
Erste Hilfe für die Seele

Die offene, blutende Wunde einer:s Verletzten ist für Mitmenschen auf den ersten Blick erkennbar. Man weiß: Das Blut muss gestillt, die Rettung gerufen werden. Seelische Wunden sind oft nicht sofort sichtbar.

Krisen entstehen oft schleichend, treten unregelmäßig auf und werden nicht selten von Betroffenen vertuscht.

Ersthelfer:innen haben bei einem Unfall oft Angst, etwas falsch zu machen. Mit psychischen Krisen konfrontiert zu sein, kann ebenso verunsichern, Angst machen und an die eigenen Grenzen bringen.

Aber: Erste Hilfe für die Seele ist lernbar. Man kann lernen, Krisen bei Mitmenschen zu erkennen, passend darauf zu reagieren und dabei die eigenen Ressourcen zu schützen.

In Kooperation mit der **pro mente tirol** organisiert das LFI-Bildungsprojekt Lebensqualität Bauernhof das Seminar „Erste Hilfe für die Seele“.

In dem 12-Stunden-Seminar „Erste Hilfe für die Seele“ bekommen die Teilnehmer:innen sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Tipps zu wesentlichen psychischen Erkrankungen und lernen, wie jede:r in seelischen Belastungssituationen rasch handeln und zum Ersthelfer:in bei psychischen Krisen werden kann – für sich selbst und für andere.

Denn auch bei psychischen Erkrankungen gilt: „Je schneller geholfen wird, desto besser, und helfen kann jede:r“.