

Abschnitt 2: Die Rolle von Erwachsenenbildnern bei der Förderung des Bewusstseins für psychische Gesundheit

Bildende als Verbündete der psychischen Gesundheit

Erwachsenenbildner können oft als erste Anlaufstelle für Lernende dienen, die sich in einer Notlage befinden.

Von Ihnen wird nicht erwartet, dass Sie Diagnosen stellen oder behandeln – aber Sie können Veränderungen wahrnehmen, ein offenes Ohr bieten und auf geeignete Hilfsangebote hinweisen.

Abschnitt 2: Die Rolle von Erwachsenenbildnern bei der Förderung des Bewusstseins für psychische Gesundheit

Aufgaben in der psychischen Gesundheitserziehung

Zu den Aufgaben gehören:

- Schaffung eines sicheren Raums für einen offenen Dialog.
- Wahrung der Vertraulichkeit.
- Vorleben gesunder Verhaltensweisen.

Pädagogen sollten zudem Sensibilisierungsmaßnahmen fördern und die gegenseitige Unterstützung unter Gleichaltrigen anregen.

Abschnitt 2: Die Rolle von Erwachsenenbildnern bei der Förderung des Bewusstseins für psychische Gesundheit

Ethische Überlegungen

Zu den ethischen Überlegungen gehören die Achtung der Privatsphäre, das Setzen klarer Grenzen, das Einholen der informierten Einwilligung beim Teilen persönlicher Erfahrungen und der Einsatz traumainformierter Praktiken.

Als Pädagogin oder Pädagoge sind reflektiertes Handeln und kulturelle Sensibilität von entscheidender Bedeutung.

Abschnitt 2: Die Rolle von Erwachsenenbildnern bei der Förderung des Bewusstseins für psychische Gesundheit

Frühe Anzeichen psychischer Belastungen erkennen

Als Pädagog*in an vorderster Front haben Sie in Ihrer Praxis direkten Zugang zu erwachsenen Migrant*innen und Flüchtlingen. Achten Sie auf die folgenden Anzeichen, die darauf hindeuten können, dass sich manche in einer Notlage befinden.

Häufige Anzeichen sind:

- Rückzug.
- Konzentrationsschwäche.
- Veränderungen in der Anwesenheit.
- Reizbarkeit.
- Sichtbare Angst.

Denken Sie daran, den Lernenden stets einfühlsam und ohne Vorurteile zu begegnen.

Abschnitt 2: Die Rolle von Erwachsenenbildnern bei der Förderung des Bewusstseins für psychische Gesundheit

Kooperationen und Überweisungen

Erzieher werden dazu ermutigt, Beziehungen zu lokalen Hilfsdiensten aufzubauen.

- Wissen Sie, an wen Sie sich wenden können, wenn ein Lernender zusätzliche Hilfe benötigt – von Beratung bis hin zu Unterstützung bei der Wohnungssuche.

Eine herzliche Übergabe ist oft effektiver als die bloße Weitergabe einer Telefonnummer.