

# DEPRESSIONSVORBEUGUNG SUIZIDPRÄVENTION

## Kostenlose Angebote



gesundheitsland  
kärnten  
[www.gesundheitsland.at](http://www.gesundheitsland.at)

gesunde   
gemeinde



pro mente  
kärnten<sup>gmbh</sup>

## Depression ist mehr als nur unglücklich sein



In Österreich leiden derzeit mindestens 400.000 Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression, die die Lebensqualität der Betroffenen und auch jene der Angehörigen massiv beeinträchtigt. Doch obwohl eine Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und nicht selten missverstanden.

Daher hat das Land Kärnten und das Gesundheitsland Kärnten in Kooperation mit pro mente kärnten das „Kärntner Bündnis gegen Depression“ gegründet und ein Bündel an Maßnahmen im Kampf gegen Depressionen und zur Suizidprävention geschnürt. Die Angebote sind kostenlos und können jederzeit gebucht werden.

Für Jugendliche haben wir die Homepage [www.wir-helfen-dir.at](http://www.wir-helfen-dir.at) ins Leben gerufen, die der jüngeren Generation als Wegweiser in emotionalen Krisen dient.



## Kostenlose Angebote für Schulen

### → WORKSHOPS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE AB DER 3. SCHULSTUFE

#### **Thema: Gesund, selbstbewusst und gestärkt durch den Schulalltag**

Kinder und Jugendliche stehen oft unter Leistungsdruck, sind in ihrem Selbstwert verunsichert und/oder von Mobbing betroffen.

**Inhalte:** In diesem Workshop sollen die Resilienz und das Selbstbewusstsein der Kinder und Jugendlichen ab der 3. Schulstufe gefördert sowie das Gemeinschaftsgefühl gestärkt werden. Durch eine verbesserte Kommunikation untereinander sowie einen sensibleren Umgang mit den Gefühlen der anderen soll ein positives Klassenklima geschaffen werden.

Buchbar in Präsenz

**Dauer:** Mindestens 2 Unterrichtseinheiten

#### **Anmeldung unter:**

pro mente kärnten | Martina Auer  
Tel: 0664/8101659 | E-Mail: martina.auer@promente-kaernten.at



### → WORKSHOPS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE AB DER 6. SCHULSTUFE

#### **Thema: Suizidprävention**

Die Kinder- und Jugendzeit ist oft vielfach von Krisen geprägt. Kommen in dieser Zeit zusätzlich noch negative Erlebnisse hinzu, kann es zu großen Belastungen kommen. Kinder und Jugendliche wissen oft nicht, wie sie damit umgehen sollen, aber auch ihr Umfeld ist ratlos.

**Inhalte:** Dieser Workshop führt Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren zielgruppengerecht in das Thema Suizidalität ein und gibt Informationen zu Bewältigungsstrategien sowie Unterstützungsangeboten.

Buchbar in Präsenz und online

**Dauer:** 2 Unterrichtseinheiten



**Anmeldung unter:**

pro mente kärnten | Martina Auer  
Tel: 0664/8101659 | E-Mail: [martina.auer@promente-kaernten.at](mailto:martina.auer@promente-kaernten.at)



## → VORTRÄGE FÜR PÄDAGOG:INNEN

### Thema: Suizidprävention

Wenn Kinder und Jugendliche in einer suizidalen Krise stecken oder sich in einer besonderen Trauersituation befinden, wissen sie oft nicht, wie sie damit umgehen sollen. Der Vortrag liefert Informationen und Unterstützungsangebote zur Begleitung von Kindern und Jugendlichen in Ausnahmesituationen.

**Inhalte:** Informationen über Suizidalität, Trauer und Grundlagen der Begleitung. Pädagog:innen sollen darin befähigt werden, mit Kindern und Jugendlichen suizidpräventiv zu agieren. Nachhaltig soll dadurch eine Sensibilisierung gegenüber betroffenen Kindern und Jugendlichen erreicht werden.

Buchbar in Präsenz und online  
**Dauer:** 2 Unterrichtseinheiten

## Kostenlose Angebote für Institutionen

## → WORKSHOPS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE IN SOZIALEN EINRICHTUNGEN

### Thema: Suizidprävention

Die Kinder- und Jugendzeit ist oft vielfach von Krisen geprägt. Kommen in dieser Zeit zusätzlich noch negative Erlebnisse hinzu, kann es zu großen Belastungen kommen. Kinder und Jugendliche wissen oft nicht, wie sie damit umgehen sollen, aber auch ihr Umfeld ist ratlos.

**Inhalte:** Dieser Workshop führt Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren zielgruppengerecht in das Thema Suizidalität ein und gibt Informationen zu Bewältigungsstrategien sowie Unterstützungsangeboten.

Buchbar in Präsenz und online  
**Dauer:** 2 Unterrichtseinheiten





Erste Hilfe  
für die Seele

## → AUSBILDUNG PSYCHISCHE ERSTE HILFE FÜR MITARBEITER:INNEN

**Thema: In 4 Modulen (12 Stunden) werden Grundwissen zu psychischen Erkrankungen vermittelt sowie konkrete Erste Hilfe Maßnahmen erlernt und eingeübt.**

**Modul 1:** Grundlagen zu psychischen Erkrankungen, ROGER-Interventionsprinzip

**Modul 2:** Erste Hilfe bei Depressionen, Krisen und Suizidalität

**Modul 3:** Erste Hilfe bei Angsterkrankungen und Traumatisierungen

**Modul 4:** Erste Hilfe bei Psychosen und Suchterkrankungen



Mit Zertifizierung zum/r  
psychischen Ersthelfer:in

Buchbar in Präsenz

**Dauer:** 2x6 Einheiten oder 3x4 Einheiten

**Anmeldung unter:**

pro mente kärnten | Martina Auer

Tel: 0664/8101659 | E-Mail: [martina.auer@promente-kaernten.at](mailto:martina.auer@promente-kaernten.at)



## → VORTRAG FÜR MITARBEITER:INNEN

**Thema: Depressive Erkrankungen erkennen und behandeln**

Der Vortrag liefert Antworten auf alle wichtigen Fragen, die beim Krankheitsbild Depression typischerweise aufkommen. Zudem informiert er über unterschiedliche Behandlungsangebote mit Antidepressiva, verschiedene Formen der Psychotherapie und alternative Behandlungsformen.

Buchbar in Präsenz oder als Online-Vortrag

**Dauer:** ca. 90 Minuten

## → VORTRAG FÜR MITARBEITER:INNEN

**Thema: Stress und Burnout**

Dieser Vortrag gibt ausführliche Informationen zum Thema Stress, den möglichen Folgen von Dauerstress, wie Sie eigene Bedürfnisse und Leistungsgrenzen wahrnehmen, Ausgleich schaffen sowie Kraft tanken können.

Buchbar in Präsenz oder als Online-Vortrag

**Dauer:** ca. 90 Minuten



## → GATEKEEPERSCHULUNGEN ZUR SUIZIDPRÄVENTION

Diese Schulung richtet sich an medizinisches, psychosoziales und pädagogisches Fachpersonal sowie Einsatzkräfte und Kontaktpersonen.

**Ziel:** Bewusstseinsbildung und Erwerb von Grundlagenkenntnissen sowie der professionelle Umgang mit Klient:innen in Krisensituationen und suizidgefährdeten Menschen.

**Inhalte:** Informationen zu Krisen und Suizidalität, Krisenprävention und -intervention, Resilienz sowie Kenntnisse zur Einschätzung und Diagnostik bei (chronischer) Suizidalität bzw. nach Suizid.

**Methodik:** Theorievermittlung, Gruppenarbeiten, Selbstreflexion, Rollenspiele, Bearbeitung von Fallbeispielen, Einbau moderner Medien

### Anmeldung unter:

Amt der Kärntner Landesregierung  
Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege  
Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Gudrun Egger

Tel: 050 536 – 15137 | E-Mail: [gudrun.egger@ktn.gv.at](mailto:gudrun.egger@ktn.gv.at)



### Ausbildungsmöglichkeiten:

**Basisschulung:** 8 – 16 Einheiten

**Aufbaulehrgang:** 8 Einheiten

### Ausbildung zum/r zertifizierten Gatekeepertrainer:in

Aufgabe der Gatekeepertrainer:innen besteht in der Wissensvermittlung und Schulung professioneller Mitarbeiter:innen, Multiplikator:innen und Interessierter.

### Nähere Infos unter:

Tel: 050 536 – 15137

E-Mail: [gudrun.egger@ktn.gv.at](mailto:gudrun.egger@ktn.gv.at)

**Anmeldung unter:**  
 pro mente kärnten | Martina Auer  
 Tel: 0664/8101659 | E-Mail: martina.auer@promente-kaernten.at



## → VORTRAG FÜR MITARBEITER:INNEN

### Thema: Erste Hilfe für die Seele (EHFDS)

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie bei psychischen Problemen Erste Hilfe leisten können. Dazu gehört es, rechtzeitig Problemlagen zu erkennen, auf die Betroffenen aktiv zuzugehen und entsprechende Unterstützung anbieten zu können. In diesem Sinne werden die fünf Schritte der „Ersten Hilfe für die Seele“ (ROGER) vorgestellt und ein Einblick in die EHFDS-Ausbildung und deren Inhalte gewährt. Darüber hinaus werden Reaktions- und Interventionsmöglichkeiten bei Burnout und Depressionen erläutert sowie Anlaufstellen aufgezeigt.

Buchbar in Präsenz oder als Online-Vortrag  
**Dauer:** ca. 90 Minuten



## Kostenlose Angebote für „Gesunde Gemeinden“

## → VORTRAG FÜR GEMEINDEBÜRGER:INNEN

### Thema: Depressive Erkrankungen erkennen und behandeln

Der Vortrag liefert Antworten auf alle wichtigen Fragen, die bei Erkrankten und deren Angehörigen typischerweise aufkommen. Zudem gibt er Einblick in das Krankheitsbild der Depression und informiert über unterschiedliche Behandlungsangebote mit Antidepressiva, verschiedene Formen der Psychotherapie und alternative Behandlungsformen.

Buchbar in Präsenz oder als Online-Vortrag  
**Dauer:** ca. 90 Min.

## → VORTRAG FÜR GEMEINDEBÜRGER:INNEN

### Thema: Stress und Burnout

Dieser Vortrag gibt ausführlich Informationen zum Thema Stress, den möglichen Folgen von Dauerstress, wie Sie Ausgleich schaffen sowie Kraft tanken können.

Buchbar in Präsenz oder als Online-Vortrag  
**Dauer:** ca. 90 Min.



**Anmeldung unter:**  
 pro mente kärnten | Martina Auer  
 Tel: 0664/8101659 | E-Mail: martina.auer@promente-kaernten.at



## → VORTRAG FÜR GEMEINDEBÜRGER:INNEN

### **Thema: Erste Hilfe für die Seele (EHFDS)**

Der Vortrag zeigt, wie man bei Menschen mit psychischen Problemen Erste Hilfe leisten kann. Dazu gehört es, rechtzeitig Problemlagen zu erkennen, auf die Menschen aktiv zuzugehen und entsprechende Unterstützung anbieten zu können. In diesem Sinne werden die fünf Schritte der „Ersten Hilfe für die Seele“ (ROGER) vorgestellt und ein Einblick in die EHFDS-Ausbildung und deren Inhalte gewährt. Darüber hinaus werden Reaktionen und Interventionsmöglichkeiten bei Burnout und Depressionen erläutert sowie Anlaufstellen aufgezeigt.

Buchbar in Präsenz oder als Online-Vortrag  
**Dauer:** ca. 90 Min.

## → VORTRAG FÜR GEMEINDEBÜRGER:INNEN

### **Thema: Lebens-WERT-Landwirtschaft**

In diesem Vortrag werden die gesellschaftlichen, familiären und seelischen Herausforderungen im landwirtschaftlichen Bereich beleuchtet und Themen wie Arbeit und Familienleben, Belastungen und Rollenmuster im bäuerlichen Betrieb, Generationenkonflikte, finanzielle Belastungen etc. bearbeitet. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, den Herausforderungen in der Landwirtschaft kraftvoll zu begegnen. In diesem Sinne werden körperliche und seelische Ressourcen für ein gelungenes Leben am Hof und in der Landwirtschaft gestärkt. Darüber hinaus werden Methoden zum Stressabbau sowie Anlaufstellen und Unterstützungsangebote aufgezeigt.

**Zielgruppe:** Bauern/Bäuerinnen, Land- und Forstwirtschaft:innen, Landjugend

Buchbar in Präsenz  
**Dauer:** ca. 90 Min.

**AMT DER KÄRNTNER LANDESREGIERUNG**

Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege  
Unterabteilung Gesundheitsförderung

Bahnhofplatz 5/2 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee

**T:** 050 536 15137

**E:** [gesunde.gemeinde@ktn.gv.at](mailto:gesunde.gemeinde@ktn.gv.at)

 [facebook.com/gesundheitsland.at](https://facebook.com/gesundheitsland.at)