

Erste-Hilfe-Kurs für die Seele

Das Einmaleins der **PSYCHISCHEN WUNDVERSORGUNG**. Krisen wahrnehmen und Ressourcen stärken.

SCHWABACH/LANDKREIS ROTH – 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.

Symptome erkennen

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 und Selbstmord-Gefahr zu erkennen, aber auch Gesprächs- und Handlungsstrategien kennen zu lernen. 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.

Die Kurse sind das Herzstück des Projektes „Psychisch fit trotz ...“ der beiden Selbsthilfe-Kontaktstellen 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 und Kurse sowie Film- und



Freuen sich über „Psychisch fit trotz...!“ und auf die „Erste-Hilfe-Kurse für die Seele“ (von links) Tanja Günther (Leitung Selbsthilfekontaktstelle Kiss Weissenburg-Gunzenhausen) und Daniela Schmidt (Leitung Selbsthilfekontaktstelle Kiss Roth-Schwabach).

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 erstmals insgesamt viermal in beiden Landkreisen angeboten wird. Laut Schmidt sei es wichtig, Menschen die Scheu zu nehmen, Betroffene in Krisensituationen anzurufen

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.

Wer Interesse an einem Kursabend hat, kann sich anmelden: 21. Oktober, DVG-Bildungszentrum, Kiss Roth-Schwabach, Telefon

INFO

Gemeindehaus, Altstadttring 46, Hilpoltstein, jeweils von 18 bis 21 Uhr. Zwei weitere Termine folgen im Frühjahr 2021. Der Kurs ist kostenlos, um eine kleine Spende für den Abendimbiss wird gebeten.

Info und Anmeldung bei Kiss Weissenburg-Gunzenhausen, Telefon (0 91 41) 976 2172 oder Kiss Roth-Schwabach, Telefon