

Psychische Erste Hilfe: Intensiv I

für Jugendliche Sek I

Warum Psychische Erste Hilfe?

- Das Jugendalter ist besonders anfällig für Krisen.
- In etwa die Hälfte aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 19. Lebensjahr, deshalb ist Prävention in der Jugend besonders wichtig.
- In den letzten Jahren wurde beobachtet, dass psychische Schwierigkeiten unter Jugendlichen verstärkt auftreten.
- Für Jugendliche ist es wichtig, über psychische Gesundheit offen sprechen zu können.

Rahmenbedingungen

Dauer: 3-4 Schulstunden

Alter: 12-13 Jahre

Gruppengröße: 15-30 Personen

Der Workshop ist rein präventiv und daher nicht geeignet, um bestehende Krisensituationen mit der Gruppe aufzuarbeiten!

Wie sind die Workshops gestaltet?

- Die Inhalte folgen dem Leitfaden der WHO: Look-Listen-Link
- Die Schwerpunkte werden auf das Thema Psychische Erste Hilfe und Ressourcenstärkung gelegt
- Jugendliche lernen unter Anwendung vieler Übungen im Workshop:



- Krisenhafte Situationen einzuschätzen und auf das eigene Bauchgefühl zu vertrauen
- Kommunikative Kompetenzen
- Das soziale Netzwerk zu mobilisieren
- Ihr eigenes soziales Netzwerk zu reflektieren
- Ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten zu reflektieren
- Eigene Werte kennen und den Blick auf positive Aspekte zu lenken

