

**ONLINE-KURS****Erste Hilfe  
für die Seele**

**WEISSENBURG** – Durch Kontaktbeschränkung und Homeoffice in Corona-Zeiten hat sich der Alltag vieler Menschen stark verändert. Dies kann zu den herkömmlichen Herausforderungen zusätzlichen Stress und Unsicherheit verursachen. Damit das seelische Gleichgewicht nicht ganz aus den Fugen gerät, braucht es ein paar Tipps und Tricks, wie man die psychische Widerstandskraft stärken kann.

Genau damit beschäftigt sich der „Erste-Hilfe-Kurs für die Seele“, den die Kiss Mittelfranken anbietet und der als Online-Veranstaltung läuft. Hier werden verschiedene Themen der psychischen Wundversorgung angesprochen: Krisen wahrnehmen und eigene Ressourcen stärken, Symptome psychischer Erkrankungen erkennen und Suizidgefahr abklären, aber auch Gesprächs- und Handlungsstrategien kennenlernen.

„Anliegen ist es in erster Linie, Betroffenen, Angehörigen und Laien für Krisenzeiten hilfreiche Tipps an die Hand zu geben und zu sensibilisieren, bei Bedarf weitere Schritte über das professionelle Hilfesystem in die Wege zu leiten“, sagt Tanja Günther von der Selbsthilfekontaktstelle Kiss in Weißenburg. Bereits zweimal fand der Erste-Hilfe-Kurs für die Seele als Präsenzveranstaltung statt. „Die Resonanz war groß und das zeigt uns, dass der Wunsch nach mehr Handlungssicherheit im Falle von psychischen Krisen enorm ist. Da ein Präsenzkurs noch nicht möglich ist, gibt es ihn nun online“, ergänzt Daniela Schmidt von der Selbsthilfekontaktstelle Kiss Roth-Schwabach. **wt**

**INFO**

Der kostenfreie Online-Kursabend findet am Donnerstag, 11. März, von 18 bis 21 Uhr statt. Anmeldung bis Montag 8. März, unter der Telefonnummer 09141/9762172 oder per E-Mail an: [weissenburg@kiss-mfr.de](mailto:weissenburg@kiss-mfr.de). Die Zugangsdaten werden anschließend übermittelt. Eine Teilnahme ist auch telefonisch möglich.