



# Psychische Erste Hilfe im ÖJRK

Alina Bergner



ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROT Kreuz

*Aus Liebe zum Menschen.*

# Psychische Erste Hilfe ist

- Emotionale Unterstützung
- Beruhigung in Stresssituationen
- Vermittlung von Sicherheit
- Schutz vor Schädigung
- Erhebung von Bedürfnissen und Sorgen
- Zugang zu Informationen und Weitervermittlung



ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROT Kreuz

*Aus Liebe zum Menschen.*

# Psychische Erste Hilfe ist nicht

- Nur für professionelle Hilfspersonen
- Diagnosestellung und Therapie
- Eine detaillierte Analyse über Ursachen
- Druck auf Betroffene ausüben



ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROT Kreuz

*Aus Liebe zum Menschen.*

# LOOK LISTEN LINK



**Situationen  
wahrnehmen  
und einschätzen**

**Aktives Zuhören als  
unterstützende  
Grundhaltung**

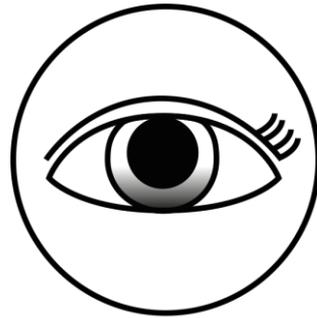
**Mobilisierung  
des sozialen  
Netzwerks**



**ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROT Kreuz**

*Aus Liebe zum Menschen.*

# LOOK

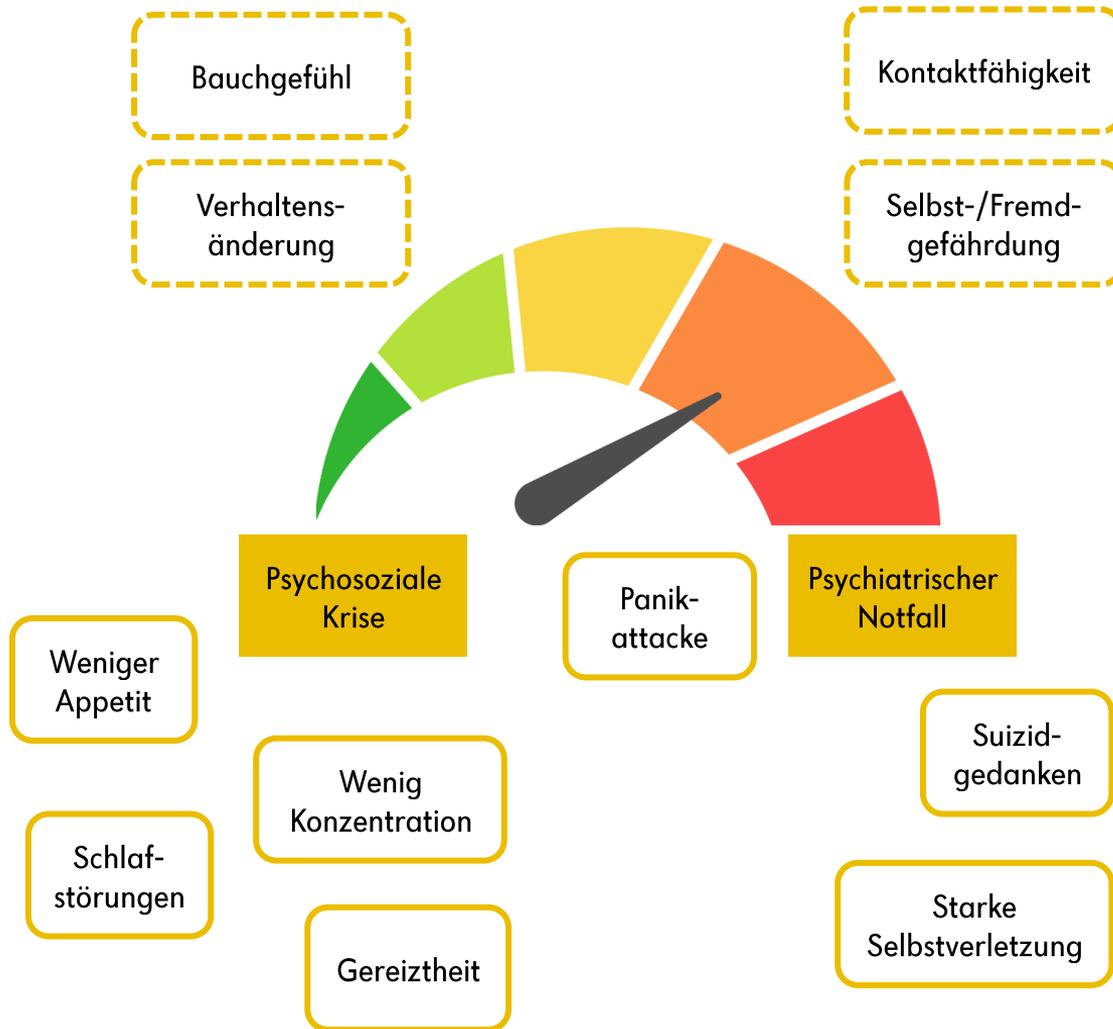


**Situationen  
wahrnehmen  
und einschätzen**



**ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROT Kreuz**

*Aus Liebe zum Menschen.*



ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROT Kreuz

*Aus Liebe zum Menschen.*

# LISTEN



**Aktives Zuhören als  
unterstützende  
Grundhaltung**



**ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROT Kreuz**

*Aus Liebe zum Menschen.*

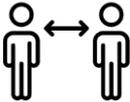
## Nonverbal



Augenkontakt



Nicken, Mhm



Angemessene  
Distanz



Offene  
Körperhaltung



Berührungen?

## Verbal



Nachfragen



Wiederholen



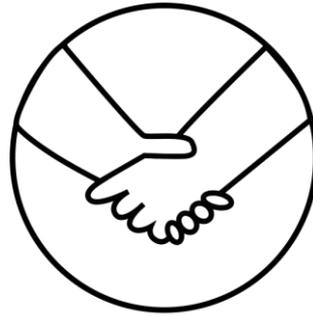
Bestärken



ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROT Kreuz

*Aus Liebe zum Menschen.*

# LINK



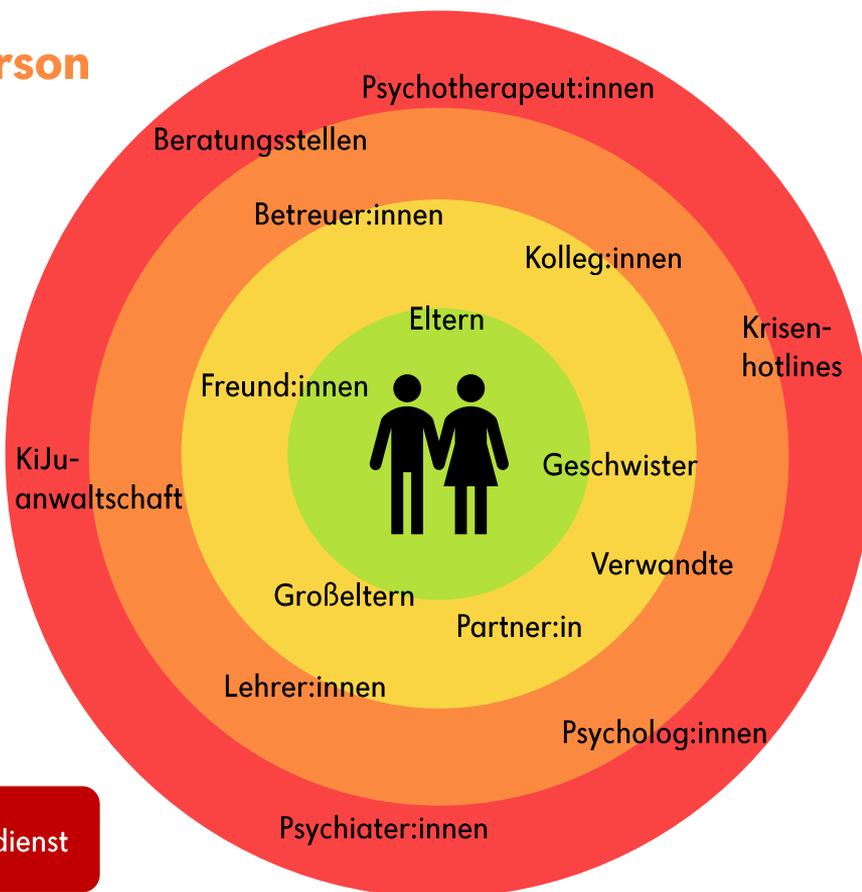
**Mobilisierung  
des sozialen  
Netzwerks**



**ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROT Kreuz**

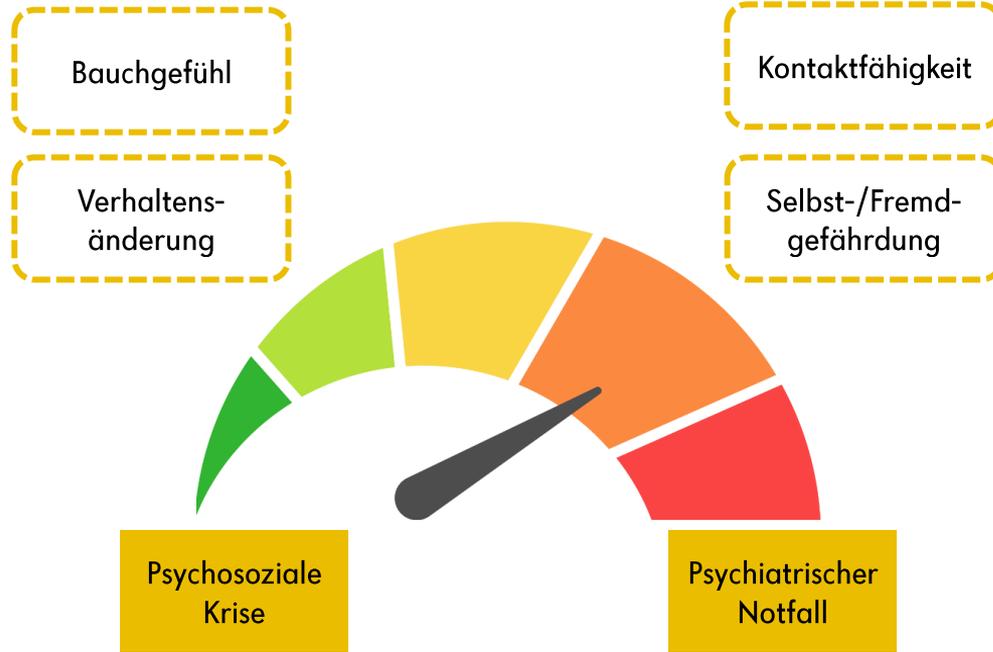
*Aus Liebe zum Menschen.*

# Betroffene Person einbinden



ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROT Kreuz

*Aus Liebe zum Menschen.*



ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROT Kreuz

*Aus Liebe zum Menschen.*

# Workshops

buchbar über den  
Landesverband

- **Psychische Erste Hilfe: Intensiv**
  - 3-5h für Jugendliche
  - Sek I und II

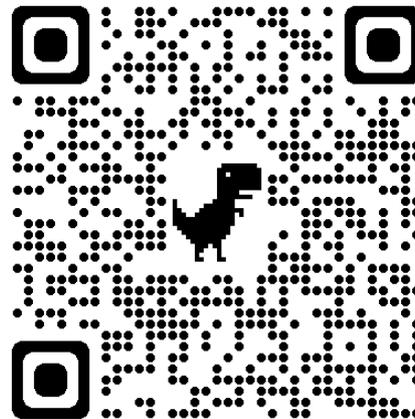


ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROT Kreuz

*Aus Liebe zum Menschen.*

# Online-Vernetzungstreffen für Betreuungspersonen

- Online-Veranstaltung mit Expert:innen aus dem psychosozialen Feld
- Nächstes Vernetzungstreffen: Trauer, Trennung und Verlust
  - Mittwoch, 15.01.2025 von 17:00-19:00



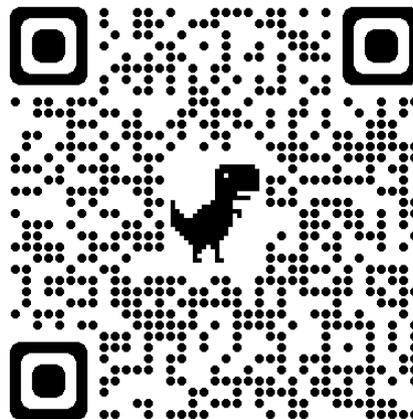
ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROTKREUZ

*Aus Liebe zum Menschen.*

# eLearnings

als digitale  
Fortbildungsmöglichkeit  
über Webseite

- Psychische Erste Hilfe: Basic
- Psychische Erkrankungen
- Stress und Stressbewältigung



ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROT Kreuz

*Aus Liebe zum Menschen.*



# Psychische Erste Hilfe im ÖJRK

[alina.bergner@roteskreuz.at](mailto:alina.bergner@roteskreuz.at)



ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROT Kreuz

*Aus Liebe zum Menschen.*