



Kinderhilfswerk
Gemeinsam mehr bewirken



MENTAL HEALTH MATTERS!!!

PSYCHISCHE GESUNDHEIT – WIE FUNKTIONIERT DAS?

Mentale Gesundheit ist für Kinder und Jugendliche entscheidend, da sie die **Grundlage für ihre emotionale und soziale Entwicklung** bildet. Ein gutes psychisches Wohlbefinden fördert Lernfähigkeit, soziale Kompetenzen und Resilienz gegenüber Stress. Wenn Kinder psychisch gesund sind, können sie besser mit Herausforderungen umgehen, Beziehungen aufbauen und ihr volles Potenzial entfalten.

Wer

Für Schüler*innen dem Alter entsprechend angepasst
Für Eltern und Erziehungsberechtigte
Für Lehrer*innen und Personal an Schulen

Was

Workshops mit verschiedenen Schwerpunkten

Schwerpunkte

- ♥ Zusammenhalt in der Klasse
- ♥ Selbstbehauptung / Selbstwert
- ♥ Soziales Kompetenztraining
- ♥ Mobbing / Cybermobbing
- ♥ Gesunder Umgang mit sich selbst
- ♥ Emotionen regulieren
- ♥ Konflikte gut & gesund austragen
- ♥ Stress- & Krisenmanagement

Für Jugendliche zusätzlich

- ♥ Identitätsfindung
- ♥ Sexualität
- ♥ Selbstverletzendes Verhalten
- ♥ Essstörungen

Leitung

Geleitet wird der Workshop von mir, Carina Wöran. Ich bin vom Grundberuf her Mittelschullehrerin mit langjähriger Berufserfahrung. Seit 12 Jahren bin ich im Bundesministerium für Gesundheit eingetragene Psychotherapeutin mit der Zusatzqualifikation Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche.

Mittlerweile arbeite ich ausschließlich als Psychotherapeutin in eigener Praxis und in einer Klinik im Bundesland Salzburg.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT FÖRDERN

Österreichweit zeigen bereits fast ein Viertel aller Kinder und Jugendlichen psychische Auffälligkeiten.

Sie leiden unter anderem an **Depressionen, Ängsten oder Verhaltensauffälligkeiten**.

Nur jede*r Zweite bekommt professionelle Hilfe.

Gemeinsam mit unseren Unterstützer*innen und Fördermitgliedern sorgt der **Verein Kinderhilfswerk** dafür, dass Kinder & Jugendliche unterstützt und gestärkt werden.

Finanziert wird das Angebot vom **Verein Kinderhilfswerk**.
Die Teilnahme am Workshop ist **KOSTENLOS!**





Kinderhilfswerk
Gemeinsam mehr bewirken

ZIEL

Das Ziel der Workshops ist es, **Wissen über psychische Erkrankungen und Bewältigungsstrategien** zu vermitteln, Stigmatisierung abzubauen und individuelle Fähigkeiten zur Stressbewältigung sowie emotionale Resilienz zu fördern, um das allgemeine **Wohlbefinden** der Kinder und Jugendlichen zu **verbessern**.

Darüber hinaus soll ein Bewusstsein für psychische Gesundheit und Sensibilisierung in Bezug auf diese Thematik geschaffen werden.

Warum

Entwicklungskrisen meistern Kinder und Jugendliche unterschiedlich gut und unbeschadet. Manche schaffen es gut, bekommen Hilfe und Unterstützung vom Familiensystem. Andere wiederum schließen die Eltern aus oder wollen „allein“ erwachsen werden. Wenn es dann schwierig wird, geraten Betroffene manchmal in Krisen, aus denen sie unter Umständen nur schwer herauskommen. Hier ist es sinnvoll, sich professionelle Unterstützung von Psychotherapeut*innen zu holen.

Im Sinne der Prävention und Aufklärung rund ums Thema **Mental Health - Psychische Gesundheit** werden, auf die jeweilige Altersstufe angepasste, Workshops angeboten. Diese Workshops legen ein besonderes Augenmerk auf das Gesunde, Gelingende und bereits vorhandene Ressourcen. Diese gilt es auszubauen und zu festigen - vor allem um **im Klassenverband gegenseitig voneinander zu profitieren**.

Wie

Für Schulen ist das Angebot kostenlos und ohne viel Aufwand. Wenn ein Workshop seitens der Schule gewünscht ist, nehmen Sie bitte einfach telefonisch oder per Mail Kontakt mit mir auf und teilen kurz mit, welche Situation aktuell in der Klasse herrscht beziehungsweise welches Thema im Workshop aufgegriffen werden soll. Gemeinsam wird dann ein passender Termin gefunden, wo ich an die Schule komme. Beim Workshop selber steht es den Lehrer*innen frei, ob sie teilhaben wollen oder nicht. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, spontan zu entscheiden.

INFORMATION, KONTAKT & ANMELDUNG

Workshopleitung

Mag^a (FH) Carina Wöran, MSc
» Psychotherapeutin
» Diplom Pädagogin

Anmeldung

carina.woeran@gmx.at
Tel: + 43 650 2878760

Zielgruppe

Schüler*innen, Eltern und Lehrkräfte

Ort

Workshops an Schulen in
Oberösterreich

Zeitlicher Rahmen

Je nach Bedürfnissen individuell

www.kinderhilfswerk.at
[instagram.com/kinderhilfswerk](https://www.instagram.com/kinderhilfswerk)
[facebook.com/kinderhilfswerk.at](https://www.facebook.com/kinderhilfswerk.at)