

GESUNDES KÄRNTEN



**Depressionsvorbeugung
Suizidprävention**

**Kostenlose
Angebote**



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 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: Umgang mit Belastungen

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



→ VORTRÄGE FÜR PÄDAGOG:INNEN

Thema: Krisensituationen erkennen und vermeiden

Wenn Kinder und Jugendliche in einer 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 belastenden Situationen.

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

→ SCHULUNG FÜR PÄDAGOG:INNEN

Thema: Suizidprävention

Es soll ein professioneller Umgang mit Schüler:innen in Krisensituationen gewährleistet werden.

Inhalte: Informationen zu Krisen und Suizidalität, Krisenprävention und -intervention, Resilienz sowie Einschätzung von Suizidalität.

Methodik: Theorievermittlung, Gruppenarbeiten, Selbstreflexion, Rollenspiele, Bearbeitung von Fallbespielen, Einbau moderner Medien.

Buchbar in Präsenz
Dauer: 8 Unterrichtseinheiten



Kostenlose Angebote für Institutionen

→ WORKSHOPS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE IN SOZIALEN EINRICHTUNGEN

Thema: Umgang mit Belastungen

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

Dauer: 2 Unterrichtseinheiten

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

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 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



Anmeldung unter:

Amt der Kärntner Landesregierung
Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Gudrun Egger

Tel: 050 536 – 15137 | E-Mail: gudrun.egger@ktn.gv.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





→ SCHULUNGEN 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.^a Dr.ⁱⁿ Gudrun Egger

Tel: 050 536 – 15137 | E-Mail: 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

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**

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 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.

Herausgeber: Amt der Kärntner Landesregierung, Abteilung 5 –
 Gesundheit und Pflege, UA Gesundheitsförderung, Bahnhofplatz 5/2,
 9020 Klagenfurt a. W. | Hersteller: satz&druckteam, Feschnigstraße 232,
 9020 Klagenfurt a.W. | Fotos: © 2017 KieferPix, 2020 DorotaSzymczyk,
 Shutterstock.com





Gesundes Kärnten:

AMT DER KÄRNTNER LANDESREGIERUNG

Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege
Unterabteilung Gesundheitsförderung

Bahnhofplatz 5/2
9021 Klagenfurt am Wörthersee

T: 050 536 15132

E: gesunde.gemeinde@ktn.gv.at

  [gesundeskaernten.at](https://www.gesundeskaernten.at)

In Kooperation mit

