Bezirksschüler:innenvertretung Köln

Das Mental-Health Projekt der BSV Köln

Projektablauf

Workshopanfragen

1. Workshopanfragen können per E-Mail, WhatsApp, Signal, über die BSV-Webseite oder telefonisch erfolgen. Folgende Informationen sind wichtig für die Einordnung der Anfrage: Schulform, Klassenstufe, Anzahl der Workshops und Anzahl der Schüler*innen pro Klasse.
2. Die Entscheidung über die Förderung wird auf Grundlage des Budgets und der gerechten Verteilung der Mittel auf Schulformen und Stadtbezirke von der BSV getroffen.

Workshopvermittlung

1. Bei einem positiven Bescheid geht die Bildungsreferentin der BSV mit den Antragsteller*innen in die Workshopzuordnung, um geeignete Workshoppartner*innen und -themen zu finden.
2. Im nächsten Schritt werden die ausgewählten Workshoppartner*innen mit den Antragsteller*innen vernetzt, sodass gemeinsam ein Termin oder mehrere Termine für die Workshops gefunden werden kann.

Nach dem Workshop

1. Nach dem Workshop geben die Schüler*innen Feedback zum Workshop an die BSV zurück. Die Rechnung der Workshops werden direkt an die BSV gestellt, die Schulen haben keine Berührungspunkte mit den entstehenden Kosten.

Kooperationspartner*innen:

Wer	Anzahl	Thema	Klassenstufen	Umfang
Junge Stadt Köln	Max. 12	Selbstbild	Förderschulen	3 Tage
YoBaDo	Klassengröße	Achtsamkeit, Miteinander	5. & 6. Klasse & Förderschulen	4 x 2h
Kopfsachen	Klassengröße	Selbstfürsorge, Konflikte, Werte	Ab 10. Klasse	6h
SKM	Klassengröße	Sucht und (Drogen-) konsum	Ab 7. Klasse	4h – 5h
Proberaum Alexianer	Klassengröße (ca 25)	Krise (Prävention, Umgang mit Stress)	10.Klasse (nach Absprache auch 9.Klasse)	3h
Proberaum Alexianer	Klassengröße (ca 25)	Schlaf (und Einfluss auf mentale Gesundheit, Stress)	10.Klasse (nach Absprache auch 9.Klasse)	3h
Verrückt na Und?	Klassengröße	Prävention, Entstigmatisierung	Ab 8. Klasse	6h
Teller ohne Rand	Klassengröße	Social Media (mit verschiedenen Schwerpunkten, z.B. Depression & Sucht)	5.-9. Klasse	4h oder 6h
Junge Selbsthilfe	Klassengröße	Hilfe für An- und Zugehörige psychisch Erkrankter (durch Geschichten der Betroffenen)	Ab 9. Klasse	2h
Schule begegnet Psychiatrie	Klassengröße	Entstigmatisierung und Informationen von psychischen Krankheiten (durch Geschichten der Betroffenen)	Ab 9. Klasse	2h
Spürbar Leicht	Klassengröße (max.25)	Stressige Glaubenssätze auflösen, Negative Gedanken auflösen, Erkennen von Stressoren	Ab 10. Klasse	90 Minuten

Mindful Journey	Max 15	Stressbewältigung, Konzentration, emotionale Regulation	Alle Klassen, auch Förderschulen	4 Termine a 90min (8UE) 5 Termine a 90min (10UE) 2 Tage a 5 UE
Millimeter-training	Klassengröße (25)	Gewaltprävention Mobbingprävention	Alle Klassen	1 Tag a 5h 2 Tage je 5h Beratung 1h
Kopffrei – gesund lernen	Max. 25	Resilienz & Umgang mit Stress	Alle Stufen	5h oder flexibel
Kopffrei – gesund lernen	Max. 25	Prüfungsvorbereitung (Leistungsdruck, Lerntechniken, Angst)	Ab Klasse 9	5h oder flexibel
Kopffrei – gesund lernen	Max. 25	Respektvoller Umgang / Anti-Mobbing-Training	Alle Stufen	5h oder flexibel
Kopffrei – gesund lernen	Max. 25	Projektwoche: Held:innenreise oder Classroom game	Ab Klasse 7	5h oder flexibel
Kopffrei – gesund lernen	Max. 25	Sicher im Netz	Ab Klasse 7	5h oder flexibel
Akademie für mentale Gesundheit	Klassengröße	Mentale Gesundheit und Resilienz (Stressoren und Ressourcen Identifizieren, Gesellschaftlicher Wandel & Unsicherheit)	Ab Klasse 7	flexibel
Akademie für mentale Gesundheit	Klassengröße	Mut zur Angst (Funktionen von Angst, Strategien, Regulation)	Ab Klasse 7	flexibel

Akademie für mentale Gesundheit	Klassengröße	Selbstwert-Bootcamp (Selbstwahrnehmung, Stärkung positives Selbstbild)	Ab Klasse 7	flexibel
SV Bildungswerk	Max. 25	Sensibilisierung für mentale Gesundheit / Krankheiten (Psychoedukation, Ressourcenaktivierung, Entsigmatisierung)	Ab Klasse 7	4-7 Stunden
SV Bildungswerk	Max. 25	1. WS : Sensibilisierung 2.WS:Maßnahmenentwicklung 3.WS:Verstetigung & Nachsorge	Ab Klasse 7	3x 4-7 Stunden 3. Termin erst nach 3 Monaten
Umgang mit Selbstzweifeln	Klassengröße	Selbstzweifel, Prüfungsangst, Stressprävention	Ab Klasse 7	3 h
Ich bin wichtig (geht nur montags)	Max. 20	Stärken stärken, Umgang mit Gefühlen und Kommunikation stärken, Bedürfnisse wahrnehmen	Alle Stufen	3-6h

Kontaktinformationen für Workshopanfragen

Florinda Gith (sie/ihr) 015756134403
Bildungsreferentin office@koeln-bsv.de

Kontaktinformationen für Fragen zum Projekt oder für Anfragen zur Zusammenarbeit

BSV Köln
info@koeln-bsv.de
oder über das Kontaktformular auf der Website