

Psychische Erste Hilfe: Intensiv I

für Jugendliche der Sekundarstufe 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: 4 Schulstunden

Zielgruppe: 7. & 8. Schulstufe

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 Ressourcenstärkung und das Erkennen von Krisensituationen gelegt.
- Jugendliche lernen unter Anwendung vieler Übungen im Workshop:



- Krisenhafte Situationen einzuschätzen und auf das eigene Bauchgefühl zu vertrauen,
- kommunikative Kompetenzen zu entwickeln,
- das soziale Netzwerk zu mobilisieren,
- ihr eigenes soziales Netzwerk zu reflektieren,
- ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten zu reflektieren und
- eigene Werte zu kennen und den Blick auf positive Aspekte zu lenken.

KONTAKT

Jugendrotkreuz Niederösterreich

Franz-Zant-Allee 3-5

3430 Tulln an der Donau

Telefon: +43 59144 50800

E-Mail: jugendrotkreuz@n.roteskreuz.at



ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH