

Erste-Hilfe-Kurs für die Seele

Das 1x1 der seelischen Wundversorgung online lernen

WEISSENBURG (RED). Durch Kontaktbeschränkung und Homeoffice in Coronazeiten hat sich der Lebensalltag 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 wir unsere psychische Widerstandskraft stärken können und was hilfreich sein kann, wenn es doch zu psychischen Krisensituationen kommt.

Genau damit beschäftigt sich der Erste-Hilfe-Kurs für die Seele von Kiss Mittelfranken, welcher nun erstmals als Online-

Veranstaltung angeboten wird. Hier werden verschiedene Themen des 1x1 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“, so Tanja Günther von der Selbsthilfe-

Gunzenhausen. Bereits zwei Mal 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.“ Der kostenfreie Online-Kursabend findet am Donnerstag, 11.03.2021, von 18.00 bis 21.00 Uhr, statt. Informationen und Anmeldung bis Mo, den 08.03.2021 bei Kiss Weissenburg-Gunzenhausen unter Tel. 09141 976 21 72 oder weissenburg@kiss-mfr.de. Die Zugangsdaten erhalten die Teilnehmer nach der Anmeldung. Eine Teilnahme ist auch telefonisch möglich.