



PAKT FÜR PRÄVENTION

GEMEINSAM FÜR EIN

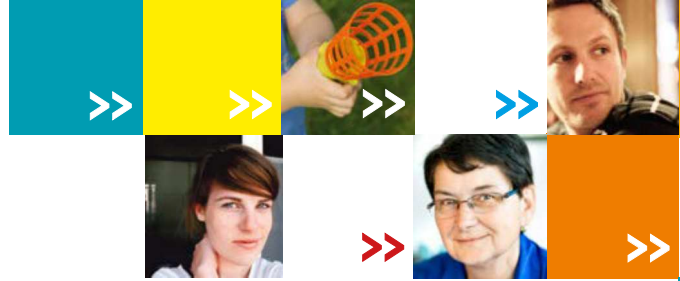
GESUNDES HAMBURG!

Kongress Pakt für Prävention 2021

Was wir gelernt haben –
moderne Gesundheitsförderung
in einer starken Stadt

Forum	Forum 4: Persönliche Kompetenzen entwickeln
Titel	Zu-sich-steinen – Ein Anti-Stigma Workshop für junge Menschen mit direkter oder indirekter Psychiatrieerfahrung
Name	Ece Nalinci und Rebecca Nixdorf
Institution/ Projekt/Firma	Irre menschlich Hamburg e.V.
Kontakt	zu-sich-steinen@posteo.de
Pitch/ Stichworte/ Infos/Links	ZU SICH STEHEN – Wie geht das überhaupt? Eine Kostenlose Workshopreihe für Jugendliche und junge Erwachsene,

unser Logo



Pitch/
Stichworte/
Infos/Links

Insbesondere nach einem Kontakt mit der Psychiatrie kann es schwer sein, die richtigen Worte für die eigenen Erfahrungen zu finden oder für die von Freund:innen und Verwandten:

Was sage ich wem mit welchen Worten? Welche Worte passen zu mir selbst? Wem sage ich lieber nichts?

In unserem kostenlosen "Zu-sich-stehen" Workshop für Jugendliche und junge Erwachsene geht es in 5x2 Stunden darum, wie man in schwierigen Zeiten zu sich stehen kann, wie und mit wem man über die eigenen Erfahrungen sprechen möchte, zum Beispiel in der Schule, im Studium, mit Freund:innen, mit Eltern oder online in sozialen Medien.

Die Workshops werden von einem Team aus 2 Moderator:innen angeboten, die selber Erfahrung mit der Psychiatrie und psychischen Krisen bei sich und Angehörigen gemacht haben und Erfahrung aus der Arbeit im psychiatrischen System mitbringen.

Gefördert wird das Projekt durch die Rentenversicherung Nord als Präventionskonzept, um Selbststigmatisierung zu verringern.

Die Workshops werden von Irre menschlich Hamburg e.V. organisiert und durchgeführt: www.irremenschlich.de

Der Flyer zum Workshop:

<https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/psychiatrie-und-psychotherapie/forschung/ab-partizipation.html>

