pro mente
gruppe kärnten

Erste Hilfe für die Seele

12-Stunden-Seminar für Erste Hilfe in psychischen Notlagen

Wenn jemand auf der Straße umfällt, ruft man die Rettung. Doch wenn jemand neben uns weint, apathisch oder verzweifelt wirkt, was dann?
Was tun, wenn die Seele akut in Not ist?

Pro mente Austria ist es gelungen, das international erfolgreiche, australische *Mental Health First Aid Programm* nach Österreich zu bringen. In diesem evidenzbasierten 12-Stunden-Seminar wird vermittelt, wie Nahestehenden in der eigenen Familie, im Freundeskreis, Kolleginnen und Kollegen am Arbeitsplatz und ganz allgemein Personen im Alltag bei seelischen Schwierigkeiten geholfen und Erste Hilfe in Krisensituationen geleistet werden kann. Anstatt zu warten, bis Betroffene ihre Sorgen von selbst ansprechen – meist viel zu spät und erst wenn der Leidensdruck fast unerträglich geworden ist – lernt man in dem Seminar, aktiv auf diese Menschen zuzugehen und wissenschaftlich gesichert Unterstützung anzubieten.

Ziel ist es, generell ein öffentliches Bewusstsein für die Themen **Psychische Gesundheit** und **Soziales Wohlbefinden** zu schaffen, und damit gleichzeitig zur Enttabuisierung und Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen beizutragen.

Das *Mental-Health-First Aid* Programm wurde im Jahre 2000/2001 in Australien von Betty Ann Kitchener und Prof. Anthony Jorm entwickelt und seither in zahlreichen Ländern eingeführt (u.a. England, Finnland, Kanada, Japan, Deutschland, USA, Schweiz, Hongkong, Niederlande, Singapur). Bis 2018 hatten es bereits mehr als 2,6 Millionen Menschen erfolgreich absolviert.

Der internationale Erfolg des Programms beruht in erster Linie darauf, dass die Inhalte des Seminars auf wissenschaftlich gesicherten Grundlagen basieren und im Alltag leicht umsetzbar sind. Das Programm wurde von Anfang an engmaschig wissenschaftlich begleitet und wird ständig evaluiert. Dies stellt eine Ausnahme in der internationalen Präventionslandschaft dar: Es gibt kaum ein anderes Programm, zu dem so viele wissenschaftliche Studien in anerkannten Fachzeitschriften veröffentlicht wurden. Mehrere sogenannte *randomized control trials* (dabei werden die strengsten Kriterien für wissenschaftliche Studien angewandt) belegen, dass die Erste-Hilfe-für-die-Seele-Seminare nicht nur das Wissen der Teilnehmenden über psychische Gesundheit massiv verbessern, sondern auch stigmatisierendes Verhalten vermindern sowie das Vertrauen in die eigene Fähigkeit steigern, anderen helfen zu können und nebenbei die eigene psychische Gesundheit zu stärken.

pro mente
gruppe kärnten

Termine: Freitag (inklusive Pausen) 20.11.2026 09:00 – 17:00 Uhr
Samstag (inklusive Pausen) 21.11.2026 09:00 – 17:00 Uhr

Max. Anzahl der Teilnehmenden pro Seminar: 20 Personen.

Kosten pro Teilnehmer/-in:

240,- EUR
(inklusive Handbuch, Teilnahmebestätigung bzw. Wissensüberprüfung und Zertifikat)
Alle Preise verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer.

Österreichische Gesundheitskasse

ÖGK Förderung: *Vorbehaltlich der Förderzusage der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK)* ***gilt für ÖGK-Versicherte 2026 ein Sonderpreis von 65€ für die Teilnahme.***

Voraussetzungen für die Inanspruchnahme: ÖGK-versicherte Erwerbstätige und Pensionist:innen zum Zeitpunkt der Anmeldung (ausgenommen sind Mitversicherte, Kranken- und REHA-Geldbezieher:innen), mind. 80% Anwesenheit, Mindestalter 18 Jahre, Teilnahme als Privatperson und nicht im Rahmen einer vom Dienstgeber finanzierten Fortbildung (Rechnungslegung muss an Privatperson erfolgen). Sie sind ÖGK versichert? Dann senden Sie uns bei bitte Ihre Sozialversicherungsnummer. Im Anschluss wird Ihr Versichertenstatus von der ÖGK geprüft. Erhalten wir von der ÖGK die Bestätigung, erhalten Sie den Sonderpreis von 65€ statt 240€ verrechnet.

Seminarort:
Hotel Zollner
Finkensteiner Straße 14
9585 Gödersdorf

Vortragende:

Elisabeth Fritz
Zertifizierte EHFDS Instruktorin

pro mente
gruppe kärnten

Erste Hilfe für die Seele
Eine Initiative von pro mente Austria

MENTAL HEALTH FIRST AID International
Licensed Provider

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich GmbH

Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich