



in Zusammenarbeit mit



MHFA = Mental Health First Aid

ERSTHELFER Kurse für psychische Gesundheit

Freitag, 13. Oktober 14.00 bis 18.30 und Samstag, 14. Oktober 9.30 – 18.30

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir alle können in seelische Krisen geraten und jeder hat schon Menschen in seinem Umkreis erlebt, denen es augenscheinlich nicht gut ging. Nachbarn, Freunde, Familienangehörige, Arbeitskollegen usw. Und eventuell haben auch Sie sich unsicher gefühlt, wie wir einen Menschen ansprechen sollen, wenn wir seine Not bemerken. Nur wenige Menschen wissen, wie man frühzeitig helfen kann, bevor die Probleme so groß werden, dass sie die Arbeit, soziale Beziehungen oder die Bewältigung des Alltags beeinträchtigen. Dabei ist es besonders wichtig, früh zu helfen, weil die Prognosen bei Früherkennung und rechtzeitiger Behandlung deutlich günstiger sind.

Aus Erfahrungen in über 24 Ländern, in denen die Ersthelfer-Kurse bereits seit 2001 durchgeführt wurden, haben Studien belegt, dass sie das Wissen der Teilnehmenden über psychische Gesundheit verbessern und stigmatisierende Haltungen reduzieren. Die Kurse helfen Menschen, Anzeichen und Symptome psychischer Störungen zu erkennen, zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Es geht dabei nicht um „therapeutisches Handeln“, sondern nur um 1. Hilfe, bis die betroffene Person professionelle Hilfe angenommen hat. Genauso wie in körperlich bedingten Notfällen Laien nur so lange handeln, bis der Notarzt vor Ort ist.

In der für alle belastenden Pandemiezeit haben viele Menschen besonders gelitten. Niederschwellige Hilfsangebote fielen weg, dadurch nahmen vor allem Angsterkrankungen, Depressionen und Suizidgedanken zu. Besonders tückisch ist es, dass sich manche Menschen in psychischen Krisen völlig zurückziehen, in ihren Wohnungen isolieren und von der Umwelt nicht bemerkt werden, sodass lebensbedrohende Situationen entstehen können. Wie gut ist es dann, wenn z.B. aufmerksame „geschulte“ Nachbarn Hilfe anbieten können. Wenn Menschen aufgrund einer Krise im öffentlichen Raum auffällig werden, wird eher die Polizei gerufen. Leider ist es auch für Polizisten oft schwer zu erkennen, ob sie einem kriminellen Straftäter gegenüberstehen oder einem Menschen in einer psychischen Krise.

Auszüge aus dem Programm

Das ROGER-Prinzip

- R** eagieren, begegnen, bewerten, beistehen
- O** ffen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren
- G** ib Unterstützung und Information
- E** rmutige zu professioneller Hilfe
- R** eaktiviere Ressourcen

Folgende Krankheitsbilder werden besprochen

- Depression
- Angststörung
- Psychose
- Substanzmissbrauch und-abhängigkeit
- Problematisches Glücksspiel
- Essstörungen

Erste Hilfe in Krisensituationen

- Bei Suizidgedanken und suizidalem Verhalten
- Bei selbstverletzendem Verhalten
- Bei Panikattacken
- Nach traumatischem Ereignis
- Bei aggressivem Verhalten

Veranstalter und Organisation

Barbara Wagenblast, Krankenschwester i.R., Aufklärung und Antistigma psychischer Erkrankungen
Marcel Da Rin, Singener Kriminalprävention

Kursleitung

Melanie Werner, zertifizierte MHFA-Instruktorin, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Weitere Informationen

Barbara Wagenblast, E-Mail: b.wagenblast@dgbs.de; Telefon 07731 / 794869, mobil 0179 1164888
Marcel DaRin, E-Mail: Marcel.DaRin@singen.de; Telefon: 07731 85544

Anmeldung

Bitte beachten Sie folgende Bedingungen:

- Senden Sie als erstes Ihre Anmeldung per E-Mail an: b.wagenblast@dgbs.de
- Erst nach unserer Zusage überweisen Sie bitte die **Kursgebühr von 50 EURO** auf das Konto der Stadtverwaltung Singen, Sparkasse Singen, IBAN DE93 6925 0035 0003 0615 12... innerhalb einer Woche. Stichwort Singener Kriminalprävention, Kurs MHFA Oktober 2023 und Namen aller Teilnehmenden
- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, es gilt das Eingangsdatum der Kursgebühren
- In der Kursgebühr sind ein kleiner Imbiss und Getränke während des Seminars enthalten, außerdem das umfangreiche Handbuch, 250 Seiten und ein Arbeitsbuch
- Falls Sie eine Absage von den Veranstaltern bekommen, können Sie entscheiden, ob Sie auf einer Warte- bzw. Nachrückerliste gespeichert werden möchten
- Falls das Seminar von den Veranstaltern abgesagt werden muss, wird die Kursgebühr umgehend zurück überwiesen
- Bei Stornierung Ihrerseits vor dem 25. August erhalten Sie die Kursgebühr erstattet. Ab dem 26. August wird die Kursgebühr einbehalten. Alternativ können Sie auch eine Ersatzperson schriftlich nennen.
- Bei zu geringer Teilnehmerzahl bleibt eine Absage des Seminars vorbehalten. Die Gebühren werden dann umgehend zurückerstattet

Kursort: Rathaus Singen, Hohgarten 2, 78224 Singen, Bürgersaal, 1. OG

Kostenfreies Parken: Offwiese, Schaffhauser Str. 43, kostenpflichtig Tiefgarage Rathaus/Stadthalle

**Wir freuen uns auf zwei interessante Tage, mit vielen neuen Informationen,
Austausch in Kleingruppen und natürlich auch erholsamen Pausen**

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**