



DEAF  
CULTURE,  
HERITAGE AND  
DIVERSITY

Deaf Studies | Workshop

# Psychische (mentale) Gesundheit und Wohlbefinden

Ressourcen zur psychischen Gesundheit  
für gehörlose Menschen



Co-funded by  
the European Union

# Was ist psychische Gesundheit?



## Wie wir denken

Unsere Gedanken und Gefühle sind wichtig.



## Wie wir uns fühlen

Jeder Mensch erlebt Emotionen.



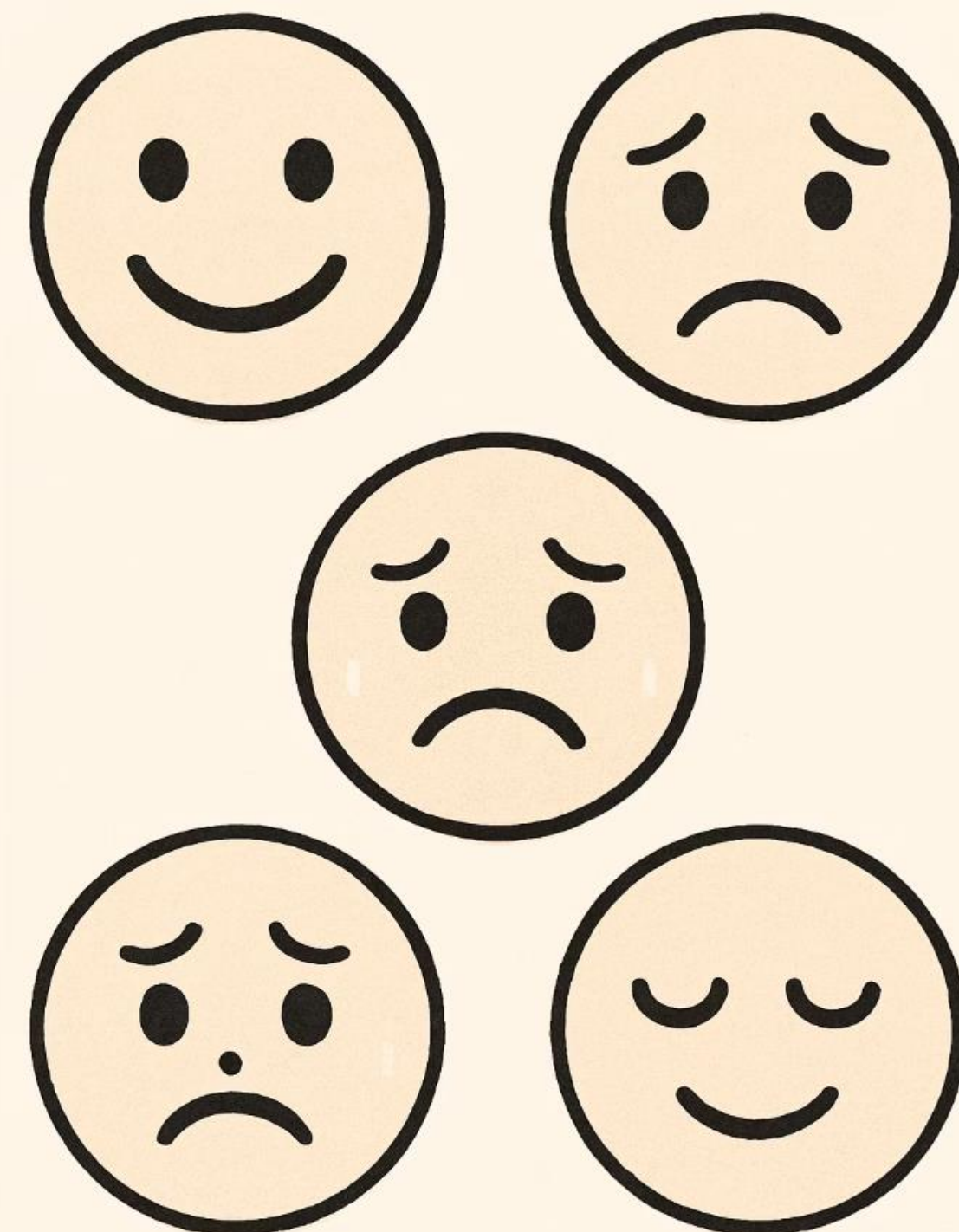
## Jeder Mensch hat eine psychische Gesundheit

Das ist Teil des Mensch-Seins.



## Wie wir uns verbinden

Verbindungen zu anderen Menschen sind wichtig.



Source: Image generated by ChatGPT



Co-funded by  
the European Union



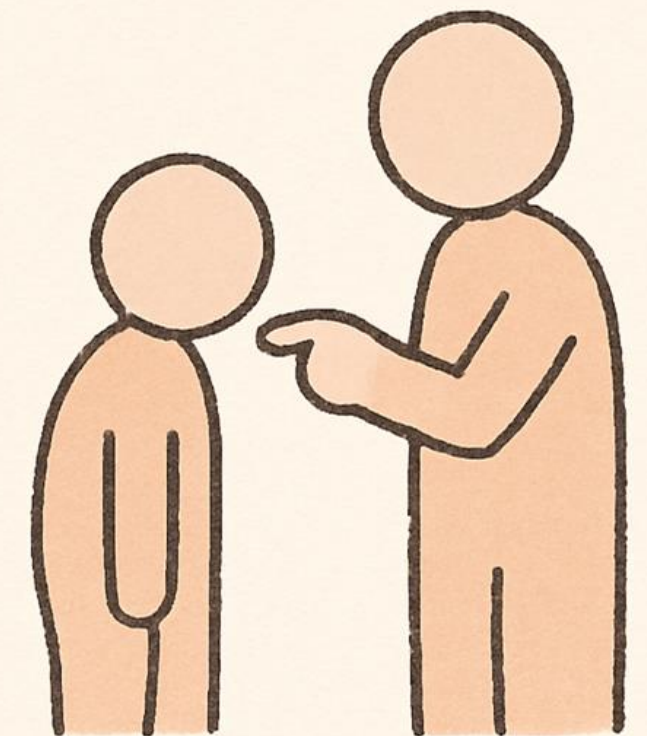
# Wichtige Begriffe zur psychischen Gesundheit

■ Stress 😞

■ Angst 😞

■ Depression 😞

■ Mobbing 🚫😞



Source: Image generated by ChatGPT



# Herausforderungen für gehörlose Menschen

## Kommunikationsbarrieren

Kein Dolmetscher verfügbar. Keine Informationen in Gebärdensprache. Es ist schwer, Hilfe zu finden.

## Sich isoliert fühlen

Viele Gehörlose fühlen sich von "hörgerichteten Diensten" allein gelassen oder missverstanden.

## Wesentliches Bedürfnis

Gebärdensprache ist essentiell für die Unterstützung der psychischen Gesundheit!



Source: Image generated by ChatGPT



Co-funded by  
the European Union

# Gruppendiskussion

## Was sind die Barrieren?

1

### Erfahrungsaustausch

Was macht es für Gehörlose schwer, Hilfe zu bekommen?

2

### Wirkung der Kommunikation

Wie wirkt sich Kommunikation auf die benötigte Hilfe aus?

3

### Reale Beispiele

Irgendwelche Geschichten oder Beispiele, die ihr teilen möchtet?



Source: Image generated by ChatGPT



Co-funded by  
the European Union

# Video

## Gehörlosenfrendliche Dienstleistungen

### **Anschauen und lernen**

Kurzes Video mit  
gehörlosenfrendlichen Diensten.  
Beispiele für SignHealth, Helplines für  
Gehörlose, Peer-Support.

### **Diskussionspunkte**

Welche gehörlosenfrendlichen  
Dienste habt ihr gesehen?  
Was sah hilfreich aus?

# Ressourcen-Mapping - Wo finde ich Hilfe??

## Krisen-Hotlines

Notfall-Text  
und Videounterstützung



## Online-Hilfe

Digitale Ressourcen  
und Unterstützung



## Beratung

Professionelle  
Therapieleistungen



## Peer- Unterstützung

Gruppen mit  
gemeinsamen  
Erlebnissen





Source: Image generated by ChatGPT

# Teilen & Netzwerken

---

## Gruppenfreigabe

Jede Gruppe zeigt eine Ressource oder einen Tipp an, den sie gefunden haben.

---

## Fügen Sie Ihre Ideen hinzu

Bringe dein eigenes Wissen und Ihre Erfahrungen ein.

---

## Verbreiten Sie die Nachricht

Teile die Information mit Freunden und der Familie.





Source: Image generated by ChatGPT

# Denken Sie an diese wichtigen Punkte

## Es ist in Ordnung zu fragen

Hilfe zu suchen ist normal und mutig



## Kontakt Services

Wende dich an  
gehörlosenfrendliche  
Unterstützung



## Sie sind nicht allein

Support steht dir zur Verfügung





DEAF  
CULTURE,  
HERITAGE AND  
DIVERSITY

# Vielen Dank!



## Geteilte Informationen

Du verfügst jetzt über  
Ressourcen



## Von der Community entwickelt

Hilf mit, indem du es  
mit anderen teilst



## Bleiben Sie in Verbindung

Fragen?  
Kontaktiere uns  
jederzeit.



Source: Image generated by ChatGPT



Co-funded by  
the European Union

# Kontakt



<https://deafstudies.eu/>



Deaf Culture, Heritage and Diversity



@deafstudies.eu

**TURKOOIS**



**Innosign**

***Witaf***  
Seit 1865 im Dienste der Gehörlosen



ISTITUTO DEI SORDI  
DI TORINO