Psychische Erste Hilfe: Intensiv II

für Jugendliche Sek II

Rahmenbedingungen

Dauer: 3-4 Schulstunden
Alter: 14-19 Jahre
Gruppengröße: 15-30 Personen

Der Workshop ist rein präventiv und daher nicht geeignet, um bestehende Krisensituationen, etwaige Suizide oder Suizidversuche 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.
- 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.

Wie sind die Workshops gestaltet?

- Die Inhalte folgen dem Leitfaden der WHO: Look-Listen-Link
- Die Schwerpunkte werden auf das Thema Suizidalität und Ressourcenstärkung 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
- Das soziale Netzwerk zu mobilisieren
- Problemlösefähigkeiten
- 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.