

Psychische Erste Hilfe: Intensiv II

für Jugendliche der Sekundarstufe II

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.
- Gedanken über Tod und Sterben sind im Jugendalter nichts Ungewöhnliches und kommen häufig vor.
- In den letzten Jahren wurde beobachtet, dass Suizidgedanken unter Jugendlichen verstärkt auftreten.
- Für Jugendliche ist es wichtig, über psychische Gesundheit und Suizidalität offen sprechen zu können.

Rahmenbedingungen

Dauer: 4 Schulstunden

Zielgruppe: ab 9. Schulstufe

Gruppengröße: 15-30 Personen

Der Workshop ist rein präventiv und daher nicht geeignet, um bestehende Krisensituationen, etwaige Suizide oder Suizidversuche 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 Suizidalität gelegt.
- Jugendliche lernen unter Anwendung vieler Übungen im Workshop:



- Krisenhafte Situationen einzuschätzen und auf das eigene Bauchgefühl zu vertrauen,
- Vorurteile und Mythen zum Thema Suizidalität einzuordnen und zu entkräften,
- suizidale Anzeichen wahrzunehmen und Verantwortung abzugeben,
- kommunikative Kompetenzen zu entwickeln,
- das soziale Netzwerk zu mobilisieren,
- Problemlösefähigkeiten zu erarbeiten 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