

*Ausbildungskurs:*

**MENTOR\*IN für psychische Gesundheit**

Mit Gesundheitskreisen für psychisch belastet Menschen fördern wir die ganzheitliche Gesundheit von Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund.

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

Das notwendige Wissen und die entsprechenden Fertigkeiten lernen Interessierte in unserer Ausbildung zur Mentor\*in für psychische Gesundheit.

KURSDAUER: 6 Wochen, jeweils 2 Tage (Di, Mi), 13:00 – 18:00

TERMINE: Start: 09.05.2023 – 20.06.2023

Humboldtstraße 40, 2 Stock, 4020 Linz

KURSKOORINATION: Christina Ortbauer, Tel. 0676 82 34 72 92

KURSLEITUNG: Siegrid Wistrzil, + Tel. 0699 11 84 35 04

ANMELDUNG: [christina.ortbauer@volkshilfe-ooe.at](mailto:christina.ortbauer@volkshilfe-ooe.at)

Bis spätestens 30.04.2023

KURSBEITRAG: € 50,00 (Materialien, Exkursion,)

Am 26.04.2023 findet diesbezüglich eine Informationsveranstaltung statt.

Ort: 26.04.2023, Humboldtstraße 40, 2. Stock, 4020 Linz

Zeit: 17:00

### *Kursinhalte:*

1. Rolle und Aufgaben der/des Mentors/Mentorin für psychische Gesundheit?
2. Was verstehen wir unter ganzheitlicher Gesundheit?
3. Traumafolgen, psychisches Belastung und – Erkrankung (Depressionen, etc.)
4. Psychologie, Psychiatrie, Psychotherapie
5. Psychische Gesundheit von Männern, Frauen und Kindern
6. Eigene Ressourcen & Selbstwirksamkeit stärken: verschieden Methoden zur Entspannung, Atmung, Bewegung, etc.
7. Umfang 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 Arabisch, Dari/Farsi, Pashto, Tschetschenisch, Russisch, Somali, Türkisch, Kurdisch, BKS, Rumänisch, Romanes
- Deutsch B1
- Zeitliche Flexibilität (eventuell vormittags) während der Ausbildung (Mai-Juni 2023) 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

Die Ausbildung wird durch den Verein AFYA und die Volkshilfe Flüchtlings- und MigrantInnenbetreuung GmbH angeboten.

Dieses Projekt wird finanziert durch:

 Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz