



Erste Hilfe
für die Seele

Eine Initiative von pro mente Austria



Erste Hilfe für die Seele - Teens: Aufbau Modul

Ein Workshop, der speziell für Jugendliche entwickelt wurde, die bereits das Basis Modul besucht haben bzw. bereits über gute Kenntnisse über psychische Gesundheit und Erkrankungen verfügen.

Praxisnah lernen die Jugendlichen:

- Was eine **Krisensituation** ist und auf welche Hinweise sie achten können
- Wie **HILFE**, die 5 Maßnahmen der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit, angewendet werden kann, um jemandem in einer Krise (bspw. Suizidalität) zu helfen
- Warum frühzeitiges Handeln so wichtig ist
- Wie ein gutes HILFE-Gespräch gelingen kann
- Wo sie hilfreiche Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten finden

Die Jugendlichen werden in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt und bekommen Handwerkszeug an die Hand um anderen Jugendlichen in einer psychischen Krise, im Rahmen ihrer Möglichkeiten und unter Wahrung ihrer eigenen Grenzen, psychische Erste Hilfe leisten zu können. Anhand von Filmen und Videos werden Situationen veranschaulicht dargestellt und Betroffene kommen zu Wort.

Der Workshop fördert das Verständnis, den Dialog und den respektvollen Umgang mit psychischen Gesundheitsproblemen unter Jugendlichen und trägt dazu bei, Stigmatisierung ab- und psychische Gesundheitskompetenz aufzubauen.

Alle Jugendlichen, die sowohl das Basis-, als auch dieses Modul absolvieren, erhalten das begleitende **Handbuch**.

Informationen zur Durchführung:

Jugendliche im Alter von 14–20 Jahre in Berufsschule, Berufsbildende mittlere Schule, Allgemeinbildende höhere Schule, Berufsbildende höhere Schule

Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 15–25 Jahren in Lehrgängen der Überbetrieblichen Lehrausbildung (ÜBA) und anderen Qualifizierungsangeboten und berufsvorbereitenden Maßnahmen im Auftrag des AMS

Dauer: **3 Einheiten à 50 Minuten**

Buchbar in: **Klagenfurt, Villach, Völkermarkt**

Unter: <https://extremismuspraevention.oead.at/ep/angebote>

**Miteinander für
psychische Gesundheit!**

Mit Unterstützung des Bundesministeriums für Bildung (BMB) und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK)