



JUGENDVERTRAUENSPERSONEN STÄRKEN  
HILFEBEDARF ERKENNEN  
LEHRLINGSGESUNDHEIT PRÄGEN

# MENTALE GESUNDHEIT IM FOKUS

Ein Workshop für  
Jugendvertrauens-  
personen

## 2-TAGES-WORKSHOPS

### NACH DEM WORKSHOP...

- hast du die wichtigsten psychischen Störungsbilder kennengelernt und verstanden
- weißt du, wie du kompetent Hilfestellung für andere leisten kannst und musst dich in Beratungssituationen nicht mehr überfordert fühlen
- bist du mit vielen anderen JVRs aus ganz Wien oder Niederösterreich vernetzt
- hast du dir eine Selbstfürsorge-Toolbox für deinen Alltag zusammengestellt
- kannst du anderen Menschen erklären, was psychische Gesundheit wirklich bedeutet

### Ort: St. Pölten AK (3100)

- 23.10. & 24.10.2025
- 27.11. & 28.11.2025

### Ort: Medizinische Universität Wien (1090)

- 09.10. & 10.10.2025
- 13.11. & 14.11.2025
- 22.01. & 23.01.26
- 04.02. & 05.02.26

**SPECIAL**

KURHOTEL BREITENSTEIN  
**05.03. & 06.03.2026**  
mit kostenloser Übernachtung

## WIESO DER WORKSHOP?

- Die Corona-Pandemie hat starke **negative Auswirkungen** auf die mentale Gesundheit vieler **Lehrlinge in Österreich** (Dale et al., 2021)
- Fast die Hälfte der Lehrlinge zeigen Anzeichen von **Depression (48,3%)**, viele berichten über Probleme mit **Angst (35,4%)**, **Schlaflosigkeit (27%)** oder **gestörtes Essverhalten (50,6%)**
- Vor allem **weibliche Lehrlinge** zeigten in einer aktuellen Studie im Vergleich zu Schüler:innen einen **erhöhten Alkoholkonsum**, vor allem, wenn diese von weiteren, zusätzlichen psychischen Belastungen berichteten (ORourke et al., 2022)
- **Es braucht gezielte Programme**, um die mentale Gesundheit von Lehrlingen zu fördern und langfristige Schäden zu verhindern.

## INKLUDIERTER SPECIALS

- **Online-Coaching** und **werktägliche Hotline** für 6 Monate
- kostenloses **Workbook**
- **Teilnahmezertifikat** für den Lebenslauf
- Für alle, die noch tiefer gehen wollen: **Links und Buchempfehlungen** zu verschiedenen Themen
- Snacks und Getränke

## VORTEILE FÜR DAS UNTERNEHMEN

- **Gatekeeper-Trainings** verhindern Krisen und Ausfälle von Mitarbeitenden
- **Netzwerkbildung:** Austausch und Vernetzung mit anderen Lehrbetrieben fördern neue Synergien.
- **Förderung der Produktivität:** Mentale Gesundheit ist ein Schlüssel zu besserer Konzentration, geringeren Ausfällen und höherer Motivation.
- **Corporate Social Responsibility (CSR):** Unternehmen, die ihre Lehrlinge fördern, leisten einen wertvollen gesellschaftlichen Beitrag, indem sie Verantwortung für die Gesundheit der jungen Generation übernehmen.

JOIN  
NOW

## ANMELDUNG



noe.arbeiter  
kammer.at/  
justhelp

Anmeldung mit Formular online oder  
per Mail: [gesundheitspolitik@aknoe.at](mailto:gesundheitspolitik@aknoe.at)