

## Workshops an weiterführenden Schulen zum Thema Psychische Erkrankungen / Depression

Sehr geehrte Damen und Herren!

Anbei finden Sie Information zu einem ehrenamtlichen Angebot, dessen Unkosten durch die BARMER GEK, die Deutsche Rentenversicherung Bund und einige Stiftungen getragen werden: Wie schon 2013 erprobt, möchten wir auch im Januar und Februar 2015 wieder niederschwellige Workshops zum Thema psychische Erkrankungen / Depression anbieten. Die ersten zwanzig Minuten werden die mindestens 15-jährigen Schüler durch eine Diashow über die MOOD TOUR an die Themen Depression und Selbstwirksamkeit herangeführt. Die MOOD TOUR ist eine Antistigma-Radkampagne bei der Erwachsene mit und ohne Depressionserfahrungen 7000 km durch ganz Deutschland fahren und täglich Journalisten treffen. Flankiert wird diese Staffelfahrt durch öffentliche Aktionstage, bei denen 2014 über hundert Schüler aus sieben verschiedenen Schulen für einige Stunden mitfahren.

Siehe Konzept anbei, ist der eigentlich Workshop-Teil das anschließende Gespräch zwischen den Kursleitern und den Schülern. Uns ist wichtig, dabei nicht einzuschüchtern, sondern ermutigend zu sensibilisieren.

**Zeitraum:** Januar/Februar 2015

**Kosten:** in diesem Durchlauf keine - Spenden dürfen Sie gerne

**Workshopleiter\_innen:** Stefanie Vilsmaier (Ehem. Teilnehmerin MOOD TOUR; zertifizierte EX-IN-Peer-Beraterin), eine zweite Depressionserfahrene Person aus der Region und Sebastian Burger (Künstler und Projektleiter MOOD TOUR).

**Ziel:** Heranwachsende zu einem offenen Umgang mit dem Thema Depression ermutigen, ihnen einen positiv geprägten Kontakt mit Betroffenen ermöglichen.

Psychische Erkrankungen unter Kindern und Jugendlichen nehmen heutzutage in Besorgnis erregendem Ausmaß zu. Besonders Depressionen und Angsterkrankungen sind auf dem Vormarsch und beeinträchtigen nicht nur die Entwicklung der Heranwachsenden, sondern drohen zu einem lebenslangen Problem zu werden. Die Rückfallquote besonders bei Depressionen ist hoch und wächst mit jeder Erkrankungsphase. Solche Verläufe müssen daher möglichst frühzeitig gestoppt werden, Behandlungen müssen schnellstmöglich beginnen.

Anders als bei den meisten anderen Erkrankungen werden psychische Erkrankungen jedoch meistens nicht von den Betroffenen als Erkrankung erkannt sondern werden als persönliche Unzulänglichkeit wahrgenommen, der man sich nicht entziehen kann.

Stigmatisierung ist ein weit verbreitetes Problem, das auch unter Jugendlichen vorkommen kann – "Du bist ein Psycho". Sie kann dazu führen, seelische Nöte zu verheimlichen. Als weitere Komplikation kommt hinzu, dass krankhafte Veränderungen häufig mit Problemen der Pubertät verwechselt werden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns auf Ihre Antwort.

Vielen Dank und mit freundlichen Grüßen



Thomas Müller-Rörich, 1. Vorsitzender der Deutschen DepressionsLiga e.V.

**Kontakt bei Interesse:** Sebastian Burger, [sebastian.burger@mood-tour.de](mailto:sebastian.burger@mood-tour.de), Tel. 0421 596376 / 0177 4903033

# Mini-Diashow zu Beginn des Workshops

## DEUTSCHLAND, EINE REISE

4500 km unterwegs gegen die Depression

Die sogenannte MOOD TOUR 2012 ist Deutschlands erstes Aktionsprogramm auf drei Tandems, das einen Beitrag zur Entstigmatisierung der Depression als Erkrankung leistet: in verschiedene Etappen aufgeteilt, radeln Dutzende Depressionserfahrene und -unerfahrene Menschen 7000 km durch ganz Deutschland. Zahlreiche Infostand- und Mitfahr-Aktionen bringen direkten Kontakt zu Bürgern - Zeitungen berichten vielfach. Der Begriff „mood“ darf und soll gerne mit dem deutschen Mut verwechselt werden, da die MOOD TOUR beides möchte: Stimmung machen und Mut.

Zu Beginn und zum Ende der Schulworkshops werden Bilder zu den beiden MOOD TOUR Staffel-Fahrten 2012 und 2014 gezeigt, um die Schüler gefühlsmäßig auf das Thema einzustimmen.

Es wird von der Entstehung und dem Verlauf der „großen“ MOOD TOUR berichtet, Bilder von Menschen gezeigt, die gemeinsam Sport und Öffentlichkeitsarbeit betreiben. Bilder von der Überwindung kleiner Hürden des Camping-Alltags in Deutschland, vom Radeln, der Natur und den vielen, positiven Begegnungen mit Mitmenschen während der Etappen.



Ich bin nicht vernichtet,  
ich bin nur krank.  
Ich fahre mit, um mehr  
Akzeptanz zu schaffen!  
Tanya, Mai '12



# Schülergespräch zum Thema Psych. Erkrankungen / Depressionen

Unser Workshop hat das Ziel, die Mauer des Schweigens zu durchbrechen und darzulegen, dass psychische Krankheiten, insbesondere Depressionen behandelbare Erkrankungen sind wie somatische auch. Dass sie häufig sind und nichts mit Wertlosigkeit, Untüchtigkeit oder Leistungsunfähigkeit zu tun haben.

Folgende Themen werden abgedeckt:

- Vorstellung der wichtigsten und häufigsten psychischen Erkrankungen
- Unterschied: körperliche / seelische Erkrankung; Krise / Erkrankung
- Wie werden Depressionen erkannt und wie fühlt man sich dabei?
- Wie werden diese Depressionen und Psych. Erkrankungen behandelt?
- Wie verhalte ich mich, wenn mir ein Freund / eine Freundin irgendwie komisch vorkommt und sich verändert?
- Wo finde ich Hilfe und mit wem kann ich sprechen?

**Die Workshopleiter** sind keine Mediziner. Bei diesem Seminar geht es nicht um spezielle Fragen medikamentöser Behandlung sondern darum, ein schwer zu beschreibendes Phänomen anschaulich zu machen. Das können diejenigen am besten, die es kennen. Daher sind ein oder zwei der drei Referenten selbst Betroffene, die sich ausgiebig mit allen Aspekten ihrer Erkrankung beschäftigt haben und daher für sich in Anspruch nehmen dürfen, Experten in eigener Sache zu sein:

**Stefanie Vilsmaier** ist ausgebildete pharmazeutisch-technische Assistentin aus Darmstadt. Sie ist seit ihrem 14. Lebensjahr erkrankt und konnte sich 2012 wieder stabilisieren. Sie hat Stufen eines Lehramtsstudiums absolviert und ist als EX-IN-ausgebildete Genesungsbegleiterin dazu qualifiziert, in psychiatrischen sowie sozialpsychiatrischen Einrichtungen zu arbeiten. Aufgrund ihrer frühen Erkrankung und ihrer Erfahrung mit einer schwer depressiven Mutter ab Geburt kann sie sich besonders in evtl. vorhandene Probleme der SchülerInnen hineinversetzen. Sie ist aktives Mitglied der Deutschen Depressionsliga und engagiert sich für Öffentlichkeitsarbeit.

Neben ihr soll pro Workshop noch eine **zweite Person** eines psychosozialen Vereins aus Ihrer Nähe dabei sein.

**Sebastian Burger** ist Fotograf und Projektleiter der MOOD TOUR, in deren Rahmen die Workshops angeboten werden. Er ist selbst nicht Depressionserfahren, hatte die Idee zum Projekt aber nach einer eigenen Krise. Nach jahrelanger Beschäftigung mit dem Themen Depression und Entstigmatisierung ist er in der Lage den Workshop mit zu begleiten und übernimmt die technische Leitung (Beamer, Sound).

Durch Suizide sterben in Deutschland fast doppelt so viele Menschen als durch Aids, Drogen und Verkehr zusammen(!). Etwa 80% der Selbstmörder nehmen sich auf Grund von Depressionen ihr Leben. <http://frnd.de/zahlen-fakten>



## Schüler-Workshop zum Thema Depressionen

Im Workshop in der Maristen Realschule Recklinghausen interessierten sich mehr Schüler als erwartet für das Thema Depressionen.



Im Rahmen des Tages der Behinderung bot die Maristen Realschule Recklinghausen ein vielfältiges Informationsprogramm rund um das Thema Behinderung.

### INFO

[www.mood-tour.de](http://www.mood-tour.de)

Erkrankungen. So fanden am 18. Juli auch zwei Schüler-Workshops zum Thema De-

pressionen statt. Denn psychische Erkrankungen unter Kindern und Jugendlichen nehmen deutlich zu. Deshalb möchte das Mood Tour Aktionsprogramm Jugendliche und Lehrer weiterführender Schulen für das Thema psychische Erkrankungen mit Schwerpunkt Depressionen sensibilisieren.

Während der Mood Tour 2012 fuhren 32 Menschen mit und ohne Depressionserfahrungen als rollende Anti-Stigma-Kampagne

gemeinsam in sieben Etappen 4.500 Kilometer auf drei Tandems durch ganz Deutschland. Sie übernachteten im Zelt, nahmen an über dreißig öffentlichen Aktionstagen teil, diskutierten mit interessierten Menschen und klärten über die Krankheit Depression auf. Die Schulbesuche finden zwischen den zweijährlich stattfindenden Staffel-Fahrten statt. In Workshops vermitteln Mood Tour-Teilnehmer den Schülern Wissen über die Erkrankung 'Depression' und den Umgang mit Betroffenen.

In Recklinghausen interessierten sich mehr Schüler als erwartet für das Thema. Sie erfuhren Wissenswertes über die Hintergründe und Anzeichen der Erkrankung. Im Fokus standen auch Fragen wie: Was können Schüler tun wenn es ihnen oder Menschen aus ihrem Umfeld schlecht geht? Wie holt man Hilfe? Was ist in der Schule vorhanden? Was kann ich für mich tun?

Initiator der Mood Tour ist der Fotograf Sebastian Burger. Schulen können ihn für Vorträge anfordern.