

Erste Hilfe für die Seele



**MENTAL HEALTH
FIRST AID®**
International

Licensed Provider

Eine Initiative von **pro mente | austria**

Projekt „Erste Hilfe für die Seele“

- Das australische, evidenzbasierte und wissenschaftlich fundierte Programm [„Mental Health First Aid“](#) in Österreich
- Umsetzung in mehr als 25 Ländern weltweit
- In Ö bereits knapp 6.000 Ersthelfende seit Ende 2020 ausgebildet

Ziel von „Erste Hilfe für die Seele Jugend und Teens“

- Sensibilisierung für das Thema „psychische Krise/Erkrankung“ bei Erwachsenen und Jugendlichen
- Handlungsanleitung analog zur „Ersten Hilfe für den Körper“
- Bei psychischen Problemen hinschauen, drüber reden und handeln
- Entstigmatisierung

Ziel der Seminare und Workshops

TN verfügen über:

Basiswissen zu psychischer Gesundheit und zu den häufigsten psychischen Erkrankungen

TN wissen:

wie man Jugendlichen in einer psychischen Krise beistehen kann
wie man Erste Hilfe leisten kann, wenn ein:e Jugendliche:r psychische Probleme hat

Nicht-Ziele: Diagnosen erstellen, Ausbildung zu (Laien)-Therapeut:innen

Alle Erste Hilfe für die Seele Angebote sind weder Therapie noch Selbsthilfegruppe

14h Seminar EHFDS – Jugend

- Übergang Jugend- ins Erwachsenenalter ist kritische Phase
- Veränderungen sind Herausforderung → psychische Schwierigkeiten können auftreten → beeinträchtigen späteres Erwachsenenleben
- Verschlimmerung psychischer Beeinträchtigung, wenn sie unbehandelt bleibt → chronische Erkrankungen können sich entwickeln → erschweren Entwicklung in verschiedenen Bereichen
- Wir müssen durch adäquate Versorgung helfen und den Start ins Leben erleichtern

14h Seminar EHFDS – Jugend

- **Erste Hilfe für die Seele – Jugend** ist für Eltern, Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Jugendgruppenleiter:innen, Lehrlingsausbildende und andere Erwachsene
- Anhand des 5-Schritte-ROGER-Plans wird u.a. gelernt
 - Zwischen einer akuten Krise und keiner Krise zu unterscheiden und frühzeitig richtig zu reagieren
 - Wie junge Menschen darin bestärkt werden können, sich Hilfe zu holen
- Wichtig: Bestärkung heikle Themen an- bzw. auszusprechen

Inhalt des 14h EHFDS Seminars – Jugendliche (online und Präsenz)

4 Teile à 3,5 Stunden, 1 Teil / Woche*

- 1. Teil:** Psychische Gesundheit, Die Entwicklung im Jugendalter
Erste Hilfe in 5 Schritten, Depression im Jugendalter, Thema LGBTQIA+
- 2. Teil:** Krisen bei Depressionen im Jugendalter, Erste Hilfe bei Depression
- 3. Teil:** Angststörungen im Jugendalter, Krisen bei Angststörungen im Jugendalter,
Erste Hilfe bei Angststörungen, **Essstörungen** im Jugendalter, Erste Hilfe bei
Essstörungen, Krisen bei Essstörungen im Jugendalter
- 4. Teil:** **Psychose** im Jugendalter, Krisen bei Psychose, Erste Hilfe bei Psychose im
Jugendalter, **Suchterkrankungen** im Jugendalter, Erste Hilfe bei
Suchterkrankungen

* (in Ausnahmefällen auch 2 x 7 Stunden möglich)

Inhalt des 14h EHFDS Seminars – Jugendliche

Handbuch inkl.: 400 Seiten

Zusätzlich im Handbuch:

Verhaltenssüchte

Erste Hilfe bei:

Suizidgedanken und suizidalem Verhalten

Selbstverletzendem Verhalten ohne Suizidabsicht

Panikattacken

traumatischen Ereignissen

psychotischen Episoden

aggressivem Verhalten

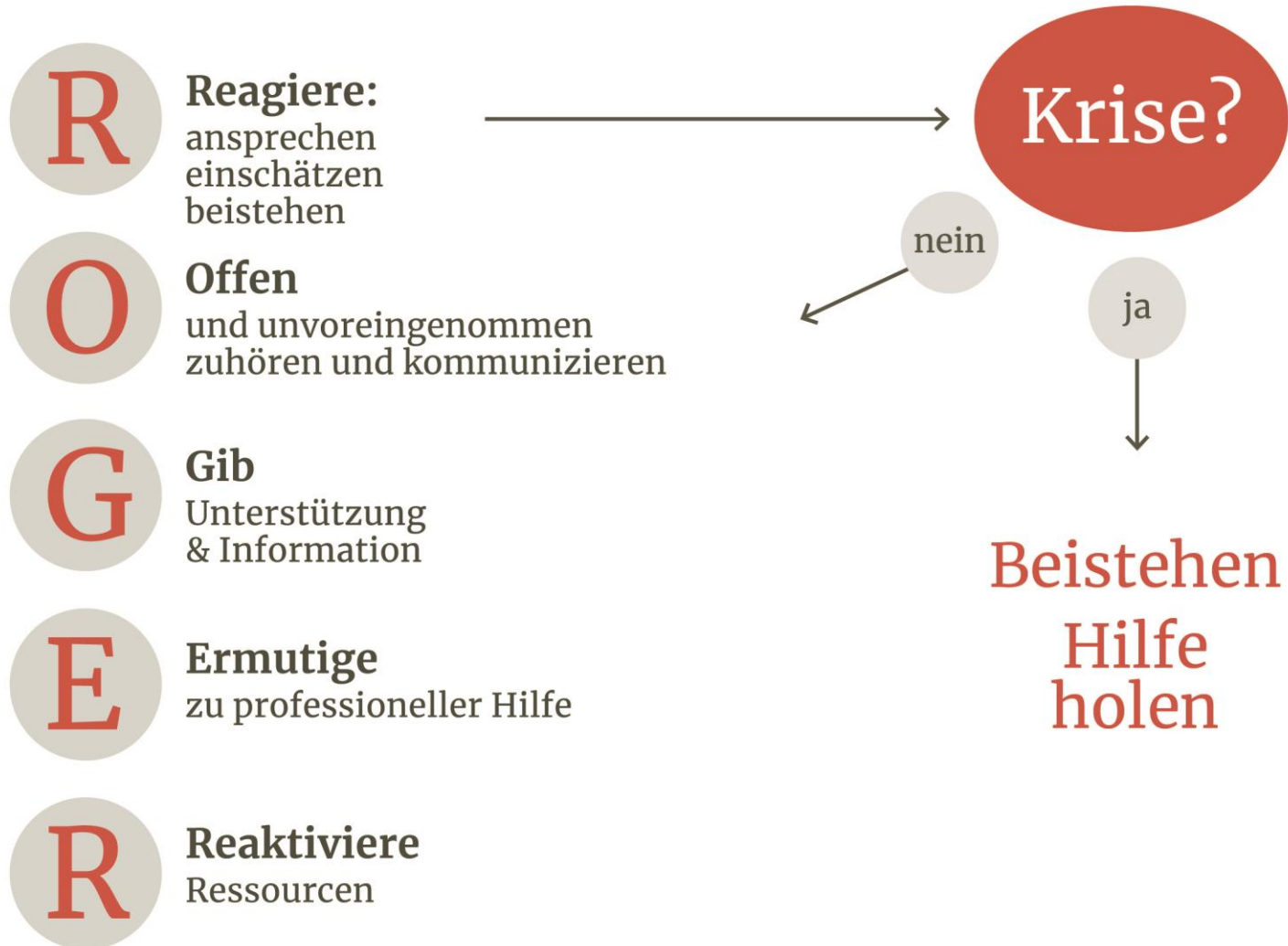
Rauschzustände (Alkohol und Drogen)

ADHS

Jugendliche mit einem psychisch belasteten Elternteil

rechtliche Aspekte

Das Handlungsmodell

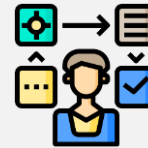


© pro mente Austria

Vermittlung der Seminarinhalte



Filme zur
Handlungsanleitung



Konkrete Fallbeispiele
Praxisnahes Fachwissen



Betroffene berichten
aus ihrer persönlichen
Erfahrung



Diskussion
Übungen

Abschluss des Seminars

Bei mind. 80% Anwesenheit und Absolvierung einer kurzen online Wissensüberprüfung (15 Multiple-Choice Fragen, Handbuch darf verwendet werden): Ersthelfer:innen Zertifikat

Bei mind. 80% Anwesenheit ohne Wissensüberprüfung:
Teilnahmebestätigung

Kosten:

Regulär: 250€ (2025: 260€)

Gefördert: 78€ (2025 vorbehaltlich Förderzusage: 98€)

EHFDS bei Jugendlichen – Beispiel



Angst und Panik



Diskussion
Übung

Workshop

Erste Hilfe für die Seele-Teens

5h Workshop für 15-18jährige in Schulklassen, Jugendgruppen, etc.

2 Termine (Schule: 2 Termine a 3 x 50 UE/Sonst: 2 x 2,5 h exkl. Pause).

Inhalte:

- Auseinandersetzung mit den häufigsten Krankheitsbildern bzw. wie man es erkennen und ansprechen kann
- Hilfestellung wie Jugendliche einer/einem Jugendlichen mit und ohne einer akute Krise beistehen können
- Einbinden einer erwachsenen Vertrauensperson auch gegen den Willen einer/eines Betroffenen

EHFDS-Teens Workshops werden prioritär dort durchgeführt, wo es bereits geschulte erwachsene Ersthelfende gibt.

Die 5 Maßnahmen der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit



H **Hinschauen**
und Warnsignale erkennen



I **Interessiere** dich und
frage nach, wie es der Person geht



L **LaSS** die Person reden
und höre gut zu



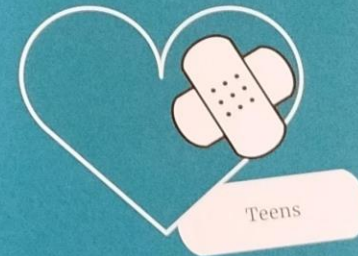
F **Finde** eine vertrauenswürdige
erwachsene Person



E **Ermutige** und unterstütze
die Person, sich Hilfe zu suchen

www.erstehilfefuerdieselee.at

pro mente | austria



Erste Hilfe für die Seele

Handbuch für psychische Gesundheit

Name _____

1. Auflage

Vermittlung der Workshopinhalte



Filme zur
Handlungsanleitung



Konkrete Fallbeispiele
Praxisnahes Fachwissen



Betroffene berichten
aus ihrer persönlichen
Erfahrung



Diskussion
Übungen

EHFDS von Jugendlichen für Jugendliche – Beispiel



Film



Diskussion
Übung

Verknüpfung EHFDS-Jugend mit EHFDS-Teens

Ideal:

Schritt 1:

- 10% des Personals in EHFDS-Jugend geschult

Schritt 2:

- Ganze Klassen nehmen an EHFDS-Teens teil

Alternativ:

- Vertrauenslehrkräfte oder anderes, psychosoziales Unterstützungspersonal vorhanden
- Einzelne Schüler:innen aus mehreren Klassen nehmen an EHFDS-Teens teil

Unsere Partner und Fördergeber



**MENTAL HEALTH
FIRST AID®**
International
Licensed Provider

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



**Ligue
Santé
Mentale**

Hier finden Sie uns im Web

www.erstehilfefuerdieseele.at

Facebook: @erstehilfefuerdieseele

Instagram: #erstehilfefuerdieseele

LinkedIn: pro mente Austria

Inwiefern können die Inhalte des Workshops zur „salutogenen Wende“ an Schulen beitragen?

➤ *„Salutogene Wende an Schulen durch ...“*