Psychische Erste Hilfe: Intensiv I

für Jugendliche Sek I

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!

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.

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

Kontakt

Jugendrotkreuz Oberösterreich
T: +43/732/7644-198 | **F:** +43/732/7644-8190
E: jrk@o.roteskreuz.at |
W: www.jugendrotkreuz.at/oberoesterreich

ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ
OBERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.