Erste Hilfe für die Seele

Die Beratungsstelle KISS erklärt, wie man mit Menschen in psychischen Krisen am besten umgeht.

WEISSENBURG. Jeder kennt den Erste-Hilfe-Kurs, den man für den Führerschein braucht. Er soll Menschen bei Unfällen und Verletzungen Sicherheit geben. Was ist aber zu tun, wenn jemand in einer psychischen Krisensituation ist? Soll man dann schweigen oder den anderen drängen, darüber zu reden? Trösten oder sofort nach Lösungen suchen? Viele dieser Fragen beschäftigen Menschen, die anderen gern helfen wollen, aber oft nicht wissen wie, und unsicher sind, ob sie auch das Richtige tun.

Die Selbsthilfekontaktstelle Kiss bietet daher nun einen Erste-Hilfe-Kurs für die Seele an, in dem verschiedene Themen des „Einmaleins der psychischen Wundversorgung" angesprochen werden. Es geht darum, Krisen wahrzunehmen und vorhandene Ressourcen zu stärken, Symptome psychischer Erkrankungen zu erkennen und Suizidgefahr abzuklären, aber auch Gesprächs- und Handlungsstrategien kennenzulernen. Dadurch kann es gelingen, bei seelischen Notfällen wertvolle Erste Hilfe zu leisten und bei Bedarf weitere Schritte über das professionelle Hilfesystem in die Wege zu leiten, erklärt die Kiss in einer Pressemitteilung.

Die Kurse sind das Herzstück des Projekts „Psychisch fit trotz…" der Selbsthilfekontaktstellen Roth-Schwabach und 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 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, der als dreistündige Abendveranstaltung insgesamt viermal in beiden Landkreisen erstmals angeboten wird.

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

Die „Erste-Hilfe-Kurse für die Seele" im Landkreis finden am 31. März (voraussichtlich) im Haus des Gastes in Pappenheim und am 21. Oktober im DVG-Bildungszentrum in Gunzenhausen statt, jeweils von 18 bis 21 Uhr. Der Kurs ist kostenlos, um eine Spende für den Abendimbiss wird gebeten. **wt**

Foto: Kiss Weißenburg

Erste Hilfe bei psychischen Krisen: Tanja Günther (links) und Daniela Schmidt von der Kiss erklären in ihren Abendkursen, wie man mit Menschen in Notsituationen umgeht.

INFO
Anmeldung und weitere Informationen unter Kiss Weißenburg-Gunzenhausen, Telefonnummer 09141/9762172, sowie unter www.kiss-mfr.de