



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?

Pro mente Austria ist es gelungen, das international erfolgreiche, australische *Mental Health First Aid Programm*, nach Österreich zu bringen. In diesem evidenzbasierten 12-Stunden Seminar können wir lernen wie wir Nahestehenden in der eigenen Familie, im Freundeskreis, Kollegen am Arbeitsplatz und ganz allgemein Personen im Alltag bei seelischen Schwierigkeiten unterstützen und Erste Hilfe in Krisensituationen leisten können. Statt zu warten bis jemand seine Sorgen – meist viel zu spät, wenn der Leidensdruck fast unerträglich geworden ist – anspricht, lernen wir aktiv auf die Menschen zuzugehen und auf wissenschaftlich gesicherte Weise unsere Unterstützung anzubieten.

Unser genereller Anspruch dabei ist es, ein öffentliches Bewusstsein für die Themen psychischer Gesundheit und damit soziales Wohlbefinden zu schaffen, und ein weiteres großes Ziel ist es, zur Enttabuisierung und Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen beizutragen.

Das *Mental-Health-First Aid* Programm wurde im Jahre 2000/2001 in Australien (von Betty Kitchner und Prof. Tony Jorm) entwickelt und seither in zahlreichen Länder eingeführt (u.a. England, Finnland, Kanada, Japan, Deutschland, USA, Schweiz, Hongkong, Niederlande, Singapur). Mit Stand 2018 haben es mehr als 2,6 Millionen Menschen erfolgreich absolviert.

Der internationale Erfolg des Programms beruht in erster Linie darauf, dass die Inhalte des Seminars so weit wie möglich evidenzbasiert sind – das heißt, der Kursinhalt stützt sich auf wissenschaftlich gesicherte Grundlagen. Das Programm wurde von Anfang an engmaschig wissenschaftlich begleitet und beständig evaluiert. Dies stellt einen Ausnahme- bzw. Glücksfall in der internationalen Präventionslandschaft dar: Es gibt kein anderes Programm, zu dem so viele wissenschaftliche Studien in anerkannten Fachzeitschriften veröffentlicht wurden. Mehrere sogenannte *randomized control trials* (dabei werden die strengsten Kriterien für wissenschaftliche Studien angewandt) belegen, dass die Erste-Hilfe-für-die-Seele Kurse das Wissen der Teilnehmenden über psychische Gesundheit verbessert, stigmatisierendes

Verhalten vermindert und das Vertrauen in die eigene Fähigkeit steigert, helfen zu können – und nebenbei die eigene psychische Gesundheit zu stärken.

Für weitere Informationen bzw. zur Anmeldung wenden Sie sich bitte

per Mail an: gerhild.pirker@promente-kijufa.at

per Telefon an: 0463 / 55 112

Seminarumfang:

4 Module a 3,5 Std. (12 Std. exkl. Pausenzeiten)

Maximale TeilnehmerInnen-Zahl:

Die max. Anzahl der KursteilnehmerInnen pro Kurs ist aus didaktischen Gründen auf jeweils 20 Personen beschränkt

Kosten pro Teilnehmer/-in:

Die regulären Teilnahmegebühren betragen 170 €

