

Grundkonzept: Psychosoziale Gesundheit an Schulen (PGS)

Ronny Kownatka / RK-Beratung / Praxis Blickwinkel
Lagerstrasse 41
3360 Herzogenbuchsee

Tel: 079 460 92 47

Mail: info@rk-beratung.ch

Einleitung:

Depressionen, Ängste, Überforderungen oder Stress...

Psychische Erkrankungen werden oft und gerade bei jungen Menschen übersehen.

Viele verstecken ihre Gefühlswelt, aus Scham oder Angst vor Stigmatisierung.

Wir möchten dem entgegenwirken und haben deshalb ein Konzept erstellt, um es jungen Menschen zu erleichtern, sich in ihrer Entwicklung zu orientieren und Hilfe zu beanspruchen... wenn sie diese brauchen.

Angebot:

- -Gesamtangebot / 8 Lektionen: (inkl. Sexualkunde, Diskussion und Feedback - verteilt auf 2 Vormittage)
- -Psychologie / 6 Lektionen: (kann max. um 2 Lektionen verkürzt werden - verteilt auf 1 oder 2 Vormittage)
- -Sexualkunde / 2 Lektionen: (kann separat gebucht werden und auf Wunsch um 1 Lektion verlängert)

Zielgruppe:

- Lernende in Schulen der Sek I + II

Dauer:

- 8 Lektionen, verteilt auf 2 Vormittage (kann je nach Bedarf angepasst werden)
- Wochentags – jeweils am Mittwoch, Donnerstag und Freitag

Ziele:

- Sensibilisierung für das Thema Psychologie und psychosoziale Gesundheit
- Aufklärung über psychologische Grundlagen und Kommunikationstheorien
- Förderung eines sicheren Umgangs mit schwierigen Problemen im Alltag
- Ermutigung, sich bei Bedarf professionelle Hilfe zu holen
- Bereitstellung von Anlaufstellen für seelische Unterstützung oder psychologische Abklärung

Inhalte:

1. Einführung in die Psychologie

- **Grundlagen der Psychologie**
 - Definition und Bedeutung der Psychologie
- **Die drei Hauptströmungen (von 5)**
 - **Psychoanalyse:** Sigmund Freud, unbewusste Prozesse, Traumdeutung
 - **Behaviorismus:** John B. Watson, B.F. Skinner, Konditionierung
 - **Humanistische Psychologie:** Carl Rogers, Abraham Maslow, Selbstverwirklichung

2. Funktionalität des Gehirns

- Aufbau und Funktion des Gehirns
- Wie das Gehirn Emotionen und Verhalten beeinflusst
- **Gerald Hüther:** Informationen und Begeisterung

3. Kommunikationstheorien und Typologie

- **Paul Watzlawick:** Axiome der Kommunikation
- **Friedemann Schulz von Thun:** Vier-Ohren-Modell
- **C.G. Jung:** Introvertierte und Extrovertierte / Typologie
- **Vera V. Birkenbühl**

4. Psychologische Krankheitsbilder

- die 10 häufigsten psychologischen Erkrankungen nach dem **ICD11** in der Schweiz und ihre Symptome (Erklärung und beantworten von Fragen)
- AD(H)S, ASS und selektiver Mutismus

5. Sexualkunde

- **Geschichte der Sexualität:** Entwicklung und gesellschaftliche Veränderungen
- **Aufklärung:** Anatomie, Geschlechtsverkehr, Verhütung, sexuelle Gesundheit,
- **Identität:** sexuelle Orientierung, Möglichkeiten
- **Zwischenmenschliche Beziehungen:** Respekt, Einverständnis, gesunde Beziehungen

Abschluss:

- **Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte**
- **Diskussion und Feedbackrunde**
- **Bereitstellung von Informationsmaterialien und Anlaufstellen**

Methodik:

- **Vorträge und Präsentationen:** Vermittlung der theoretischen Grundlagen
- **Gruppenübungen:** Förderung der Zusammenarbeit und des Austauschs
- **Arbeit am eigenen ICH:** Reflexion und Selbstwahrnehmung
- **Quiz:** Überprüfung des Gelernten und spielerische Wissensvermittlung

Konditionen:

Alle Angebote sind inkl. Materialkosten

1.	8 Lektionen Psychologie + Sexualkunde	1240,- CHF
2.	6 Lektionen Psychologie	920,- CHF
3.	4 Lektionen Psychologie	620,- CHF
4.	2 Lektionen Sexualkunde	320,- CHF
5.	3 Lektionen* Sexualkunde	470,- CHF

*Das Angebot Nr. 5 ist umfangreicher und wird empfohlen, wenn es noch keine Schulungen im Bereich Sexualität gegeben hat.

Alle Zahlungen werden per Rechnung und Einzahlungsschein beglichen.

- **Der Teil Psychologie (6 Lektionen) kann max. um 2 Lektionen gekürzt werden.**
- **Der Sexualkundeunterricht kann separat geführt werden und bei Bedarf um 1 Lektion erweitert. (siehe oben)**