

Psychische Gesundheit

Materialien und Angebote
Jugendrotkreuz Niederösterreich

Chantal Stummer, Lisa Hofmayer



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

JRKNÖ: PSYCHISCHE ERSTE HILFE

Psychische Erste Hilfe

Angebote im Jugendrotkreuz Niederösterreich

www.jugendrotkreuz.at/niederoesterreich/kindergarten-schule-lernen/psychische-erste-hilfe

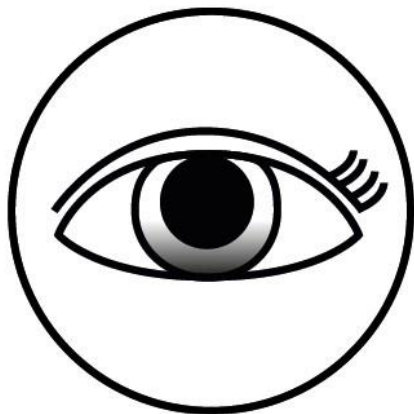
- E-Learnings
- Online Vernetzungstreffen
- Workshops für Sekundarstufe



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Look-Listen-Link



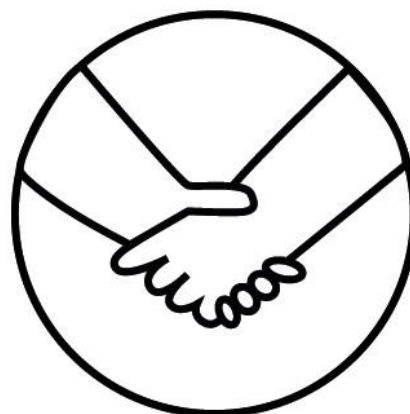
LOOK

Schau hin.



LISTEN

Hör zu.



LINK

Vernetze.



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Krisenhotlines:

<https://akutteam.at/krisenhotlines/>

Telefonseelsorge: 142

Rat auf Draht: 147

Frauenhelpline: 0800 222 555

Männernotruf: 0800 246 247

Kindernotruf: 0800 567 567

Bei Gefahr im Verzug (Selbst- oder Fremdverletzung):

➤ 133 oder 144 (Polizei oder Rettung)



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Psychische Erste Hilfe: Basic

E-Learning „Psychische Erste Hilfe: Basic“

- https://wissen.roteskreuz.at/pluginfile.php/37961/mod_resource/content/7/content/index.html#/



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Psychische Erste Hilfe: Basic

E-Learning „Psychische Erkrankungen“

- https://wissen.rotekreuz.at/pluginfile.php/37955/mod_resource/content/7/content/content/index.html#/



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Weitere Informationen: GIVE

GIVE – Servicestelle:

Eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und des Österreichischen Jugendrotkreuzes

➤ www.give.or.at



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Weitere Informationen: GIVE

Die Themen im Überblick:

➤ www.give.or.at/angebote/themen/

Stundenbilder + Übungen für Praxis

➤ www.give.or.at/angebote/praxis/

Das gesamte GIVE-Material mit Filteroption:

➤ www.give.or.at/materialart/give-material/



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Weitere Informationen: GIVE

(Online) Fortbildungen

➤ www.give.or.at/events/

Newsletter bestellen:

➤ www.give.or.at/angebote/

Blog mit Literaturtipps:

➤ www.give.or.at/blog/



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Ich schaffe das!

- Modul 1: Wie komme ich besser klar?
- Modul 2: Wenn alle nerven!
- Modul 3: Durchhänger ... ich mag nicht mehr!
- Modul 4: Das baut mich auf!

Module zur Ressourcenstärkung von Kindern und Jugendlichen. (ca 9-14 Jahre)

➤ www.give.or.at/material/ich-schaffe-das/



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Menti und Supermenti auf Reisen

Psychische Gesundheit im Volksschulalter: Der gute Umgang mit Emotionen unterstützt Kinder beim gesunden Aufwachsen, sowohl in der Schule, als auch in der Freizeit und im Familienalltag.

➤ www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.886999&portal=oegkportal



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Wie geht es dir?

Broschüre für Jugendliche „Wie geht es dir?“

(Bestellung und Download möglich, Jugendinfo)

- www.jugendinfo.at/wp-content/uploads/2023/03/Wie-geht-es-dir_2023_Web.pdf



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

TOPSY Toolbox

Toolbox zum Thema psychische Gesundheit:

Materialien und Angeboten als Unterstützung für Personen ohne psychosoziale Grundausbildung aus den Bereichen Kinder- und Jugendarbeit und Gesundheitsversorgung.

- https://bjv.at/wp-content/uploads/2023/05/TOPSY-Toolbox_Psychische_Gesundheit_2_download.pdf



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Weitere Themen:

Psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

➤ www.give.or.at/angebote/themen/psychische-gesundheit/



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Weitere Themen:

Lebenskompetenz und Suizidprävention

- www.give.or.at/angebote/themen/lebenskompetenzen/#suizidpraevention



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Weitere Themen:

Trauma bei Kindern und Jugendlichen

- www.gesundheitsinformation.de/pdf/posttraumatische-belastungsstoerung/2021-trauma-bei-kindern-und-jugendlichen.pdf?rev=135523



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Weitere Themen:

Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen

- www.give.or.at/material/schutzfaktoren-bei-kindern-und-jugendlichen-stand-der-forschung-zu-psychozialen-schutzfaktoren-fuer-die-gesundheit-bei-kindern-und-jugendlichen/



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Weitere Themen:

Positive Körperbilder

- <https://www.give.or.at/material/positive-koerperbilder-foerdern/>



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Gendersensible Jugendarbeit

My Identity – Methodenhandbuch

- www.my-identity.at/wp-content/uploads/2019/03/Methodenhandbuch.pdf



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Weitere Links

- www.erstehilfefuerdieseesele.at
- Essstörung: www.wig.or.at/programme/selbsthilfeberatung/hotline-fuer-essstoerungen
- Psychosoziale Gesundheit - Kinder und Jugendliche stärken: www.wohlfuehl-pool.at
- Suchtprävention im Kindergarten: www.jugendrotkreuz.at/kindergarten-schuelernen/freunde-programm



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Queere Lebenswelten

LGBTIQA* und mehr

Lisa Hofmayer & Mark Rosa



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Begrifflichkeiten

L – Lesbian/Lesbisch

G – Gay/schwul/homosexuell

B – Bisexuell

T – Trans/Transgender/-ident

I – Intersex

Q – Queer

A – Asexuell

***** - Vielfalt, Platzhalter



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Begrifflichkeiten

Nichtbinär/nonbinary

- nehmen sich nicht als Mann/Frau oder Mädchen/Junge wahr

Cis

- Person identifiziert sich mit zugeschriebenen Geschlecht

Drag

- Kunstform, Drag Kings & Drag Queens

Coming Out

- Bewusst werden/machen Geschlechtsidentität, Sexualität, etc.; andauernder Prozess

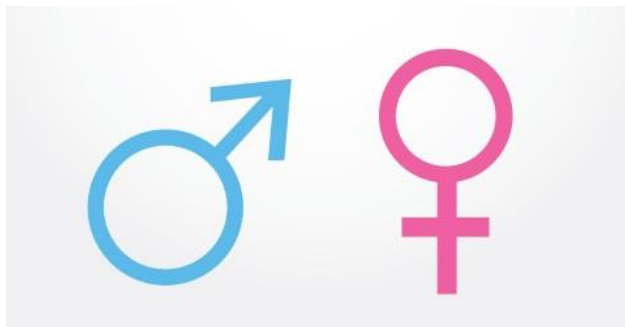


ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Gender – Annahmen Gesellschaft

- Zwei Geschlechter, keinen Falls mehr
- Klare Unterschiede Mann/Frau
- Natürlich gegeben
- Differenz ist stabil → kann nicht „gebrochen“ werden

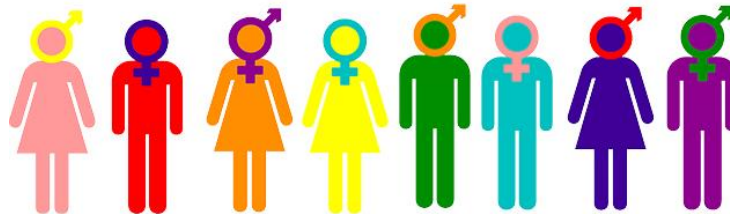


ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Gender – Annahmen Wissenschaft

- Mehr als zwei Geschlechter
- Geschlechterdifferenz im Alltag hergestellt und verfestigt
- Annahmen historisch und kulturell im Wandel
- Geschlecht ist fluid
- Verschiedene Dimensionen (biologisches, indiv. erlebtes, soziales, etc.)



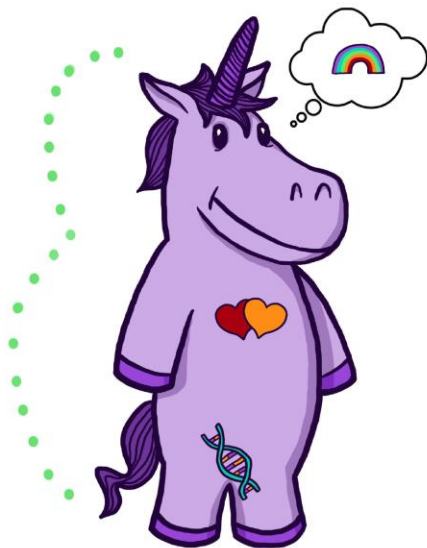
ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Gender – Geschlecht

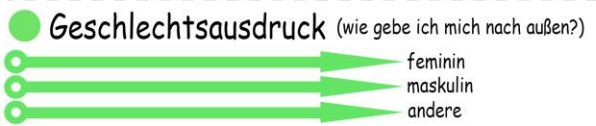
Das Gender Unicorn

Graphic by:
TSER
Trans Student Educational Resources



To learn more, go to:
www.transstudent.org/gender

Design by Landyn Pan and Anna Moore



**ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ**
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Coming Out

Inneres Coming Out

- Persönliches Bewusstwerden der Sexualität und/oder Identität
- Bleibt noch „Geheim“
- Kann einfach sein
- Kann überfordernd sein

Äußeres Coming Out

- Person teilt mit Umfeld Sexualität, Identität
- Kein einmaliges Ereignis
- Wiederholender (anstrengender) Prozess



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Queere Lebensrealität

- Öfter von Mobbing betroffen
- Zwangsoutings, strukturelle Outings
- Vermehrte Vorurteile und Diskriminierung
- Häufiger von Gewalt betroffen (v.a. Trans-, Inter- & gender nonconforming Teenager)
- Einschränkung/Vermeidung Zärtlichkeiten in Öffentlichkeit



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Inklusive Räume

- Broschüren, Flyer, Poster auflegen (passive advertising)
- Genderneutrale Toiletten (wenn möglich)
- Fragebox für anonyme Fragen
- Haltung zeigen → Ally sein
- Eigenen Privilegien bewusst sein
- Präventiv handeln, nicht erst wenn was passiert ist



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Weiter Informationen

- Begriffe: <https://queer-lexikon.net>
- Nichtbinär Wiki: <https://nibi.space>
- Das NoNa-System: Geschlechtsneutrale deutsche Grammatik: <https://geschlechtsneutralesdeutsch.com>
- LGBTIQA* Lehrer:innen <http://www.verein-ausgesprochen.at>



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Weitere Informationen

Queer und Glaube:

- <http://www.hug-wien.at>
- <https://www.evangelisch.de/blogs/kreuz-queer/179233/02-12-2020>

Queere Bildung (gute Materialien, Workshops, etc.)

- <https://www.queerformat.de>
- <https://www.queertopia.de>



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Weiter Links

- Leichtverständliche Aufklärungsvideos:
<https://www.youtube.com/c/aufklo/videos>
- Broschüre zu Geschlechtervielfalt in leichter Sprache
<https://undnochvielmehr.com>

Aufklärungsmodelle, sexualpädagogische Materialien

- <https://www.paomi.de>
- <https://www.vielma.at>



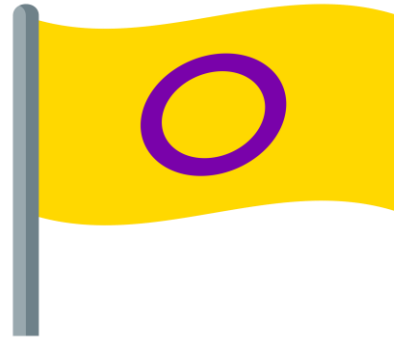
ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Beratungsstellen

Intergeschlechtliche Menschen

- www.plattform-intersex.at
- <https://varges.at>
- <https://vimoe.at>



Transpersonen:

- <https://chaingepeergroup.at> (Verein für transmännliche Personen)
- www.transx.at
- <https://www.courage-beratung.at>



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Beratungstellen

Asyl, Flucht, Migration und LGBTIQ*

- <https://queerbase.at/?lang=de>
- <https://afrorainbow.at> (von und für LGBTQI+ Migrant*innen aus afrikanischen Ländern in Österreich)

Queere Familien

- <https://www.regenbogenfamilien.at>

Allgemein

- <https://www.hosiwien.at>
- Medizinische Versorgung www.queermed.at



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Pride Flag von 1978



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Kontakt

Jugendrotkreuz Niederösterreich

jugendrotkreuz@n.rotekreuz.at

+43 59144 - 50800

Chantal Stummer

chantal.stummer@n.rotekreuz.at

Lisa Hofmayer

lisa.hofmayer@n.rotekreuz.at



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROT Kreuz
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.



Glichen
Dank!



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.