

# Kurstage für Kurs 251509157 (Erste Hilfe bei Menschen in psychischen Krisen - Ehrenamt)

Die Fortbildungen "Qualifiziert engagiert" richten sich ausschließlich an ehrenamtlich Engagierte und finden in Kooperation mit der Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement des Landratsamts Ortenaukreis statt. Bitte melden Sie sich fristgerecht an unter [www.ortenau-engagiert.de/Informationen/Fortbildungsangebote](http://www.ortenau-engagiert.de/Informationen/Fortbildungsangebote) oder telefonisch unter 0781 805-9814 (Frau Schweiß).

Ehrenamtlich Tätige und Personen in helfenden Berufen kommen häufig mit Menschen in psychischen Ausnahmezuständen in Berührung. Psychische Ausnahmezustände können viele Ursachen haben, wie z. B. Trauer/Verlust/Depression/Burnout/Trauma u. v. m.

Diese wiederum können zu ungesunden Bewältigungsstrategien wie Alkohol/Drogen/Medikamente u. a. führen. Im Seminar werden wir diese Situationen mit Hilfe der folgenden Fragestellungen erörtern.

- Wie kann man als vertrauensvoller Helfer eine problematische psychische Entwicklung erkennen, ansprechen und die entsprechende Hilfe in die Wege leiten?
- Wie erkenne ich, ob jemand professionelle Hilfe braucht?
- Wie erkenne ich eine psychiatrische Krise, die umgehendes Handeln fordert (z. B. Notarzt/Polizei), um Selbst- oder Fremdgefährdung zu verhindern?
- Wie erkenne ich, dass es gerade reicht, der Person einfach nur zuzuhören, sie zu trösten und Anteil zu nehmen?

Für die eigene psychische Gesundheit ist vor allem diese Reflexion wichtig:

Wo sind meine eigenen Grenzen der Belastbarkeit, welche Ressourcen habe ich und der/die Hilfesuchende?

Welche Selbsthilfetechniken gibt es, die auch zur Weitervermittlung an die Hilfesuchenden einsetzbar sind.

Im Hintergrund sollte immer auch die Frage stehen, welche Hilfe kann ich in diesen Situationen leisten und wie grenze ich mich im Sinne des Selbstschutzes von dem wahrgenommenen Schicksal ab.

Bitte prüfen Sie daher für sich, ob Sie die gesundheitliche/psychische Stabilität besitzen, um mit diesem Fragen- und Problemkreis zurecht zu kommen.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und evtl. ein kleines Kissen mit.

Dieser Kurs ist keine therapeutische Fortbildung, vermittelt jedoch Grundwissen über psychische Krankheiten

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
12.07.2025	09:00 - 17:00 Uhr	Offenburg VHS 301 Seminarraum
19.07.2025	09:00 - 17:00 Uhr	Offenburg VHS 301 Seminarraum