



Erste Hilfe für die Seele

Eine Info vom
GG&D Ausschuss
April 2026

Erste Hilfe für die
Seele – unsichtbare
Erkrankungen sind
oft unterschätzt!



„Es gibt keine Gesundheit ohne psychische
Gesundheit“ (pro mente – austria)

Jede dritte Person betrifft eine psychische
Krankheit im Laufe des Lebens!

Auch hier gilt: **präventive Maßnahmen** können
helfen, resilienter gegenüber Krisen und/oder
psychischen Spitzen zu werden!

Weiterführende Quelle: <https://www.erstehilfefuerdieseele.at/>
(abgerufen am 30.3.26)

Psychische Gesundheit – Spektrum unserer Intervention als Ersthelfer*in



Prävention, Erste Hilfe und Selbstfürsorge



10 Schritte zur psychischen Gesundheit



1.
Sich annehmen



2.
Darüber reden



3.
Aktiv bleiben



4.
Neues lernen



5.
In Kontakt bleiben



6.
Kreatives tun



7.
Sich beteiligen



8.
Um Hilfe bitten



9.
Sich entspannen



10.
Sich nicht aufgeben

pro mente | austria

Krise? – mir geht es doch eh gut...

Was ist eine Krise?

- = zeitlich begrenzte Ausnahmesituation
- = Zuspitzung einer Situation
- = übliche Bewältigungsstrategien helfen nicht

Kann sich äußern durch:

Akute Selbst- oder Fremdgefährdung, Sachbeschädigung, Handlungsunfähigkeit, gefährliches, realitätsfremdes Handeln

Erste Hilfe für die Seele – „ROGER“

R: Reagieren – ansprechen, einschätzen, beistehen

O: offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren

G: gib Unterstützung und Information

E: ermutige zu professioneller Hilfe

R: reaktiviere Ressourcen

Gib auf dich acht! – Erste Hilfe kann Gefühle und Reaktionen hervorbringen – das Erlebte und Gehörte wirkt auch bei der oder dem Ersthelfer*in nach!

Wir alle können helfen!



Erste Hilfe für die Seele

Wie Sie in seelischen Krisen helfen können

- 
1. Aufeinander zugehen
- 
2. Zeit nehmen
- 
3. Sparsam sein mit gut gemeintem Rat
- 
4. Zuhören, miteinander reden oder schweigen
- 
5. Einfach da sein und geduldig sein
- 
6. Nicht bewerten
- 
7. Die eigenen Grenzen wahren
- 
8. Notrufnummern kennen
- 
9. Wenn nötig, Hilfe holen
- 
10. Nicht gekränkt sein, wenn Hilfe nicht angenommen wird

pro mente | austria



Ansprechpersonen und -möglichkeiten

Astrid Braun, Leitung GG&D, Ersthelferin für die
Seele

Nicole König, Leitung GG&D, Ersthelferin für die
Seele

Meldebriefkästen:

[GG&D / HR / Whistleblower](#)

