# **Factsheet** Psychische Erste Hilfe: Intensiv

**Warum?**

- Für Jugendliche ist es wichtig, über psychische Erkrankungen und Tabuthemen offen sprechen zu können.
- Prävention hilft, ungünstigen Entwicklungen vorzubeugen.
- Es ist nichts Ungewöhnliches, dass junge Menschen mit Gedanken über Tod und Sterben konfrontiert sind.
- Aufgrund der fehlenden persönlichen sozialen Interaktionen in den vergangenen Jahren treten destruktive Verhaltensweisen und Suizidgedanken auf.

**Was?**

- Umsetzung von Workshops im Umfang von vier Schulstunden für Schüler:innen der SEK II
- Die Inhalte folgen dem WHO-Leitfaden: Look – Listen – Link
- Die Schwerpunkte werden auf das Thema Wissensvermittlung und Sensibilisierung hinsichtlich psychischer Krisen und Ressourcenstärkung gelegt.
- Jugendliche lernen unter Anwendung gezielter Übungen im Workshop:
  - Krisenhafte Situationen einzuschätzen
  - Vorurteile und Mythen zum Thema Suizidalität einzuordnen und zu entkräften
  - Signale wahrzunehmen und sich gegenseitig zu unterstützen (persönliche Skills zu entwickeln)
  - Das Miteinander auf Peer-Ebene zu stärken
  - Kommunikative Fähigkeiten zu trainieren
  - Verantwortung abzugeben – und um Hilfe zu fragen, wenn notwendig
  - Das soziale Netzwerk zu mobilisieren
  - Handlungsstrategien zu stärken
  - Eigene Werte kennenzulernen, Selbstvertrauen zu fördern und den Blick auf positive Aspekte zu lenken

**Wann?**

- Umsetzung im Schuljahr 2026/2027
- Termine auf Anfrage per E-Mail an Projektkoordinatorin Kerstin Knünz kerstin.knuenz@v.roteskreuz.at

**Wer?**

- Vortragende mit fachspezifischem Hintergrund zum Thema psychische Gesundheit
- Trainer:innen, die speziell auf dieses Projekt eingeschult wurden

**Finanzierung:**

- Über die Projektförderung der Bildungsdirektion Vorarlberg sowie aus Eigenmitteln des Vorarlberger Jugendrotkreuzes










ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
VORARLBERG

*Aus Liebe zum Menschen.*