



Erste Hilfe  
für die Seele

# Erste Hilfe für die Seele

## 12-Stunden-Seminar für psychische Erste Hilfe

**Wenn jemand auf der Straße umfällt, ruft man die Rettung. Doch wenn jemand neben uns weint, apathisch oder verzweifelt wirkt, was dann? Was tun, wenn die Seele akut in Not ist?**

Fast jede und jeder kennt jemanden aus dem eigenen Umfeld, der eigenen Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz, der oder dem es psychisch nicht gut geht oder über längere Zeit nicht gut gegangen ist.

Das international anerkannte Seminarprogramm „*Erste Hilfe für die Seele*“ wird deshalb auch in Kärnten bereits erfolgreich umgesetzt. Im Seminar lernt man, psychische Probleme bei Mitmenschen zu erkennen und richtig zu reagieren.

Um das seelische Wohlbefinden in den Gemeinden zu stärken, bieten wir interessierten Gemeinden die Möglichkeit, dieses Seminar 2024 in der Gemeinde durchzuführen und stellen dafür insgesamt 40 Plätze im Wert von 240,- EUR pro Teilnehmer/in **kostenlos** zur Verfügung.

### **Voraussetzungen:**

- Die sich bewerbende Gemeinde hat mindestens 20 interessierte Personen aus der eigenen Gemeinde oder in Zusammenarbeit mit benachbarten Gemeinden
- Die sich bewerbende Gemeinde verfügt über geeignete Räumlichkeiten, ausgestattet mit Leinwand, Beamer und Flipchart/Magnettafel o.ä.

Das Seminar dauert insgesamt 12 Stunden und findet in 4 Modulen in Absprache mit der Gemeinde statt. Den Teilnehmenden wird ein 300-Seiten starkes Handbuch zur Verfügung gestellt. Am Ende erhalten die Teilnehmenden eine Teilnahmebestätigung und haben die Möglichkeit ein Zertifikat als „Ersthelfende für Psychische Gesundheit“ zu erwerben.

### **Inhalte:**

- Psychische Gesundheit und die häufigsten psychischen Erkrankungen
- Vermittlung von Fähigkeiten zur Unterstützung und Begleitung von Menschen in einer psychischen Krisensituation
- Kommunikation mit Betroffenen und praktische Übungen anhand von Fallbeispielen
- Sensibilisierung für die eigene psychische Gesundheit

Wir sind davon überzeugt, dass dieses Seminar einen bedeutenden Beitrag zur Förderung der seelischen Gesundheit in Ihrer Gemeinde leistet, und freuen uns auf Ihre Bewerbung.

**Anmeldung/Infos und Terminvereinbarung:**

Martina Auer (pro mente Kärnten)

Mail: [martina.auer@promente-kaernten.at](mailto:martina.auer@promente-kaernten.at)



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

