



Workshop

Psychische Belastungen und Suchtverhalten - Wie spreche ich meine Mitmenschen darauf an?

Was erwartet Sie?

Im ersten Teil erhalten Sie einen Überblick zu psychischen Belastungen und Krankheitsbildern, wie Depressionen, Angststörungen und Suchtbelastungen.

Es werden u.a. folgende Fragen beantwortet:

- Worin liegt der Unterschied zwischen psychisch gesunden und erkrankten Menschen?
- Was zeichnet psychische Erkrankungen und Suchterkrankungen aus?
- Wie erkenne ich erste Anzeichen bei meinen Mitmenschen?

Im zweiten Teil befassen wir uns damit, wie Sie mit psychisch oder suchtblasteten Mitmenschen umgehen und Betroffene in geeigneten Situationen frühzeitig und sicher ansprechen können. In diesem Zusammenhang wird bspw. auf die folgenden Fragen eingegangen:

- Wie spreche ich belastete Mitmenschen an?
- Welche Komponenten gehören zu einem zielführenden Gespräch?

Im Workshop erhalten Sie dazu praxisorientierte Hilfsmittel und bewährte Strategien an die Hand. Da leider kein Patentrezept existiert, wie Betroffene anzusprechen sind, erarbeiten wir im Rehakompass-Workshop gemeinsam, welche Faktoren zu einem gelingenden Gespräch beitragen können.

Für wen?

Der Workshop richtet sich an Menschen mit wenig Vorwissen zu psychischen Belastungen und Suchterkrankungen. Jede*r die/der sich mit den Themen psychische Belastungen oder Suchtprobleme auseinandersetzen möchte, um Betroffene bei Bedarf anzusprechen, ist herzlich willkommen!

Wann?

Montag,
27.01.2025
15 - 19 Uhr

Wo?

Café am Fleet
Mehrgenerationenhaus Schweizer Viertel
Graubündener Str. 10
28325 Bremen

KOSTENLOS!

Anmeldung bis zum 21.01. bei Laura Heitmann unter 042143819023 oder per Mail an Laura.Heitmann@bremer-heimstiftung.de
Bei zu wenigen Anmeldungen behalten wir uns vor, den Workshop abzusagen.