

**Kurse in Regensburg im Oktober 2024**  
rund um den  
**Welttag seelischer Gesundheit**



# **H S I N**

**Helfen in Seelischer Not**  
Erste-Hilfe-Kurs

**Wie geht eigentlich die  
psychische stabile Seitenlage?**



# Ein HSN-Kurs: Was ist das überhaupt?

HSN ist ein Erste-Hilfe-Programm für psychisch-emotionale Notfallsituationen - ähnlich wie medizinische Erste-Hilfe-Kurse. Es vermittelt Ersthelfenden eine konkrete HSN-Handlungskette:

„Hinschauen – Sprechen – Netzwerken“,  
um Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit Betroffenen zu stärken.

Das Thema „Psychische Belastungen und seelische Krisen“ ist wichtig und aktuell.

Seelische Nöte können ganz unterschiedlich aussehen: Hilflosigkeit, Überforderung, Einsamkeit, Süchte, Aggressionen, Gewalt, Verzweiflung, Sinnsuche, Tod & Verlust, Ängste, Depressionen, Suizidalität usw.

Wenn Menschen in unserem Umfeld (z.B. am Arbeitsplatz, im Bekannten- oder Familienkreis) leiden, entstehen oft Unsicherheit und Hilflosigkeit.

Ein praxisnaher Austausch und erfahrungsorientierte Übungen unterstützen die Erarbeitung konkreter Hilfsangebote. Eine digitale Lernplattform bietet zusätzlich vertiefende Lerninhalte.

Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.hsn-kurse.de](http://www.hsn-kurse.de)

Im Rahmen der bundesweiten Aktionswochen zum **Welttag der seelischen Gesundheit** am 10. Oktober 2024 finden in Regensburg öffentliche HSN-Kurse statt.

Besuchen Sie [www.seelischegesundheit.net](http://www.seelischegesundheit.net) für weitere Informationen.





## Hinschauen

Wie können wir aufeinander achten? Was können Warnsignale sein? Welche emotionalen Zustände nehme ich bei mir 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?



# Termine

☞ **Fr 04.10., 16 Uhr** KISS Regensburg, Selbsthilfekontaktstelle des **PARITÄTISCHEN**  
Landshuter Str. 19.

☞ **Mo 07.10., 18 Uhr** Gesundheitsamt in Kooperation mit dem **Projekt Soziale Stadt Innerer Südosten**  
Guericke Straße 79d ,Raum C/D 1. OG

☞ **Di 08.10., 17.30 Uhr** Caritas Beratungszentrum St. Gabriel  
Bruderwöhrdstr. 3

**Mi 09.10., 18 Uhr** Sozialpsychiatrischer Dienst der Bayerischen **Gesellschaft für psychische Gesundheit**  
Rote-Hahnen-Gasse 6

☞ **Mo 14.10., 17 Uhr** Retex Werkstatt  
Kirchhoffstraße 4 Burgweinting

☞ **Mi 16.10., 18 Uhr** VHS der Stadt Regensburg  
BiC im KÖWE, R2, Dr.- Gessler-Straße 47

☞ **Do 17.10., 17.30 Uhr** medbo, Bezirksklinikum Regensburg  
Universitätsstr. 84, Haus 12, 1.22 (EG)

**Do 17.10., 18 Uhr** Café-Insel – Tageszentrum für Menschen mit **seelischen Problemen**  
Luitpoldstraße 17

☞ **Fr 18.10., 10 Uhr** EUTB Beratungsstelle  
Ludwigstraße 6

☞ **Mi 23.10., 14:30 Uhr** Bezirk Oberpfalz – Sozialverwaltung  
Ludwig-Thoma-Str. 14, B203

**Do 24.10., 18 Uhr** Kath. Ehe-Familien und Lebensberatung im Bistum **Regensburg**  
Landshuter Str. 16

**Fr. 25.10., 14 Uhr** Stadt Regensburg, Amt für Jugend und Familie  
Richard-Wagner-Str. 20, Raum U01

## Anmeldung: VHS Regensburg

Tel: (0941) 507-2433

Mail: [service.vhs@regensburg.de](mailto:service.vhs@regensburg.de)

<https://www.vhs-regensburg.de/gesundheitskurs>

v.i.S.d.P. und **bei Nachfragen zu den Kursen**  
**KISS Regensburg**

Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg,

Tel.: 0941 599 388 610,

[kiss.regensburg@paritaet-bayern.de](mailto:kiss.regensburg@paritaet-bayern.de)

Gebühr:  
10€  
Ermäßigung  
möglich

Dauer:  
jeweils  
2,5  
Stunden



Volkshochschule  
der Stadt Regensburg

