

WIESO, WESHALB, WARUM?

Immer mehr Jugendliche fühlen sich heute einsam – selbst dann, wenn sie von anderen Menschen umgeben sind. Leistungsdruck, Social Media, Veränderungen im Freundeskreis und der Alltag nach der Pandemie haben dazu geführt, dass sich viele junge Menschen isoliert oder überfordert fühlen. Mehr als die Hälfte der Jugendlichen fühlt sich zumindest zeitweise einsam – doch kaum jemand spricht darüber.

Einsamkeit ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein weit verbreitetes Gefühl, das alle treffen kann. Deshalb schaffen wir einen sicheren Raum, in dem Jugendliche offen über Einsamkeit sprechen, Ursachen verstehen und eigene Strategien entwickeln können. Unser Workshop richtet sich an Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren und kann sowohl in Schulen als auch in Jugendgruppen durchgeführt werden. Dank der Bielefelder Bürgerstiftung ist der Workshop für Schulen kostenlos!

Hier gibt's Unterstützung

Telefonseelsorge

Kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr unter
0800 1110111
0800 1110222

Auch Chat- und E-Mail-Beratung sind möglich

Nightline Bielefeld

Ein Zuhörtelefon für Studierende
0521 1063048
Dienstag, Donnerstag und Sonntag
von 20:30 Uhr bis 23:30 Uhr

Für die Vermittlung von Therapieplätzen und ärztlicher Hilfe

116117

Sozialpsychiatrischer Dienst

Für psychische Krisen und Notfälle!
0521 512581

Interesse am Workshop?

Melde dich gerne per Mail
jubico.sportjugend@gmail.com
Oder telefonisch unter
0521 5251571

SCHAU DICH UM!
SPRICH ES AUS!
HÖR GUT ZU!

Workshop gegen Einsamkeit

Gemeinsam – statt einsam



Ablauf

Aufwärmspiel	<i>Vorstellung + Spiel</i>
Was bedeutet Einsamkeit?	<i>Definition</i>
Ursachen und Auswirkungen	<i>Gruppenarbeit</i>
Entscheidungsspiel	<i>Eine interaktive Geschichte</i>
Selbstfürsorge	<i>Was kann ich mir Gutes tun?</i>
Spiel	<i>Spiel zum Auflockern</i>
Aktives Zuhören	<i>Wie höre ich eigentlich richtig zu?</i>
Aktiv gegen Einsamkeit	<i>Was wir gemeinsam tun können</i>
Abschluss	<i>Reflexion und Verabschiedung</i>

Workshopdauer:

3 Stunden

Optimale Gruppengröße:

12-16 Teilnehmende

Der Workshop

Das brauchen wir

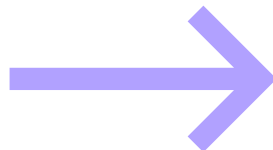
- *Einen Raum mit ausreichend Platz. Alle TN sollten sich im Raum bewegen können*
- *Eine anwesende Lehr- oder Fachkraft, die die Jugendlichen im besten Fall kennt*

Das passiert im Detail

Unser Team besteht am Workshoptag aus drei Personen. Gemeinsam mit den Jugendlichen erarbeiten wir mit verschiedenen interaktiven Methoden, was Einsamkeit ist, wie sie sich zeigt und wie man sich selbst und andere unterstützen kann

Das ist uns besonders wichtig

Uns ist bewusst, dass Einsamkeit ein sensibles Thema ist. Deshalb sind wir während des gesamten Workshops personell so aufgestellt, dass wir einzelne Teilnehmende unterstützen können – etwa wenn sie eine Pause oder ein Gespräch außerhalb der Gruppe benötigen



Kontakt

Email

jubico.sportjugend@gmail.com

Telefon

0521 5251571

Instagram:

jungebielefeldercouragieren

***Du willst bei uns mitmachen?
Melde dich gerne!***

Ein Projekt von:



Gefördert durch:



**SCHAU DICH UM!
SPRICH ES AUS!
HÖR GUT ZU!**