



Kooperation von sozialpädagogischen  
Angeboten für Jugendliche im Raum Zürich

## **Einladung für KOOP-Weiterbildung: Erste Hilfe für psychische Gesundheit**

Liebe Teilnehmende

Wir freuen uns euch im Namen der KOOP ganz herzlich zum Refresher in erster Hilfe für psychische Gesundheit einzuladen.

**Wann:** 20. März 2025

**Wo:** Theatersaal Schenkung Dapples, Flühgasse 80, 8008 Zürich

**Moderation:** Corinna Nüesch

### **Ablauf:**

Ab 08.30 Uhr  
09.00 – 12.00 Uhr  
(inkl. Pause)

Eintreffen mit Kaffee und Gipfeli  
Begrüssung mit Vorstellungsrunde und Einstimmung ins Thema

Input, Übungen Diskussionen:

- Was ist psychische Gesundheit/Krankheit?
- Entwicklungsaufgaben im Jugendalter
- Auswirkungen psychischer Probleme auf Entwicklungsaufgaben
- Vulnerabilitäts-Stress-Modell
- Erste Hilfe Gespräche (ROGER)

12.45 – 13.15 Uhr

Mittagessen im EPI-Park  
Das Mittagessen wird von KOOP übernommen

13.15 – 16.30 Uhr  
(inkl. Pause)

Input, Übungen, Diskussionen

- Umgang mit Aggression/Verweigerung/Schweigen  
(kommunikative Deeskalationstechniken und  
traumapädagogische Grundhaltung)
- Selbstfürsorge (Resilienz-Akku)

Abschluss

Herzliche Grüsse

Institutionsleitende KOOP

