

Das wartet auf dich:

In unserem kostenlosen Workshop „Zu sich stehen“ für 14 – 20-Jährige geht es in 5x2 Stunden darum, wie du in schwierigen Zeiten zu dir stehen, wie und mit wem Du über deine Erfahrungen sprechen möchtest und Worte dafür zu finden.

Wer wir sind:

Wir sind Menschen, die

- mit und ohne eigener Therapie- und Psychiatrie-Erfahrung helfen können, die richtigen Worte zu finden
- wissen wie verletzend Vorurteile sind
- selbst auf sozialen Medien unterwegs sind, dir erklären können wie du mit Chancen und Risiken umgehen kannst
- berufliche Erfahrung mit Menschen in psychischen Schwierigkeiten haben

Es ist normal und gut, verschieden zu sein!



Interesse?

Melde dich gerne bei uns und schreibe uns eine E-Mail, wenn du Fragen zum Workshop hast oder teilnehmen möchtest.

Kontakt:

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Irre menschlich Hamburg

Gwen Schulz, Rebecca Nixdorf und
Prof. Dr. Thomas Bock

zu-sich-stehen@posteo.de



Du warst in Kontakt mit der Psychiatrie – wegen eigener Krisen oder Krisen dir naher Menschen.



ZU SICH STEHEN

Wie geht das überhaupt?

Ein **Workshop**,
um die richtigen Worte zu finden –
für sich und andere



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

„Du musst einfach zu dir selber stehen!“

Das klingt in der Theorie immer so einfach. Doch was, wenn man gerade in einer Zeit steckt, in der man zutiefst verunsichert ist? In der man mit überwältigenden Gedanken und Gefühlen zu tun hat? Und man sich deshalb fragt, ob man vielleicht sogar krank oder falsch ist?



Insbesondere nach einem Kontakt mit der Psychiatrie kann es schwer sein, die richtigen Worte für die eigenen Erfahrungen zu finden oder für die eines nahen Freundes / Verwandten: Was sage ich wem mit welchen Worten? Welche Worte passen zu mir selbst? Wem sage ich lieber nichts?

Die Orientierung zu verlieren und um Worte zu ringen, ist nicht krank, sondern zutiefst menschlich.

Vielleicht kennst du es, dass du

- Erfahrungen gemacht hast, die schwer zu verdauen sind
- selber gerade eine Krise erlebst oder erlebt hast
- mit Diagnosen und Therapien konfrontiert wirst
- enge Verwandte oder Freunde hast, die ähnliches erleben
- um Worte ringst
- Orientierung in sozialen Medien suchst
- dich fragst was du vor anderen und online preisgeben sollst und wie du dich dabei ausdrücken kannst

Du darfst selbst entscheiden, ob, wie und mit wem du über Erfahrungen mit Krisen und Psychiatrie reden magst.

Wie wäre es für dich, zu wissen

- dass andere ähnliches durchgemacht haben und du nicht alleine damit bist?
- wann, wie, wo und mit wem du über deine Erfahrungen sprechen kannst?
- welche Chancen und Risiken es hat offen zu sein oder sich bewusst für Schweigen zu entscheiden?
- wie die Sozialen Medien möglichst ohne Risiko zu nutzen sind.
- dass es kein richtig und falsch gibt?

Dann ist unser kostenloser „Zu sich stehen“-Workshop vielleicht genau das Richtige für dich!

