

HSN

Helfen in Seelischer Not
Erste-Hilfe-Kurs

**Wie geht eigentlich die psychische
stabile Seitenlage?**

HSN Referent:

Hans Zabel, Referent im
Amt für Jugendarbeit der EKvW
Tel.: 02304/755-232

Mail: hans-reinhard.zabel@afj-ekvw.de

Amt für Jugendarbeit EKvW
juenger Evangelische
Jugend
von Westfalen

HSN
Helfen in Seelischer Not
Erster-Hilfe-Kurs

medbo

Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit

UKR
Universitätsklinikum
Regensburg

UR
Universität Regensburg

Josefstal
Studienzentrum

SANDDORF
STIFTUNG

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



HSN – Was ist das überhaupt?

HSN ist die Abkürzung für **Helfen in Seelischer Not**. Die Themen psychische Belastungen und seelische Krisen sind hochaktuell und begegnen uns im Alltag immer wieder. Dabei entstehen oft Unsicherheiten und Hilflosigkeit, wenn es Menschen in unserem nahen Umfeld (z.B. am Arbeitsplatz, im Ehrenamt, im Bekannten- oder Familienkreis) nicht gut geht. Wir möchten daher ein niedrigschwelliges **Erste-Hilfe-Konzept** für **psychische Nöte** – ähnlich zu medizinischen Erste-Hilfe-Kursen – umsetzen und evaluieren.

Von der Universitätsklinik Regensburg wissenschaftlich begleitet

Durch fortlaufende Evaluationen untersuchen wir die Wirksamkeit, stellen die Qualität unserer Kurse sicher und können sie dadurch stetig verbessern.

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention

Wir wollen bevölkerungsweit Bewusstsein schaffen und setzen uns für Prävention und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen ein.

Erste-Hilfe-Kurse für die Seele

Wir führen ganzjährig Kurse durch, um psychische Handlungskompetenzen zu steigern und Berührungängste bezogen auf Hilfeverhalten abzubauen.



Hinschauen

Wie können wir aufeinander achten? Was können Warnsignale sein? Welche emotionalen Zustände nehme ich bei meinem Gegenüber in der herausfordernden Situation wahr? Wie kann ich zugleich gut auf mich selbst achten?



Sprechen

Wie kann ich eine betroffene Person ansprechen? Welcher Rahmen ist sinnvoll? Mit welchen Sätzen kann ich ein entlastendes und beruhigendes Gespräch beginnen? Wie gehe ich mit eigener Hilflosigkeit um?

Netzwerken

Was gibt es für Anlaufstellen? Wen kann ich mit dazu holen? Wann muss dringend (andere) professionelle Hilfe eingeschaltet werden? Wo sind meine Grenzen?



HSN – Erste-Hilfe-Kurse

Wir möchten alle Menschen in ihren Kompetenzen als Ersthelfende stärken.

Niedrigschwellig

Wir wollen allen den Zugang zu unseren Kursen ermöglichen. Das bildet sich auch in den Kosten und in der Dauer (ca. 2h) ab.

Praxisnah

Wir wollen keinen Vortrag halten, sondern individuell mit und an den jeweiligen Themen & Bedürfnissen der Gruppe arbeiten.

Konkrete Umsetzung

Mit „Hinschauen – Sprechen – Netzwerken“ wollen wir euch eine praktische und konkrete Handlungskette an die Hand geben.

Blended Learning

Nach dem Besuch eines Präsenzkurses könnt ihr euer Wissen durch digitales Lernen auf unserer Online-Lernplattform noch vertiefen.

