Wie und wo bekomme ich Hilfe?
Mobbing	ab 2. Klasse	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Mobbing und welche Arten von Mobbing gibt es? • Warum wird jemand Täter:in? • Wie kann ich mich gegen Mobbing wehren oder anderen helfen? • Wie und wo bekomme ich Hilfe?
Grenzen? Klar doch!	ab 2. Klasse	1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Eigene Grenzen kennenlernen • Wo fühle ich, dass meine Grenzen nicht gewahrt werden, und wie kann ich sie besser schützen? • Warum ist es wichtig, Grenzen zu setzen? • Wie und wo bekomme ich Hilfe?
Sexualisierte Gewalt	ab 7. Klasse	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was bedeutet sexualisierte Gewalt? • Welche Formen gibt es? • Was sind Täter:innenstrategien? • Wie und wo bekomme ich Hilfe?

Für einige Inhalte gibt es in Bremen spezialisierte Angebote und Einrichtungen, die wir euch auch empfehlen. Diese findet ihr in unserem Anlaufstellenhandout über unsere Homepage (siehe QR-Code auf der nächsten Seite).

KONTAKT

Ansprechpersonen

Fachkräfte für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Einsatzort Bremen Nord

Nelli Tews:

nelly.tews@gesundheit-nds-hb.de

0157 / 58 74 99 94

Jessica Koch:

jessica.koch@gesundheit-nds-hb.de

0176 / 77 99 08 13

Einsatzort Bremen Ost

Volkan Gül:

volkan.guel@gesundheit-nds-hb.de

0157 / 58 28 67 89

Laura Thölken:

laura.thoelken@gesundheit-nds-hb.de

0159 / 06 32 57 45

Einsatzort Bremen West

Nelli Tews:

nelly.tews@gesundheit-nds-hb.de

0157 / 58 74 99 94

Claudia Kopf:

claudia.kopf@gesundheit-nds-hb.de

0159 / 06 32 57 60

Einsatzort Bremen Süd

Inari Priess:

inari.priess@gesundheit-nds-hb.de

0157 / 58 28 62 06

Kristina Dobers:

kristina.dobers@gesundheit-nds-hb.de

0176 / 30 19 63 23

Sabrina Hotho:

sabrina.hotho@gesundheit-nds-hb.de

0159 / 06 32 56 99

Einsatzort Bremerhaven

Melanie Schneider:

melanie.schneider@gesundheit-nds-hb.de

0157 / 58 74 90 09

Kristina Dobers:

kristina.dobers@gesundheit-nds-hb.de

0176 / 30 19 63 23

Koordination

Romy Berner:

romy.berner@gesundheit-nds-hb.de

0176 / 72 05 79 10

Dr. Maike Lipsius:

maike.lipsius@gesundheit-nds-hb.de

0421 / 40 86 22 72

SCAN ME

