



Psychische Gesundheit stärken

Kinder und Jugendliche frühzeitig unterstützen

Präventive und stabilisierende Angebote für Familien, Schulen und Fachstellen

Mental Health und DBT-A-informiert

- Emotionsregulation
- Stresskompetenz
- Krisenprävention

pädagogisch, nicht therapeutisch sondern ergänzend & niedrigschwellig



Mental Health

Coach für psychische Gesundheit für Kinder & Jugendliche



Wenn Belastungen zunehmen

Viele Kinder und Jugendliche erleben heute:

- starken Stress und emotionale Überforderung
- Ängste, Rückzug oder Konflikte
- Schwierigkeiten, mit Gefühlen umzugehen




Nicht jede Belastung ist eine Erkrankung aber jede Belastung braucht **Verständnis und Unterstützung.**

Frühe, alltagsnahe Hilfe kann verhindern, dass Krisen sich zuspitzen.





Für wen ist dieses Angebot gedacht?



Für Kinder, Jugendliche und auch Familien

- bei psychischer Belastung
- bei Wartezeiten auf Therapie
- nach Krisen oder Klinikaufenthalten



Für Schulen, Schulsozialarbeit oder auch Wohngruppen/ Jugendhilfe

- präventive Angebote
- Förderung emotionaler Kompetenzen
- Unterstützung im Schulalltag



Für Fachstellen, Ärzte, Psychologen, Therapeuten und Kliniken

- ergänzende vor oder nach Stabilisierung
- niedrigschwellige Weiterempfehlung
- klare Abgrenzung zur Therapie

Pädagogische Arbeit mit:

- Förderung psychischer Gesundheit (Mental Health)
- DBT-A-informierte pädagogische Methoden
- Arbeit mit dem Spannungsbogen
- alltagstaugliche Strategien zur Emotionsregulation (Skill's)
- ressourcen- und lösungsorientiert
- klare Rollen- & Aufgabenabgrenzung

Der Spannungsbogen hilft Kindern und Jugendlichen, Überforderung frühzeitig zu erkennen und selbst rechtzeitig gegenzusteuern.





Was dieses Angebot ist:

- ✓ Präventiv
- ✓ Stabilisierend
- ✓ Niedrigschwellig
- ✓ Ergänzend zur Therapie
- ✓ Lotsenfunktion im Hilfesystem

Was dieses Angebot nicht ist:

- ✗ keine Diagnostik
- ✗ keine Therapie
- ✗ keine Behandlung psychischer Erkrankungen

Bei Bedarf unterstütze ich bei der Vermittlung in weiterführende Hilfen.

Mental Health

Coach für psychische Gesundheit für Kinder & Jugendliche

Ireen Brettin



Schwerpunkte:

- Emotionsregulation
- Stress- & Krisenkompetenz
- Prävention psychischer Belastungen

ein pädagogisches Konzept
bcc - beratung concept capital GmbH



Telefon: 033706 - 93 14 31
Telefon: 0171 - 69 19 216
E-Mail: sturmstark@beratung-cc.de
Website: www.sturmstark.de

Kurparkallee 26a, 15834 Rangsdorf

Kooperationsanfragen von Schulen, Fachstellen und Einrichtungen willkommen

