

*Erste Hilfe für die Seele* ist ein Programm von *pro mente Austria*, die hierfür als einzige Organisation in Österreich das lizenzierte Programm *Mental Health First Aid* von MHFA Australia erworben hat.

Werden Sie Ersthelfer:in – wie bislang über 5 Millionen Menschen weltweit – und tragen Sie damit wesentlich zu einem gesunden und guten Miteinander bei!

**pro mente | austria**

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

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

## Unsere Angebote:

12-Std-Seminar  
Erste Hilfe für die Seele  
Erwachsener

Erwachsene

14-Std-Seminar  
Erste Hilfe für die Seele  
Jugendlicher

Jugend

4-Std-Workshop  
Erste Hilfe für die Seele  
für Führungskräfte

Führungskräfte

5-Std-Workshop  
Erste Hilfe für die Seele  
Teens

Teens

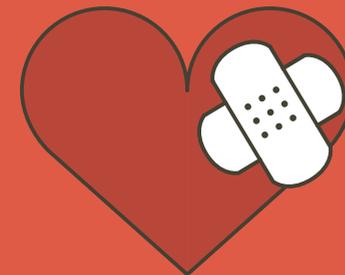
*Ein Peer-to-Peer-Workshop  
ab 2024 in einzelnen Bundesländern*

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

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

[www.erstehilfefuerdieseele.at](http://www.erstehilfefuerdieseele.at)

Sie möchten  
Ersthelfer:in  
werden?



Erste Hilfe  
für die Seele

Seminarangebote  
im Überblick



12-Std-Seminar

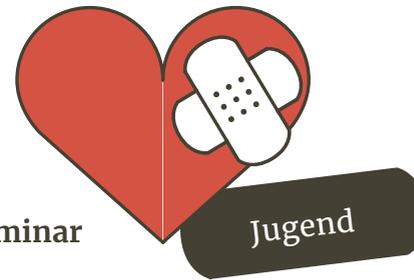
Erwachsene

Im Seminar *Erste Hilfe für die Seele Erwachsener* lernen Erwachsene, wie Sie bei psychischen Problemen anderer Erwachsener Erste Hilfe leisten können. Dazu gehört, Probleme zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten.

Sie erhalten Basiswissen zu psychischen Krankheiten und Krisen, üben Erste Hilfe Maßnahmen bei psychischen Problemen und wie Sie Betroffene zu professioneller Hilfe ermutigen.

*Dieses Angebot richtet sich an alle Erwachsenen.*

Alle Infos und Termine:  
[www.erstehilfefuerdieseesele.at](http://www.erstehilfefuerdieseesele.at)



14-Std-Seminar

Jugend

Im Seminar *Erste Hilfe für die Seele Jugendlicher* lernen Erwachsene, wie Sie bei psychischen Problemen Jugendlicher Erste Hilfe leisten können. Dazu gehört, Probleme zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten.

Praxisnah wird in 14 Stunden Basiswissen über die häufigsten psychischen Krankheiten und Krisen Jugendlicher vermittelt. Die Teilnehmer:innen lernen, Probleme rechtzeitig zu erkennen, wertfrei anzusprechen sowie Betroffene zu professioneller Hilfe zu ermutigen.

*Dieses Angebot richtet sich an Pädagog:innen, Eltern, (ehrenamtlich) in der Jugendarbeit Tätige sowie an alle Interessierten, die mit Jugendlichen arbeiten oder leben.*

Alle Infos und Termine:  
[www.erstehilfefuerdieseesele.at](http://www.erstehilfefuerdieseesele.at)



4-Std-Workshop

Führungskräfte

Erste-Hilfe-Gespräche im Arbeitskontext sind herausfordernde Situationen für Führungskräfte. Im 4-stündigen Workshop *Führungskräfte* lernen Sie die Anzeichen psychischer Gesundheitsprobleme frühzeitig wahrzunehmen und üben in Rollenspielen und Diskussionen das Erste-Hilfe-Gespräch mit Mitarbeitenden zu führen.

*Dieses Angebot richtet sich an alle Führungskräfte, denen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter:innen am Herzen liegt.*

Alle Infos und Termine:  
[www.erstehilfefuerdieseesele.at](http://www.erstehilfefuerdieseesele.at)



5-Std-  
Peer-to-Peer  
Workshop

Teens

*Erste Hilfe für die Seele Teens* ist ein Workshop, der speziell für Jugendliche entwickelt wurde, um ihnen dabei zu helfen, anderen Jugendlichen mit psychischen Gesundheitsproblemen beizustehen.

*Dieses Angebot richtet sich an 15- bis 18-Jährige, die in 5 Einheiten à 50 Minuten von dafür ausgebildeten Instruktor:innen lernen, wie sie die häufigsten Anzeichen für psychische Gesundheitsprobleme bei Jugendlichen erkennen, anderen Jugendlichen mit psychischem Leidensdruck oder in einer Krise helfen und Hilfe bei einer erwachsenen Vertrauensperson suchen.*

Alle Infos und Termine:  
[www.erstehilfefuerdieseesele.at](http://www.erstehilfefuerdieseesele.at)