



## Mental Health Training für Eltern

### Psychische Probleme vorbeugen, erkennen und souverän meistern

- 75 % aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 24. Lebensjahr, die meisten in der Pubertät.
- Eltern sind oft die Ersten, die Veränderungen bemerken.
- Durch adäquate Reaktion kann Betroffenen frühzeitig geholfen und eine Manifestation der Erkrankung verhindert werden.

#### Nach diesem Abend

- ist eine psychische Erkrankung des eigenen Kindes kein Horrorszenario mehr.
- können die Teilnehmer erste Anzeichen deuten, souverän reagieren und ihrem Kind hilfreich zur Seite stehen.

**Ein Gespräch über ein sensibles Thema, ohne Tabus, ohne Bagatellisierung und Dramatisierung, dafür mit Offenheit und Leichtigkeit.**

#### Anna Sophia Feuerbach

Web: [www.annafeuerbach.de](http://www.annafeuerbach.de)  
E-Mail: [info@annafeuerbach.de](mailto:info@annafeuerbach.de)  
Tel.: +49 911 63325840

*„... Authentisch und ehrlich schaffte sie eine angenehme, vertrauensvolle Atmosphäre und ermutigte die Zuhörer dadurch, Fragen zu ihrer eigenen Situation zu stellen.“ (OTH Regensburg)*

#### Die Inhalte:

- Psychische Erkrankungen verstehen (Daten & Fakten)
- Psychische Krisen bei meinem Kind erkennen (Warnsignale wahrnehmen)
- Verdacht empathisch ansprechen (Stigmatisierung & Ängste Betroffener verstehen)
- Krisen mit meinem Kind bewältigen (Grenzen von Angehörigen & externe Hilfsangebote)
- Psychische Erkrankungen vorbeugen (Schutz- & Risikofaktoren)

#### So läuft die Veranstaltung ab:

Ort: Bei Ihnen an der Schule, laden Sie gerne auch Partnerschulen ein  
Zeit: Abendveranstaltung  
Dauer: 90 min, Vortrag & Austausch

#### Möchten Sie dabei sein?

Web: [www.annafeuerbach.de](http://www.annafeuerbach.de)  
E-Mail: [info@annafeuerbach.de](mailto:info@annafeuerbach.de)  
Tel.: +49 911 63325840

**Ich freue mich auf Ihre Nachricht!**

#### Ihre Referentin:

Als Mental Health Expertin verbindet **Anna Sophia Feuerbach** auf einzigartige Weise wissenschaftliches Fachwissen über psychische Erkrankungen mit persönlichen Erfahrungen als ehemals Betroffene. Bereits in über 60 Präventionsveranstaltungen an Schulen, Universitäten und in Unternehmen konnte sie mit gängigen Vorurteilen aufräumen und zeigen, dass psychische Probleme und Erfolg keine Gegensätze sein müssen.

So prägten Annas eigenes Leben viele Jahre Angst, Depression und Essstörung - v. a. aber private und berufliche Erfolge. Nach Jahrzehnten hinter der Fassade der heilen Welt, gibt sie heute Fach- und Führungskräften in Vorträgen und Seminaren Einblick in die Welt von Betroffenen und schlägt den Bogen zur Lebenswelt der Zuhörer. Für Angehörige und Betroffene selbst ist sie Mutmacherin, Tür- und manchmal Augenöffnerin. Denn mit Anna wird das Tabuthema psychische Erkrankungen besprechbar!



Ihre wichtigsten Tools in allen Settings:  
**Authentizität, Offenheit und Empathie** für alle Seiten.

*„Annas Veranstaltungen sind von einer lockeren, freudigen Atmosphäre, sowie einem sehr guten Austausch und Kontakt zwischen Anna und den Teilnehmenden geprägt. Durch alltagsnahe Beispiele gelingt es ihr Gesagtes zu veranschaulichen und die Teilnehmenden mitzureißen.“ (Inken W., Gesundheitsamt Nürnberg)*