

Kontakt & Fragen

„Der Einsatzlage einen Schritt voraus – aktiv für deine mentale Gesundheit“



Bei Fragen kontaktieren Sie uns gerne:

 www.rupert-community.de

 [rupert_community](https://www.instagram.com/rupert_community)

RUPERT ist ein Projekt des Diskussionsforums Depression e.V. in Kooperation mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Entstanden ist das Projekt im Rahmen einer Movember Förderung.

Diskussionsforum Depression e.V.
Goedelerring 9, 04109 Leipzig
hallo@rupert-community.de

Vorstandsvorsitzender: Prof. Ulrich Hegerl
Amtsgericht Leipzig,
Registernummer: VR 5377

STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION

Diskussions-
forum **Depression**


MOVEMBER
GEFÖRDERTES PROJEKT



RUPERT

foRUm für
Psychische gESundheit
im deutschen RetTungsdienst

Information, Austausch & Prävention

R

www.rupert-community.de

Was ist RUPERT?

RUPERT ist ein Online-Angebot zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Rettungskräften.

TO KNOW

Informationsplattform

Rettungskräfte finden wertvolle Informationen und Antworten: u.a.
Was ist Stress?
Bin ich depressiv?
Wo gibt es Hilfe?
Wie geht es anderen Rettern?

TO INTERACT

Diskussionsforum

Das exklusiv für Retter eingerichtete Unterforum des Diskussionsforums Depression bietet eine Selbsthilfeplattform zum Austausch & Support innerhalb der Community – 24/7, anonym und kostenfrei.

TO DO

Prävention

Auswahl von Powertools und Empfehlungen zur Prävention: Selbsthilfe bei zunehmender Belastung.

Warum das Thema psychische Gesundheit im Rettungsdienst?

- Hohes Maß an physischer und psychischer Beanspruchung im Rettungsdienst
- Häufige Konfrontation mit Extremereignissen und potenziell traumatisierenden Situationen
- Folge: erhöhtes Risiko für Belastungsstörungen und Depression
- Unsicherheit im Umgang mit eigenen Belastungen kann Zugang zu Diagnostik und Behandlung erschweren

Was bietet RUPERT?

Wie gehts?:

Aufmerksamkeit für die eigene mentale Gesundheit

Verstehen und erkennen:

Sensibilität für psychische Erkrankungen

Nützliche Powertools:

von der Anspannung in die Entspannung finden

Starke Helfer reden:

Support und Austausch in der Community

Die Fäden in der Hand behalten:

Wege in professionelle Behandlung kennen



„Status 3 statt Status 6 – mit starker mentaler Gesundheit im Einsatz.“