

*"Stark gedacht,
stark gemacht!"*

Kontakt

Haben Sie noch Fragen zu unserem
Präventionsangebot oder Interesse an einer
Veranstaltung in Ihrer Schule?

Wenden Sie sich gerne an

Frau Bähr

Psychologin (M. Sc.)

Sozialpsychiatrischer Dienst Mettmann

Tel.: 02104 99-2310

E-Mail: Stark10@kreis-mettmann.de



Impressum

Kreis Mettmann

Die Landrätin

Düsseldorfer Straße 26, 40822 Mettmann

www.kreis-mettmann.de

Stand: 03/2026

Stark¹⁰

Förderung der
psychischen Gesundheit
in der 10. Klasse



Hintergrund

Psychische Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit. Jeder Mensch ist im Laufe seines Lebens mit psychischen Belastungen konfrontiert. Fast ein Drittel der Bevölkerung entwickelt hieraus sogar eine diagnostizierbare, psychische Erkrankung. Viele dieser Erkrankungen haben ihre Anfänge in frühen Lebensjahren und oft liegen hinter auffälligem Verhalten im Jugendalter (Drogen, Aggressivität, Rückzug etc.) psychische Probleme.

Für Wege aus der Krise braucht es dann in der Regel externe Unterstützung. Diese wird allerdings oft nicht in Anspruch genommen.

Im Rahmen des Präventionsangebotes „Stark10“ ist es daher unser Ziel, möglichst viele Schülerinnen und Schüler über psychische Gesundheit aufzuklären.

Durch die Teilnahme an dem Projekttag sollen Vorurteile abgebaut und Ausgrenzungen aufgrund psychischer Erkrankung vorgebeugt werden.

Ferner möchten wir Wege aufzeigen, wohin man sich in psychischen Krisen wenden kann.

Unser Angebot

Im Laufe eines individuell geplanten Projekttages bieten wir Folgendes an:

- Auseinandersetzung mit eigenen Erfahrungen und Vorstellungen psychischer Gesundheit
- Aufklärung zu psychiatrischen Krankheitsbildern und deren Entstehung durch psychiatrische Fachkräfte
- Kennenlernen von eigenen Warnsignalen und Möglichkeiten der Selbstfürsorge
- Offener und intensiver Austausch über psychische Erkrankungen unter Einbezug moderner Medien
- Informationen über regionale Anlaufstellen, Hilfsangebote und das bestehende Helfersystem

Zusammenfassung

Zielgruppe

Schülerinnen und Schüler der weiterführenden Schulen (10. Klassen)

Ort

Im Klassenverbund in den Räumlichkeiten der betreffenden Schule oder Bildungseinrichtung

Dauer

ca. 6 Stunden pro Projekttag pro Klasse

Team

Mitarbeitende des Sozialpsychiatrischen Dienstes (SpDi) im Kreis Mettmann

Kosten

Das Präventionsangebot steht den Schulen kostenfrei zur Verfügung.