

# Psychische Erste Hilfe: Fokus

## für Pädagog:innen und Betreuungspersonen im Rahmen einer SCHILF/SCHÜLF

### 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 zielgerichtete Unterstützung in diesem Alter besonders wichtig.
- Psychische Krisen bei Jugendlichen können rat- und hilflos machen und Gefühle von Überforderung hervorrufen.
- Das eigene Handeln und Fühlen zu reflektieren ist wichtig, um in Krisensituationen einen kühlen Kopf zu bewahren und gut unterstützen zu können.

### Wie sind die Workshops gestaltet?

- Die Inhalte folgen dem Leitfaden der WHO: Look-Listen-Link.
- Der inhaltliche Schwerpunkt kann ausgewählt werden: nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten, Suizidalität oder Mobbing.

### Rahmenbedingungen

Dauer: 4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmende: Bestenfalls gesamtes Kollegium eines Schulstandortes

Es kann zwischen drei Themenschwerpunkten gewählt werden:

- Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten
- Suizidalität
- Mobbing

Kursvorbereitung  
via eLearning



- Betreuungspersonen erhalten Hintergrundwissen und Informationen zum gewählten Themenschwerpunkt und lernen unter Anwendung von Fallbeispielen
  - krisenhafte Situationen einzuschätzen und ihr Handeln danach auszurichten,
  - die eigenen Ressourcen und Möglichkeiten zu reflektieren,
  - kommunikative Kompetenzen zu entwickeln und
  - gemeinsame Lösungsstrategien zu erarbeiten.

### KONTAKT

Jugendrotkreuz Niederösterreich  
Franz-Zant-Allee 3-5  
3430 Tulln an der Donau  
Telefon: +43 59144 50800  
E-Mail: jugendrotkreuz@n.roteskreuz.at

