



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 alle Menschen kennen jemanden aus dem eigenen Umfeld, der eigenen Familie, im Freundeskreis oder in der Kollegenschaft am Arbeitsplatz, der/dem es psychisch nicht gut geht oder der/dem es über längere Zeit nicht gut gegangen ist.

Im wissenschaftlich-evidenzbasierten *Erste Hilfe für die Seele* Seminar lernen Sie, wie Sie bei psychischen Problemen Erste Hilfe leisten können. Dazu gehört es, rechtzeitig Problemlagen zu erkennen, auf die Menschen aktiv zuzugehen und entsprechende Unterstützung anbieten zu können.

Das *Erste Hilfe für die Seele* Seminar basiert auf dem international etablierten Mental Health First Aid Program, das im Jahre 2000/2001 in Australien (von Betty Kitchner und Prof. Tony Jorm) entwickelt wurde und seither in zahlreichen Ländern Verbreitung findet (u.a. England, Finnland, Kanada, Japan, Deutschland, USA, Schweiz, Hongkong, Niederlande, Singapur) Stand 2018 wurde es von mehr als 2,6 Millionen Menschen erfolgreich absolviert.

Der internationale Erfolg des Programms beruht in erster Linie darauf, dass die gelehrteten Inhalte des Seminars evidenzbasiert sind und in mehreren *randomized control trials* Studien nachgewiesen werden konnte, dass die *Erste Hilfe für die Seele* Seminare das Wissen der Teilnehmenden über psychische Gesundheit verbessert, stigmatisierendes Verhalten vermindert, das Vertrauen in die eigene Fähigkeit steigert, helfen zu können – und nebenbei die eigene psychische Gesundheit und Resilienz stärkt.

Im Seminar wird aufbauend in 4 Modulen (und insgesamt 12 Std. exkl. Pausen) Grundwissen zu psychischen Erkrankungen vermittelt und konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei verschiedenen Problemlagen und Krisen werden erlernt und eingeübt.

Anschließend besteht nach einer Online-Wissensüberprüfung die Möglichkeit sich als Ersthelfer\*in zertifizieren zu lassen. Nähere Informationen hierzu finden sie auf [www.erstehilfefürdieseel.at](http://www.erstehilfefürdieseel.at)

## **Beschreibung der Lehrinhalte der einzelnen Module:**

### Modul 1:

- Allgemeine Grundlagen zum Thema psychische Gesundheit (und psychische Erkrankungen, Risikofaktoren, Prävalenz)
- Grundlagen der professionellen Hilfe (Berufsgruppen, Spektrum der Interventionen)
- Erste Hilfe für die Seele in 5 Schritten (ROGER-Interventionsprinzip)
- Grundlagenwissen zum Thema Depression, Bipolare Störung und Burn-Out

### Modul 2:

- Erste Hilfe bei Depressionen
- Erste Hilfe im Umgang mit akuten Krisen und Suizidalität
- Grundlagenwissen zu Angsterkrankungen

### Modul 3:

- Erste Hilfe bei Angsterkrankungen
- Erste Hilfe im Umgang mit Panikattacken und Traumafolgestörungen
- Grundlagenwissen zum Thema Psychose

### Modul 4:

- Erste Hilfe bei Psychosen und akuten psychotischen Episoden
- Grundlagenwissen zum Thema Suchterkrankungen
- Erste Hilfe bei Suchterkrankungen

## **Maximale TeilnehmerInnen-Zahl:**

Die max. Anzahl der KursteilnehmerInnen beträgt jeweils 15-20

## **TrainerInnen:**

### **Diana S. Stäbler**

zertifizierte Mental Health First Aid Trainerin  
Wirtschaftstrainerin/Coach  
Leitung Berufstraining von pro mente: kärnten

### **Christina Böhm**

zertifizierte Mental Health First Aid Trainerin,  
Psychologische Beraterin  
DGKP, seit über 10 Jahren tätig in der Reha Klinik für Seelische Gesundheit & Prävention

### **Mag. Dr. Markus Heinz**

zertifizierter Mental Health First Aid Trainer,  
Klinischer und Gesundheitspsychologe,  
Bereichsleitung der Soziotherapie von pro mente: kinder jugend familie

