



GEMEINDE  
**GNESAU**

**Ausschuss für  
Familie, Soziales und Gesundheit**

9563 Gnesau 77

Datum:	19.07.2024
Betrifft:	Erst Hilfe für die Seele
Sachbearbeiterin:	Frau Linda Jauer
Telefon:	04278/271-12
Telefax:	04278/826-15
E-Mail:	<a href="mailto:linda.jauer@ktn.gde.at">linda.jauer@ktn.gde.at</a>
Homepage:	<a href="http://www.gnesau.at">www.gnesau.at</a>



Erste Hilfe  
für die Seele

# Erste Hilfe für die Seele

## 12-Stunden-Seminar für Erste Hilfe in psychischen Notlagen

***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?***

In diesem evidenzbasierten 12-Stunden-Seminar wird vermittelt, wie Nahestehenden in der eigenen Familie, im Freundeskreis, Kolleginnen und Kollegen am Arbeitsplatz und ganz allgemein Personen im Alltag bei seelischen Schwierigkeiten geholfen und Erste Hilfe in Krisensituationen geleistet werden kann. Anstatt zu warten, bis Betroffene ihre Sorgen von selbst ansprechen – meist viel zu spät und erst wenn der Leidensdruck fast unerträglich geworden ist – lernt man in dem Seminar, aktiv auf diese Menschen zuzugehen und wissenschaftlich gesicherte Unterstützung anzubieten.

Ziel ist es, generell ein öffentliches Bewusstsein für die Themen **Psychische Gesundheit** und **Soziales Wohlbefinden** zu schaffen, und damit gleichzeitig zur Enttabuisierung und Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen beizutragen.

**Sie erhalten Basiswissen zu psychischer Gesundheit und Krankheit, lernen Erste Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Schritten kennen und beschäftigen sich mit den häufigsten bzw. schwerwiegendsten psychischen Erkrankungen (Depressionen, Angststörungen, Psychosen und Suchterkrankungen).**

Der internationale Erfolg des Programms beruht in erster Linie darauf, dass die Inhalte des Seminars auf wissenschaftlich gesicherten Grundlagen basieren und im Alltag leicht umsetzbar sind.

**Max. Anzahl der Teilnehmenden pro Seminar: 20 Personen.**

inklusive Handbuch, Teilnahmebestätigung bzw. Wissensüberprüfung und Zertifikat

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

### **Modul 1:**

- Allgemeine Grundlagen zum Thema psychische Gesundheit
- Grundlagen der professionellen Hilfe
- Erste Hilfe für die Seele in 5 Schritten
- Grundlagenwissen zum Thema Depression, Bipolare Störung und Burn-Out

### **Modul 2:**

- Erste Hilfe bei Depression und den Umgang mit akuten Krisen und Suizidalität
- Grundlagenwissen zu Angsterkrankungen

### **Modul 3:**

- Erste Hilfe bei Angsterkrankungen und den Umgang mit Panikattacken und Traumafolgestörung
- Grundlagenwissen zum Thema Psychose

### **Modul 4:**

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

### **Termine:**

Freitag, 13.09.2024, 08:00 – 16:00 Uhr  
Samstag, 14.09.2024, 08:00 – 16:00 Uhr  
inkl. Pausen  
(Vormittag und Nachmittagspausen inkl. Getränke, kleine Jause und Kuchen;  
12:00-13:00 Mittagspause ohne Verpflegung)

### **Seminarort:**

Sitzungssaal der Gemeinde Gnesau

### **Vortragende/r:**

**Mag.iur. Dipl.-Päd. Alexandra Koren**  
Zertifizierte EHfDS Instruktorin

### **Kurskosten:**

Kostenlos für alle Teilnehmer (Wert 200,00 €)

**Anmeldung bitte bis Freitag, 06.09.2024  
bei Frau Linda Jauer unter 04278/27112.**

**Für den Ausschuss Familie, Soziales und Gesundheit**

**Vbgm. Brigitte Ritzinger**  
**GR. Gerda Berger**

**GR. Mag. Sabine Spanz**  
**GR. Ing. Christina Tanner**

**pro mente**  
gruppe kärnten



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

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
**Gesundheit Österreich**  
GmbH

Geschäftsbereich  
 **Fonds Gesundes Österreich**