

Mental-Health First Aid

Erste Hilfe für die Seele

Erste Hilfe für die Seele - Mental-Health First Aid

Wie du anderen in Krisen
beistehen kannst - und dich
selbst auch nicht vergisst

Warum Mental-Health?

Mental-Health hilft dir dabei
deine eigene mentale
Gesundheit zu stärken und
zu verbessern.

Warum ist es wichtig?

Etwa jeder vierte Mensch
wird im Laufe seines Lebens
mit psychischen Problemen
kämpfen.

Frühe Unterstützung kann
den Unterschied machen
und die Lebensqualität
erheblich verbessern



Erste Schritte, Anzeichen erkennen

Symptome erkennen von z.B.
Angst, Stress, Depressionen,
Überforderungen...

Wer sollte teilnehmen?

Jeder, der das Gefühl hat, im
Alltag auf psychische
Belastungen reagieren zu
können.

Jugendgruppenleiter*innen,
Eltern, Führungskräfte,
Lehrkräfte, Pädagog*innen
- alle die Verantwortung für
das Wohlergehen anderer
tragen

Mental-Health First Aid

Erste Hilfe für die Seele

Was kannst du tun?

Einfühlsam reagieren und respektvoll mit der betroffenen Person sein. Du kannst dazu beitragen, dass sich der Mensch gehört und unterstützt fühlt.

Wie hilft das?

Du bekommst praktische Werkzeuge, um in schwierigen Situationen ruhig und effektiv zu handeln.
Du förderst ein gesundes Umfeld und reduzierst Stigmatisierung



Kontaktinformationen

Mehr erfahren und anmelden:

Katharina.schalinski@gmx.de
oder per Whatsapp
0173/6925515

Veranstaltungsdetails:

Wann: 24.05.2025

Wo: Heinrich-Herz-Str. 34
24837 Schleswig

(Geschäftsstelle Kreisjugendring
Schleswig-Flensburg)

Invest: 25€ pro Teilnehmer

Workshopdauer: ca. 5 Std.
inkl. Pause

**GEMEINSAM STARK FÜR DIE
MENTALE GESUNDHEIT**



Achtsamkeitstrainerin
und Anti-Mobbingcoach
Mental Health

Katharina Schalinski