

HSN Age – Helfen in seelischer Not

Psychische Gesundheit für Alt und Jung

(gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege)



Hinschauen

statt wegsehen: aufmerksam sein, aufeinander achten, das eigene innere Erleben wahrnehmen, die Perspektive anderer Menschen einnehmen und erkennen, ob sie Hilfe benötigen

Sprechen

in Kontakt gehen, ein Gespräch anbieten, aktives Zuhören, Entlastung und Verständnis schaffen oder mit anderen sprechen, die helfen können

Netzwerken

nicht allein die Verantwortung tragen und auf eigene Grenzen achten: Hilfsangebote nutzen, Hilfestellung anbieten, (professionelle) Unterstützung organisieren und gemeinsam Krisen bewältigen

H – S – N: Hinschauen – Sprechen – Netzwerken. Das sind die Grundbausteine unseres Projektes, in dem wir ein Erste-Hilfe-Konzept für psychische Notfallsituationen entwickeln. Wir möchten in unseren Kursen Wissen und praktische Techniken vermitteln, um sich sicherer zu fühlen, anderen Menschen in seelischen Notsituationen zu unterstützen oder Hilfe zu organisieren. Denn wir sind uns sicher: Gemeinsam sind wir stark.

1. Gegenstand des Vorhabens

Das Thema „Psychische Belastungen und seelische Krisen“ ist hochaktuell und äußerst relevant. Es ist ein besonderes Anliegen des Projektes „HSN (Hilfe in Seelischer Not) Age: Psychische Gesundheit für Alt und Jung“, ein niedrigschwelliges Erste-Hilfe-Konzept für psychische Notfallsituationen zu entwickeln, umzusetzen und zu evaluieren. Im Mittelpunkt soll das konkrete Helfer-Verhalten stehen, um entsprechend die Handlungskompetenz der sozialen Bezugsperson(en) von Betroffenen zu stärken. Die Initiative zielt darauf ab, die Kursinhalte und -strukturen bayernweit, basierend auf dem Blended-Learning-Prinzip, einer Kombination aus analogen und digitalen Instruktionskomponenten, anzubieten. Vorherrschend sollen bei dem angelegten Schulungsprogramm die Bedürfnisse der jungen (U18) und älteren Bevölkerungsgruppen (Ü60) sein. Daneben wird die Zielgruppe der Erwachsenen jedoch nicht ausgeblendet.

2. Ziele

Das niedrigschwellige Hilfesystem soll die psychische Handlungskompetenzen in der Bevölkerung steigern, um auf psychische Akutsituationen im direkten Umfeld adäquat reagieren zu können. Wir möchten Berührungsängste und mentale Hemmschwellen bezogen auf Helfer-Verhalten minimieren, zugleich aber auch auf eigene Grenzen aufmerksam machen. Entsprechend soll die Grundresilienz der Allgemeinheit gefördert werden. Durch die systematische Aufklärung und Entstigmatisierung des Themas „Psychische Gesundheit“ zielen wir zudem auf eine präventive und Awareness-fördernde Wirkung ab.

3. Methodik

Die Vermittlung effektiver, wissenschaftlich fundierter, jedoch einfacher Handlungsstrategien und Verhaltensweisen im Rahmen eines Ersthelfer-Verhaltens zur Reduktion psychischer Belastungssituationen und Leidensdruck im direkten Umfeld der Menschen erfolgt im Rahmen von Präsenz-Seminaren. Eine dynamische und interaktive Arbeitsatmosphäre unterstützt die Vermittlung der Kursinhalte, die durch entsprechende Materialien wie Präsentationen, Filmmaterial, Übungen etc. gestaltet werden. Zur Vertiefung der Inhalte soll eine leicht zu bedienende technologische Komponente, wie etwa eine website-basierte interaktive Trainingsplattform verwendet werden. Inhaltlich werden im Rahmen psychischer Krisen unter anderem Angsterkrankungen, Suizidalität, depressive Episoden sowie Suchtverhalten thematisiert, wobei das vorderseitig gezeigte 3-Stufen-Konzept „Hinschauen – Sprechen – Netzwerken“ für das konkrete Handlungsvorgehen im Ersthelferverhalten vermittelt werden soll.

4. Umsetzung

Die Umsetzung der Kursinhalte erfolgt durch qualifizierte Anleiter:innen des Vorhabens. Der zeitliche Rahmen umfasst ca. 2 Stunden. Bei Bedarf ist ein Intensivierungs- bzw. Aufbaukurs in Präsenz oder ein website-basiertes Trainingsprogramm möglich.

5. Flexibilität

Ziel des Projekts ist zudem die interaktive und dynamische Gestaltung der Seminare und der Website, so dass jederzeit Feedback und Austausch möglich ist, was anschließend umgesetzt werden soll.

Prof. Dr. phil. Martin Schecklmann (Dipl.-Psych.) Psycholog. Psychotherapeut (VT) Projektleiter Martin.Schecklmann@medbo.de	Sandra Appel (Dipl.-Psych./Dipl.-Soz.-Päd.) Psycholog. Psychotherapeutin (VT) Wissenschaftliche Mitarbeiterin Sandra.Appel@ukr.de	Marina Scheele (Klin. Psych. M.Sc., Soz.-Päd. B.A.) Psychotherapeutin i.A. (TP) Wissenschaftliche Mitarbeiterin Marina.Scheele@ukr.de
www.hsn-kurse.de		