



DEAF  
CULTURE,  
HERITAGE AND  
DIVERSITY

Deaf Studies | Workshop

# Psychische (mentale) Gesundheit und Wohlbefinden

Ressourcen zur psychischen Gesundheit  
für gehörlose Menschen

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des/der Autor(en) und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



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.



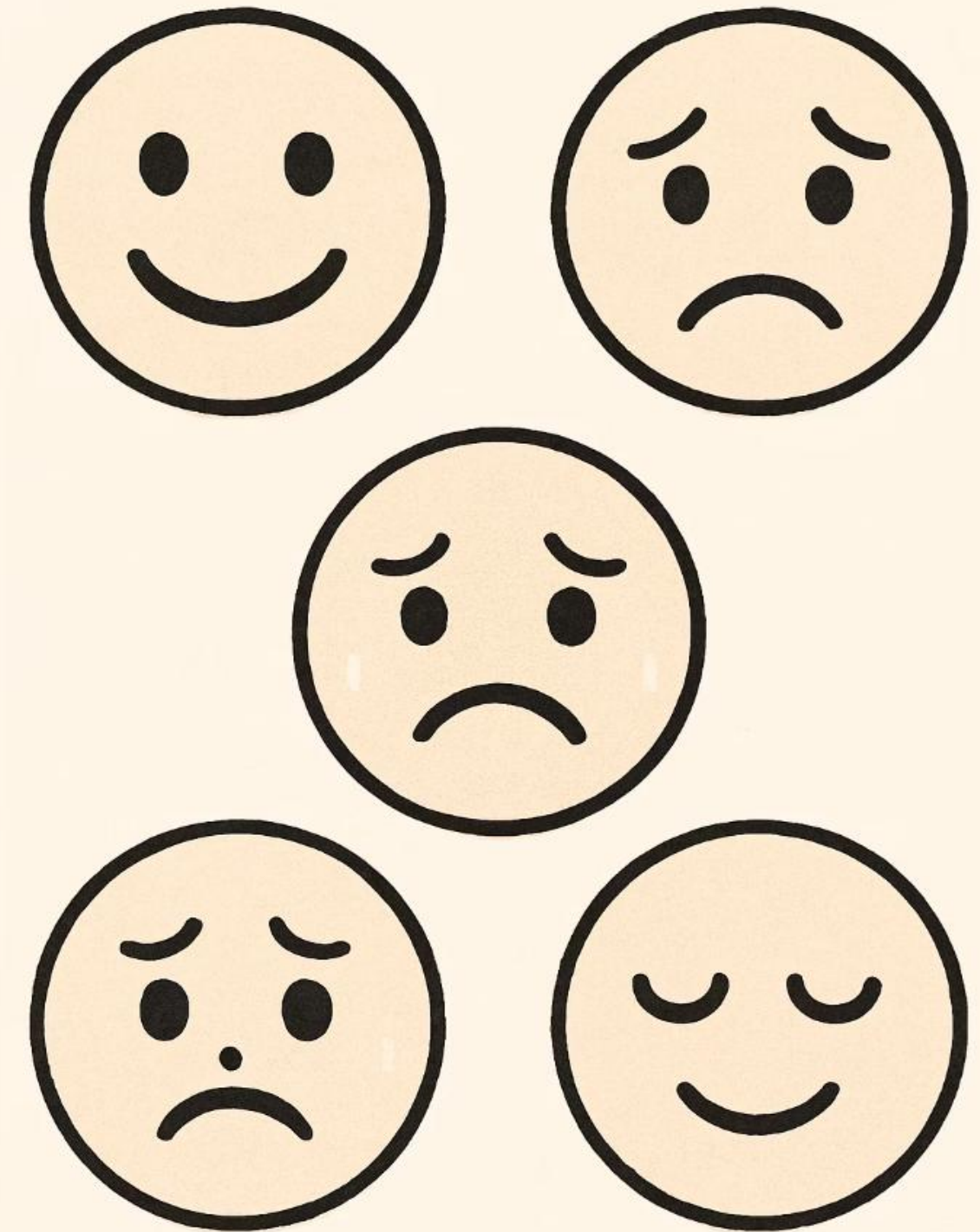
## Jeder Mensch hat eine psychische Gesundheit

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



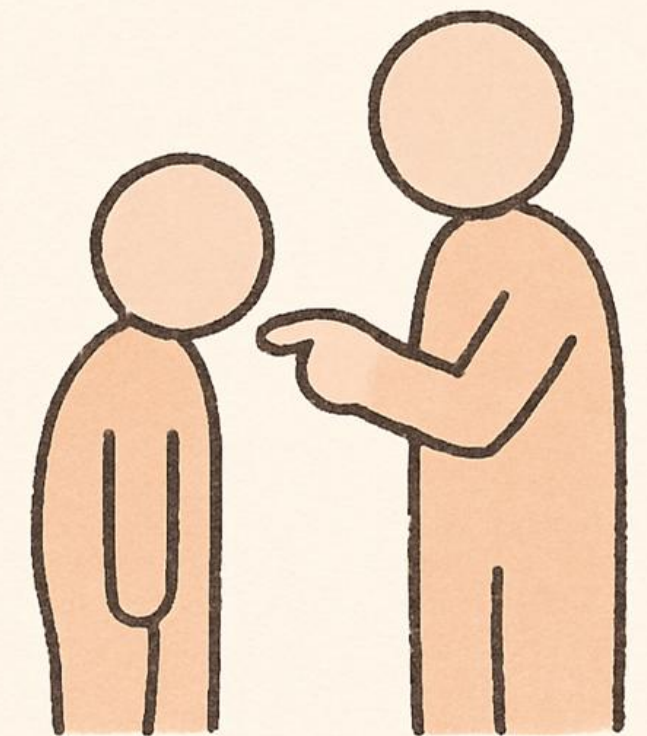
# Wichtige Begriffe zur psychischen Gesundheit

■ Stress 🙄

■ Angst 😨

■ Depression 😞

■ Mobbing 🚫 😡



Source: Image generated by ChatGPT



Co-funded by  
the European Union

# 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?



DEAF  
CULTURE,  
HERITAGE AND  
DIVERSITY

# 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



Co-funded by  
the European Union



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