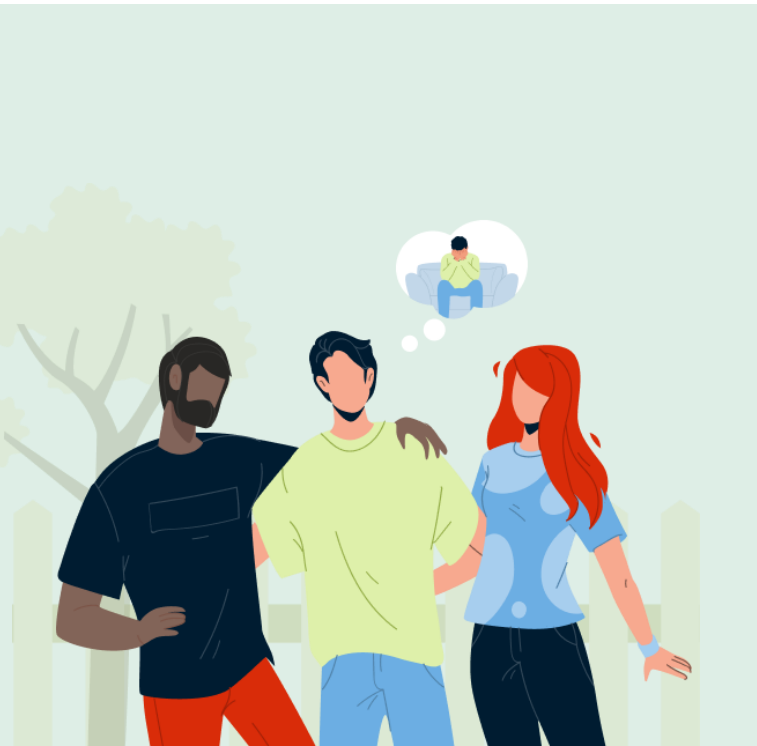


H SIN

Helfen in Seelischer Not
Erste-Hilfe-Kurs

Wie geht eigentlich die psychische
stabile Seitenlage?



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 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 Berührungspunkte bezogen auf Hilfeverhalten abzubauen.

Ausbildung von Anleiter:innen

Neben unseren Erste-Hilfe-Kursen bilden wir auch Anleiter:innen aus, die als Multiplikator:innen das HSN-Konzept weitertragen.

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.

Kursbuchung über unsere Homepage:
www.hsn-kurse.de





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 – Anleiter:innen- Ausbildung

„Ich möchte mein Wissen weitergeben und selbst Menschen in ihren Kompetenzen stärken, um anderen in seelischen Krisen beizustehen.“

Dann mach bei uns die Ausbildung zum
Anleiter oder zur Anleiterin!

Damit möglichst viele Menschen von HSN profitieren können, halten wir nicht nur selbst die Erste-Hilfe-Kurse, sondern bilden auch Anleiter:innen aus!

Wie läuft die Ausbildung ab?

Präsenzschulung

- Auseinandersetzung mit dem Schulungskonzept
- theoretische Hintergründe
- Kennenlernen didaktischer und methodischer Techniken
- Selbstreflexion als Anleiter / Anleiterin

Hospitationen

- Besuch eines Kurses bei einem erfahrenen Anleiter / Anleiterin
- Selbstständiges Halten eines Kurses mit Begleitung

Online-Seminar und beständige Qualitätssicherung

- Abschlussseminar
- regelmäßige Supervision

Alle Infos zur nächsten Ausbildung unter
www.hsn-kurse.de

Kontakt & Kursbuchung

www.hsn-kurse.de



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention

