



TREES of  
MEMORY e.V.

**Workshop**  
**„Mentale Gesundheit“**  
**für Schulen**

**Friedberger Landstraße 82 | 60316 Frankfurt/Main**  
**[www.treesofmemory-ev.com](http://www.treesofmemory-ev.com)**

**Vorstellung unseres Vereins:**

**<https://youtu.be/MsvZ8iyj0Dc>**

**Der für Schulen konzipierte Workshop  
ist kostenlos und wird von erfahrenen  
Referenten durchgeführt.**



# **Der Workshop ist für drei Schulstunden konzipiert:**

## **Erste Stunde**

- **Was versteht man unter mentaler Gesundheit?**
- **Wissenswertes über Glückshormone**
- **Wenn man aus der Balance gerät:  
Überblick über die Krankheitsbilder**



# Zweite Stunde

- **Wie erleben Betroffene eine Depression?**
- **Wissens-Check: Wie viel weißt Du bereits?**
- **Was ist eine Depression? Symptome und Verlauf**
- **Arbeiten mit Fallbeispielen**



# Dritte Stunde

- **Wenn man keine Hilfe annehmen kann**
- **Wissens-Check zum Thema Suizidalität**
- **Mythen und Vorurteile**
- **Fakten zum Thema Suizid**
- **Wie kann ich für andere da sein?**
- **Wo findet man Hilfe?**



**Die Bearbeitung erfolgt in Einzel- und Gruppenarbeit, gestützt durch Arbeitsblätter, entlang der Präsentation.**

**Nachfolgend einige Folien aus der gesamten Präsentation:**



**Die Inhalte können bei Bedarf  
individuell an die spezifische Situation  
der Schule angepasst werden.**



**Im Folgenden sehen Sie Beispielfolien  
aus der Gesamtpäsentation:**



# Die vier Glückshormone und deren Aktivierung

- **Serotonin**: Der Stimmungsaufheller  
(Sport, Bewegung, Natur)
- **Oxytocin**: Das Liebeshormon (Liebe  
geben, Kuscheln)
- **Dopamin**: Das Belohnungshormon  
(Selfcare, Lieblingsessen)
- **Endorphin**: Die Schmerzhemmer  
(Lustige Filme schauen, Lachen)



**Wie viele Menschen erkranken mindestens einmal  
in ihrem Leben an einer Depression?**

**2%**

**5%**

**7%**

**10%**

**20%**

**Wie viele Jugendliche im Alter von 12-17 Jahren  
erkranken an einer Depression?**

**1 - 3%**

**2 - 5%**

**3 - 10%**

**4 - 12%**

**5 - 14%**



# Funktionsstörungen im Gehirn

## Risikofaktoren der Entstehung einer Depression

### Depressionen in der Familie

### Körperliche Erkrankungen

### Belastende Lebensereignisse:

### Verlusterfahrungen wie z.B.

- Tod eines Angehörigen
- Liebeskummer

### Negative Erlebnisse:

- Mobbing Erfahrungen
- Erhöhter Leistungsdruck

**Einsamkeit / fehlende soziale Kontakte**





# **Suizid-Wissen Fakten Deutschland**

- **Bei jungen Menschen zwischen 15 und 25 Jahren ist Suizid die zweithäufigste Todesursache**
- **Es begehen mehr weibliche Personen Suizidversuche**
- **Es sterben jährlich etwa dreimal mehr männliche Personen durch Suizid**



# Empathie-Übung



# Mentale Gesundheit: Was stärkt mich

- **Wie gelingt mir die Ausschüttung der Glückshormone?**
- **Was tut mir gut?**
- **Wie achtsam bin ich mit mir selbst?**
- **Wo bekomme ich Unterstützung?**



# Wo bekomme ich Hilfe? Ansprechpartner

**KlassenlehrerIn, VertrauenslehrerIn/Sozialdienst**

**Hausarzt**

**Beratungsstellen (Caritas, Diakonie)**

**PIA (psychiatrische Institutsambulanz)**

**Telefonseelsorge**



# Wo bekomme ich Hilfe? Ansprechpartner

[krisenchat.de](https://www.krisenchat.de)

[Youth-Life-Line – Im Leben bleiben!](#)

U25 Mailberatung für Jugendliche [www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)

[JugendNotmail Online-Beratung |  
Mailberatung | Chatberatung](#)

