

Angebot für Studierende

Sicherer werden im Umgang mit psychischen Krisen: Werde HSN-Ersthelfer:in!

Was ist HSN?

Immer mehr Menschen erleben seelische Belastungen in ihrem persönlichen Umfeld: in der Familie, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz oder bei Kommiliton:innen. Gleichzeitig gibt es oft Unsicherheit darüber, wie ein guter Umgang damit gelingen kann. **Ansprechen oder lieber nicht? Was ist, wenn ich etwas falsch mache?** Das Projekt "Helfen in Seelischer Not" (HSN), entwickelt an der Universität Regensburg (Lehrstuhl für Psychiatrie & Psychotherapie), setzt genau hier an: mit einem kurzen, alltagsnahen Erste-Hilfe-Kurs, der zeigt, wie wir seelische Not und damit zusammenhängende Gefühle erkennen, ein Gespräch eröffnen und an weitere Hilfsangebote weiterleiten können. **Jede:r ist eingeladen - Vorerfahrungen sind dabei nicht notwendig.**

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an einem HSN-Kurs im Rahmen einer Studie:

Ablauf der Teilnahme (Gesamtdauer: ca. 4h)

- Ausfüllen eines ersten Online- Fragebogens am Handy (ca. 45min)
- Teilnahme am Präsenzkurs (120 min)
- Anschließend Ausfüllen eines zweiten Fragebogens (ca. 45min)
- Optional: Follow-Up-Fragebogen nach 6 Monaten von zuhause aus (10min)

Dein Mehrwert

- der regulär kostenpflichtige HSN-Kurs ist im Rahmen der Studienteilnahme für dich **kostenlos**; dadurch: Teilnahme an einem Präsenzkurs durch qualifizierte HSN-Anleiterin sowie dauerhafter kostenfreier Zugang zu allen Inhalten der Online-Lernplattform zur weiteren Wissensvertiefung
- fachliche Vertiefung im Bereich Psychische Erste Hilfe
- Erweiterung deines Kompetenzprofils im psychologischen oder sozialpädagogischen Bereich, Teilnahmebescheinigung

Die Kurse finden von **April bis Juni mittwochs am Nachmittag** in den Räumen

Hier geht's zur
Anmeldung



oder auch unter: www.hsn-kurse.de/oth-regensburg