Zwischen Gipfelhoch und Seelentief – Was tun, wenn’s ernst wird?

Fortbildung (FB)

Termin:	23.04. - 25.04.2027, ab Fr. abend
Ort:	Jubi Hindelang
Kosten:	205 EUR
Kurs-Nr.:	B2723FB

Psychische Belastungen bei Jugendlichen sind kein Randthema mehr – sie gehören zum Alltag vieler Jugendleiter*innen. Doch was tun, wenn plötzlich Tränen fließen, sich jemand zurückzieht oder gar von Panik oder Selbstverletzung die Rede ist?

Diese Fortbildung soll dir fundiertes Wissen und konkrete Handlungsstrategien vermitteln, um in deiner Jugendarbeit verantwortungsvoll mit psychischen Belastungen umzugehen. Sie unterstützt dich dabei, sensibel zu begleiten, handlungsfähig zu bleiben und dabei auf deine eigene Belastbarkeit zu achten.

Inhalte

- Grundlagen zu psychischer Gesundheit & psychischen Krisen
- Sensibilisierung für Warnzeichen und Belastungen bei Jugendlichen und Kindern
- Gesprächsführung & Umgang mit schwierigen Situationen
- Erste Hilfe bei psychischen Notfällen
- Selbstfürsorge und persönliche Grenzen
- Konkrete Methoden und Übungen zum Ausprobieren und Mitnehmen

Voraussetzungen

- Interesse an psychischen Gesundheitsthemen und Bereitschaft zur Reflexion

Jugend des Deutschen Alpenvereins

Landesgeschäftsstelle Bayern
Preysingstr. 71
81667 München

Telefon: 089 - 44 90 01 95
Fax: 089 - 44 90 01 99
E-Mail: lgs@jdav-bayern.de

Gefördert von: