

26-2414 Psychische Erste Hilfe lernen Menschen in Krisen unterstützen

Entgelt	0,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Sabrina Kalcher
Bemerkungen	bequeme Kleidung
Kursort	KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8, 90522 Oberasbach

Was tun, wenn dein Bruder eine Panikattacke hat? Wenn eine Kollegin immer stiller wird? Wenn ein Nachbar sagt, er will nicht mehr leben? In solchen Momenten sind viele unsicher, wie sie reagieren sollen. Seelische Nöte können in allen Altersgruppen unterschiedlich aussehen: Hilflosigkeit, Überforderung, Einsamkeit usw.

Der psychische Erste Hilfe Kurs von Helfen in Seelischer Not (HSN) vermittelt drei klare Handlungsschritte: Hinschauen, Sprechen, Netzwerken. Anhand dieser drei Handlungsschritte arbeiten wir gemeinsam an erlebten Situationen und Erfahrungen, ob Arbeitsplatz, Ehrenamt, Schule oder Familie. Ein wichtiger Schwerpunkt: Du lernst auch, auf deine eigenen Grenzen zu achten und Selbstfürsorge beim Helfen zu üben – damit du beim Unterstützen nicht selbst aus dem Gleichgewicht gerätst.

Der Kurs wurde an der Universität Regensburg entwickelt und wird wissenschaftlich evaluiert (Scheele et al., 2025, Frontiers in Public Health). Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention. Durch eine Förderung der Manfred-Roth Stiftung kann dieser Kurs kostenlos angeboten werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.11.2026	19:00 - 21:00 Uhr	KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8

[zur Kursdetail-Seite](#)