

# Hilfe in der Krise

Kurse und ein „Abend für die Seele“. Eine **KISS**-Veranstaltungsreihe.

**LANDKREIS ROTH/SCHWABACH.** Wir alle kennen den Erste-Hilfe-Kurs, den wir zum Führerschein brauchen. Er soll uns bei Unfällen und Verletzungen Sicherheit geben. Was ist allerdings zu tun, wenn jemand in einer psychischen Krisensituation ist? Sollen wir schweigen oder den anderen drängen, darüber zu reden? Trösten oder sofort nach Lösungen suchen? Viele dieser Fragen beschäftigen Menschen, die anderen gerne helfen wollen, aber oft nicht wissen wie und unsicher sind, ob sie auch das Richtige tun.

## Die psychische Wundversorgung

Im Erste-Hilfe-Kurs für die Seele werden verschiedene Themen des Einmaleins der psychischen Wundversorgung angesprochen. Es geht darum, Krisen wahrzunehmen und vorhandene Ressourcen zu stärken, Symptome psychischer Erkrankungen zu erkennen und Suizidgefahr einzuschätzen, aber auch Gesprächs- und Handlungsstrategien kennen zu lernen. Dadurch kann es gelingen, bei seelischen Notfällen Erste Hilfe zu leisten und bei Bedarf weitere Schritte über das professionelle Hilfesystem in die Wege zu leiten.

Die Kurse sind das Herzstück des neuen Projektes „Psychisch fit trotz

...“ der beiden Selbsthilfekontaktstellen Kiss Roth-Schwabach und Kiss Weissenburg-Gunzenhausen. Daniela Schmidt und Tanja Günther, beide Sozialpädagoginnen bei Kiss, haben darüber hinaus mit ihren Kolleginnen Diana Dasenbrock und Ute Zahn rund um das Thema noch einige Vorträge, Workshops, Wanderungen sowie Film- und Gesprächsabende für 2020 geplant. Anliegen sei es in erster Linie, Betroffenen und Angehörigen in Krisenzeiten hilfreiche Tipps an die Hand zu geben. Besonders freuen sich Schmidt und Günther aber auf ihren selbst erarbeiteten Erste-Hilfe-Kurs für die Seele, der erstmals als jeweils dreistündige Abendveranstaltung insgesamt viermal in beiden Landkreisen angeboten wird.

Laut Schmidt sei es wichtig, Menschen die Scheu zu nehmen, Betroffene in Krisensituationen von sich aus anzusprechen. „Alles sei besser als nichts zu machen, wegzuschauen und sich später zu fragen, ob und was man hätte tun sollen.“ Günther pflichtet bei und betont, dass man die Erste Hilfe in einer psychischen Krise sogar lebensrettend sein kann, vor allem wenn bereits konkrete Suizidgedanken im Spiel sind.

Wer Interesse an einem Kurs-



Tanja Günther (links), die Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle Kiss Weissenburg-Gunzenhausen, und Daniela Schmidt, die Leiterin von Kiss Roth-Schwabach, werben für die Kurse.

abend hat, kann sich zu folgenden Terminen anmelden: 31. März, Haus des Gastes Pappenheim; 21. April, Mehrgenerationenhaus „Zentrum Mensch“ Schwabach; 21. Oktober, DVG Gunzenhausen; oder 19. November, Evangelisches Gemeindehaus Hilpoltstein, jeweils von 18 - 21 Uhr.

Anmeldung und weitere Infos bei Kiss Roth-Schwabach, Telefon (0 91 71) 9 89 73 70, roth@kiss-mfr.de oder Kiss Weissenburg-Gunzenhausen.

sen, Telefon (09141)9762172, weissenburg@kiss-mfr.de. Der Kurs ist kostenlos, um eine kleine Spende für den Abendimbiss wird gebeten. Weitere Informationen zu allen Veranstaltungen gibt es unter [www.kiss-mfr.de](http://www.kiss-mfr.de).

## Vorab ein Workshop

Im Rahmen des Projektes „Psychisch fit trotz ...!“ findet bereits am Montag, 30. März, von 18 bis 21 Uhr

ein „Abend für die Seele“ bei Kiss Roth-Schwabach, Sandgasse 5 in Roth, statt. In diesem Workshop erfährt man, was hilft, die eigenen Stärken und Ressourcen zu aktivieren. An den Wohlfühlstationen zum Selberausprobieren erleben die Gäste hautnah, was der Seele guttun kann. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Die Anmeldung bei Kiss Roth-Schwabach unter den oben genannten Kontaktdaten.

Foto: Kiss