

Veranstaltung Kebab+ vom 20. November 2018 zum Thema

„Psychische Gesundheit“

Im Rahmen von Kebab+ (**K**ochen – **E**ssen – **B**egegnen – **A**usspannen – **B**ewegen) unterstützt das Migros-Kulturprozent in Zusammenarbeit mit DOJ/AFAJ seit zehn Jahren lokale Jugendarbeitsstellen, die Projekte zu diesen Themen durchführen. In dieser Zeit sind über 700 spannende, nachhaltige und partizipative Projekte entstanden.

Kebab+ wird auch 2019 fortgeführt und wir freuen uns, mit Ihnen ein spannendes Thema anzusehen und neue Inputs zu erhalten.

Das diesjährige Rahmenthema lautet: „**Psychische Gesundheit**“. Michèle Bowley (Gesundheitspsychologin, bowley resources) und Gerald Koller (Autor, Erzähler und Bildungslotse, Leiter Forum Lebensqualität Österreich) werden den Morgen gestalten. Am Nachmittag finden verschiedene Workshops statt.

Zielgruppen

- Jugendarbeiter/innen, die bereits ein Kebab+-Projekt durchführen oder durchgeführt haben
- Jugendarbeiter/innen, die ein Kebab+-Projekt durchführen möchten und die Rahmenbedingungen kennenlernen möchten

Ziele der Veranstaltung:

- Auseinandersetzung mit dem Rahmenthema „Psychische Gesundheit“
- Information zu Rahmenbedingungen und Unterstützungsmöglichkeiten
- Hilfestellung für Jugendarbeitsstellen, die ein Kebab+-Projekt durchführen möchten

Datum: 20. November 2018

Zeit: 9.30 –15.45 Uhr mit Mittagessen

Ort: Zürich Limmatplatz, Nebengebäude Migros-Hochhaus

Kosten: Bis am 26. Oktober 2018 beträgt die Anmeldegebühr CHF 50.-, anschliessend CHF 70.-.

Programm

09.30	Ankunft, Kaffee	
09.50	Begrüssung	Robert Sempach, Direktion Kultur und Soziales, Migros-Genossenschafts-Bund Marcus Casutt, DOJ
10.00	Psyche stärken – feel the power 10 einfache Impulse zur Stärkung der Psyche	Michèle Bowley, Gesundheitspsychologin bowley resources
10.40	Infos zu Kebab+	Sarah Stidwill, Kebab+
11.00	Pause	
11.20	Das Mädchen mit den goldenen Zöpfen Eine Geschichte von guter Begleitung durch Zeiten des Wandels	Gerald Koller, Leiter Forum Lebensqualität Österreich
12.55	Mittagessen	
14:00	Workshop I, II, III, IV, V, VI	Daniela Specht, Stefanie Wyss und Marcus Casutt, Michèle Bowley, Alessandra Weber und Christine Gäumann, Daniela Heimgartner, Jörg Weisshaupt, Martin Stucky
15:30	Kurzinfos aus den Workshops	
15:45	Abschluss	Robert Sempach

Im Anschluss freuen wir uns, den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen.

Eine Beschreibung der einzelnen Workshops finden Sie auf den nächsten beiden Seiten.

Workshops

- Workshop I Daniela Specht, Stefanie Wyss, Marcus Casutt, Kebab+-Steuergruppe
Wie kann ich ein Kebab+-Projekt anpacken und umsetzen?
Vorstellung Qualitool
- Workshop II Michèle Bowley, Gesundheitspsychologin, bowley resources
Wieder gut drauf – feel the power
Jugendliche befinden sich in einer wichtigen und manchmal schwierigen Übergangsphase, aus der Krisen entstehen können. Im Workshop diskutieren wir anhand von Beispielen aus dem Arbeitsalltag der Teilnehmenden wie wir die Jugendlichen für einen guten Umgang mit Belastungen stärken können. Wir übertragen die Impulse der positiven Psychologie zur Stärkung der psychischen Gesundheit auf unsere Arbeit im Jugendbereich.
- Workshop III Alessandra Weber, Christine Gäumann, institut kinderseele schweiz
Was ist nur los? – Einblicke in die Lebenswelt von Jugendlichen mit psychisch kranken Eltern
Eine psychische Erkrankung der Eltern hat immer auch einen Einfluss auf das Leben der Kinder. Dabei leiden nicht nur die ganz Kleinen, sondern auch die Jugendlichen – manchmal sogar noch mehr, weil alle von ihnen erwarten, dass sie verständig mit dieser Situation umgehen und Bereitschaft zeigen, daheim viel helfen. Im Workshop geben wir Einblicke in die Erfahrungen und Nöte der betroffenen Jugendlichen und erörtern gemeinsam, wie Sie diese als JugendarbeiterIn unterstützen und auf ihre schwierige Situation eingehen können.

- Workshop IV Daniela Heimgartner, Projektleiterin Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX
#häschziit? – Die ehrliche Social Media-Plattform für junge Menschen
Instagram, Facebook & Co. verführen Jugendliche zu Selbstinszenierungen und fördern ein verzerrtes Weltbild: „Alle anderen sind schön, durchtrainiert, erfolgreich und beliebt – nur ich nicht.“ www.häschziit.ch setzt einen Gegenpool in der virtuellen Welt: 6 Foren ermöglichen jungen Menschen einen vertrauensvollen, anonymen, persönlichen Austausch - auch zu schwierigen Fragen. Idee, Konzept und Umsetzung stammen von Jugendlichen. Der interaktive Workshop beleuchtet einerseits, wann die virtuelle Welt Jugendlichen schaden kann und andererseits, wie wir das Web einsetzen können, um die psychische Gesundheit von Jugendlichen zu fördern.
- Workshop V Jörg Weisshaupt, Suizidprävention und Nachsorge
Suizid und Suizidprävention bei Jugendlichen
Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei Kindern und Jugendlichen in der Schweiz und die häufigste Todesursache bei 15- bis 24-jährigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Jeden dritten Tag nimmt sich ein Kind oder Jugendlicher in der Schweiz das Leben. Trotz der hohen Suizidrate wird das Thema tabuisiert. Der Workshop bietet Grundlageninformationen und Erklärungsmodelle. Ebenso werden Methoden der Früherkennung und Frühintervention im Rahmen der Jugendarbeit thematisiert. Es besteht darüber hinaus die Möglichkeit, individuelle Erfahrungen und persönliche Betroffenheit einzubringen.
- Workshop VI Martin Stucky, Freischaffender Genesungsbegleiter (Fachexperte durch eigene Erfahrung)
Selbstverletzendes Verhalten „SVV“ – Umgang mit Gefühlen, Leistungsdruck und Stress / Nutzen und Gewinn von Skills!
Betroffenen-Sicht und Erfahrungsbericht eines «Peer-Beraters». Nicht nur psychisch erschütterte Menschen selbst erleben ihre seelischen Krisen und Krankheiten im Privatleben ebenso wie am Arbeitsplatz oft als enorm belastend. Auch Familienangehörige - und am Arbeitsplatz Vorgesetzte und Führungskräfte - erfahren dabei teils hohe Belastungen und gelangen nicht selten an ihre eigenen Grenzen. Das muss nicht zwingend so sein, denn es gibt Möglichkeiten, solchen Gegebenheiten gemeinsam - und zum Wohle aller Involvierten - entgegenzuwirken. "Manchmal sind oft die einfachsten Werkzeuge die Geeignetesten". Dahingehend wirkt das authentische Erzählen gelebter Erfahrungen während über 20 Jahren in der Thematik Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) entstigmatisierend und enttabuisierend. In diesem Workshop wird Hoffnung und Zuversicht aufgrund eigener reflektierten Erlebnissen und daraus gewonnenen Erkenntnissen vermittelt. Dabei werden konkrete und wertvolle Lösungsansätze im Umgang mit Menschen, welche von einer psychischen Krankheit betroffen sind, aufgezeigt. Andererseits bietet er in Form eines interaktiven Austausches die Möglichkeit, die eigene Haltung gegenüber psychisch beeinträchtigten Personen zu hinterfragen und zu überdenken.

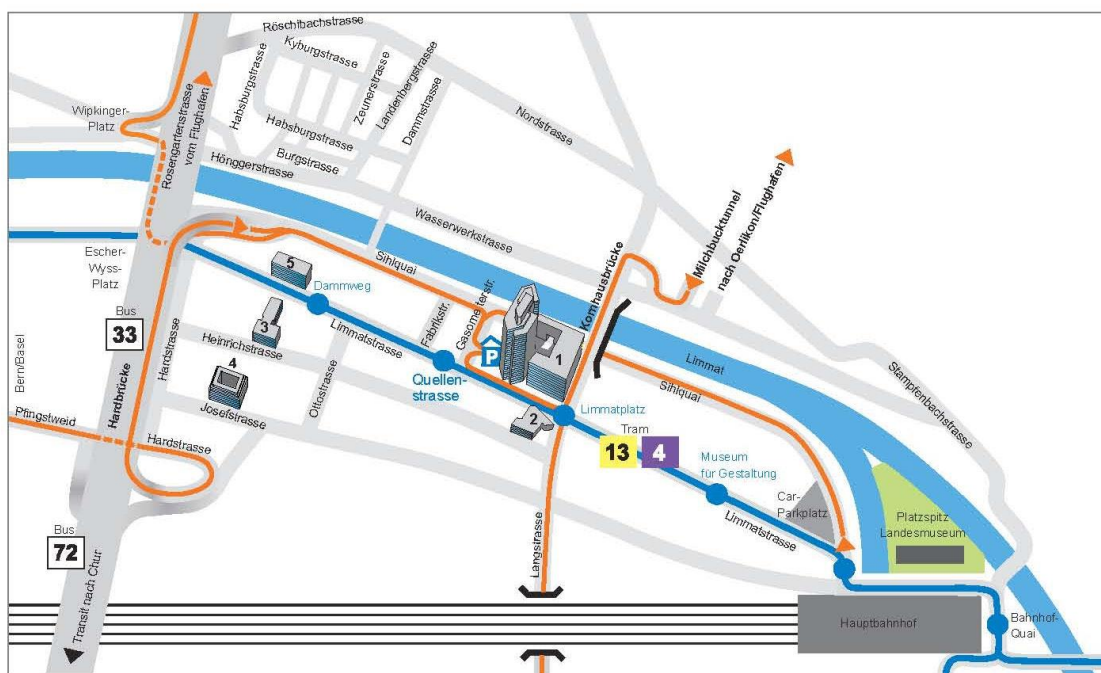
Lageplan

MGB Migros-Hochhaus am Limmatplatz, Zürich
Nebengebäude, Veranstaltungsraum Adler

Migros-Genossenschafts-Bund
Limmatstrasse 152
Postfach
8031 Zürich

Tel 044 277 21 11
Fax 044 277 25 25

www.migros.ch



1 Limmatstrasse 152

MGB
Hochhaus am Limmatplatz

2 Limmatplatz 4/6

MGB
Finanzen

LIMMATDRUCK
Pressehaus

3 Heinrichstrasse 216

MGB
Migros-IT-Services
IT-Retail

4 Josefstrasse 214

MGB
Kultur und Soziales
Koordination Klubschulen (KOST)
Logistik-Transport
IT Konzern und Industrie

Liegenschaften-Betrieb AG (LIB-AG)

5 Limmatstrasse 270

MGB
Migros-Museum