

Wissen. Erkennen. Handeln.

# Erste Hilfe für die Psyche

**Erste Hilfe für die Psyche**

**Sie haben Fragen?  
Kontaktieren Sie uns  
gerne.**

praevention@drkfrankfurt.de  
Tel. 069 71 91 91 60



**DRK Bezirksverband  
Frankfurt am Main e.V.**  
Seilerstraße 23  
60313 Frankfurt am Main

Tel.: 069 71 91 91 0  
E-Mail: info@drkfrankfurt.de  
www.drkfrankfurt.de



Titelfoto: © Pexels

[www.drkfrankfurt.de](http://www.drkfrankfurt.de)

# Erste Hilfe für die Psyche

Wie Sie Menschen in psychisch belastenden Situationen unterstützen können, lernen Sie in unserem neuen eintägigen Kursangebot.

## Hilfe in psychisch belastenden Situationen

Wir wollen Menschen für psychische Störungen sensibilisieren und die Bedeutung von psychischer Gesundheit vermitteln. Die Teilnehmenden werden befähigt, Erste Hilfe für die Psyche zu leisten.

## Hilfe durch Freundeskreis, Angehörige und Mitmenschen

Während Menschen, die einen Schlaganfall erlitten oder sich in den Finger geschnitten haben, meist schnelle medizinische Hilfe erhalten, müssen Menschen mit psychischen Erkrankungen oft lange warten, bis ihnen eine Therapie helfen kann. In dieser Zeit stehen sie in Kontakt mit ihren Angehörigen, Freund\*innen und Mitmenschen.

## Wie kann ich helfen?

Oft verhindert Unsicherheit, dass wir auf betroffene Menschen zugehen und ihnen Unterstützung anbieten. Ansprechen und Dasein ist die „Erste-Hilfe“, die wir leisten können.

## Ziele des Kurses

- Merkmale psychischer Störungen vermitteln.
- Unterstützungsbedarfe in psychisch herausfordernden Situationen erkennen und lernen, betroffene Personen darauf anzusprechen.
- Betroffenen Unterstützung und Begleitung anbieten.
- Verschiedene Anlaufstellen für professionelle Hilfsangebote kennen und Betroffene ermutigen, diese in Anspruch zu nehmen.
- Wert und Bedeutung der eigenen Psychohygiene erkennen.



© Pexels

*„Mit diesem Kurs möchten wir Menschen die Handlungssicherheit geben, ihre Freund\*innen, Angehörige oder Kolleg\*innen in psychisch herausfordernden Situationen zu unterstützen!“*

## Informationen zur Lehrgangsanmeldung

### Termine

Alle Kurstermine und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.drkfrankfurt.de/erste-hilfe](http://www.drkfrankfurt.de/erste-hilfe).

### Die Kurse finden hier statt:

DRK Erste Hilfe Ausbildungszentrum  
Vilbeler Str. 27–29  
60313 Frankfurt am Main  
(Innenstadt, in der Nähe der Konstablerwache)