



---

## Ausbildung zur MENTOR:IN für psychische Gesundheit

---

**Mit den AFYA Gesundheitskreisen fördern wir psychische Gesundheit in der Muttersprache.**  
Zielgruppe sind Menschen mit hoher Stressbelastung nach Flucht- und Migration.

**Gesundheitsmentor:innen** organisieren und leiten die Gesundheitskreise in ihren jeweiligen Muttersprachen.

- Sie teilen wichtige Informationen zum Thema Gesundheit und den Zusammenhang zwischen Körper und Seele
- Sie geben Tipps und zeigen Übungen zur Selbststärkung und Selbsthilfe
- Sie ermöglichen den Austausch von Betroffenen in den Frauengesundheitskreisen und Männergesundheitskreisen
- Sie informieren über verschiedene Hilfsangebote

Die nächste Ausbildung zur Mentorin für psychische Gesundheit startet am 27.5.2024.

KURSDAUER: 5 Wochen, jeweils 3 Tage (Mo, Di, Mi),  
vorläufige Uhrzeit 14:00 – 18:00  
27.05.2024 – 27.06.2024

**Info-Termin: 21. Mai, 16 Uhr**

Kurs-Ort: Hinteren Zollamtstrasse 17, 1030 Wien

Kurs-Koordination: Siegrid Wistril

BEWERBUNG an Sarah INAL bis spätestens 12.5.2024. [inal@afya.at](mailto:inal@afya.at)

### **Kursinhalte:**

1. Rolle und Aufgaben der/des Mentors/Mentorin für psychische Gesundheit?
2. Was verstehen wir unter ganzheitlicher Gesundheit?
3. Traumafolgen, psychische Belastung und – Erkrankung (Depressionen, etc.)
4. Psychologie, Psychiatrie, Psychotherapie
5. Psychische Gesundheit von Männern, Frauen und Kindern
6. Eigene Ressourcen & Selbstwirksamkeit stärken: verschiedene Methoden zur Entspannung, Atmung, Bewegung, etc.
7. Umgang mit Verlust, Tod und Trauer
8. Exkursionen zu verschiedenen Hilfseinrichtungen
9. Methoden zur Arbeit mit Gruppen

Abschlussarbeit: Organisation und Leitung eines Gruppen-Workshops zu einem der Themen  
Abschluss mit Zertifikat

### **Teilnahmebedingungen:**

- Interesse für psychische Gesundheit
- Erfahrung im Sozial- Gesundheits-, oder Bildungsbereich
- Sprachkenntnisse in Türkisch, Kurdisch, Arabisch, Dari/Farsi, Pashto, Tschetschenisch, Russisch, Somali, , BKS, Rumänisch, Romanes
- Deutsch B1
- Zeitliche Flexibilität (eventuell vormittags) während der Ausbildung (Mai-Juni 2024) für 4-5 Exkursionen in verschiedene Hilfseinrichtungen
- Bereitschaft zur Selbstreflexion in Supervision und Teamsitzungen

Die Auswahl der Teilnehmer\*innen treffen wir basierend auf unseren Projektkriterien (Sprachkenntnisse, Vorerfahrungen, etc.) und nach einem persönlichen Gespräch

Dieses Projekt wird finanziert durch: