Malteser
…weil Nähe zählt.

## Du bist selbst in Not oder Freunde, Angehörige oder Kolleginnen/Kollegen sind mental akut belastet?

Dann melde Dich zu unserem Malteser Erste-Hilfe-Kurs für mentale Gesundheit an.

Hier lernst Du, psychische Krisen zu erkennen, sensibel zu reagieren und Erste Hilfe zu leisten – bis professionelle Hilfe greift.

**Jetzt anmelden und Leben verändern.**

## So erreichst Du uns

Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH
Siemensdamm 50
13629 Berlin

Tel.: 030 348 003 120
E-Mail: ausbildung.berlin@malteser.org
www.malteser-berlin.de/bildungszentrum

Malteser
…weil Nähe zählt.

# Erste Hilfe für die Seele

Malteser Kurs für mentale Gesundheit

## Wenn die Seele Hilfe braucht

Ob Du selbst in einer Krise steckst oder Menschen in Deinem Umfeld psychisch belastet sind – oft zählt der erste Moment. Lerne, wie Du in akuten Situationen helfen und Sicherheit geben kannst.

Unsere Erste-Hilfe-Strategien für mentale Gesundheit bieten einfache und effektive Werkzeuge, um in schwierigen Zeiten wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Entdecke Techniken zur Stressbewältigung, Achtsamkeitsübungen und Tipps zur Selbstfürsorge – alles, was Du brauchst, um Deine innere Stärke zu aktivieren oder um anderen zu helfen.

## Was Dich erwartet

**Erkennen von Anzeichen**
Wissen, welche Symptome auf eine mentale oder psychische Schieflage hinweisen können, wie etwa anhaltende Traurigkeit, Angst, Rückzug oder Veränderungen im Verhalten.

**Kommunikation**
Aktiv zuhören und offene Fragen stellen.

**Emotionale Unterstützung bieten**
Verständnis zeigen und den Betroffenen versichern, dass es in Ordnung ist, Hilfe zu suchen.

**Ressourcen aktivieren**
Informationen über professionelle Hilfe (z. B. Therapeuten, Beratungsstellen) und Selbsthilfegruppen bereitstellen; Notfallnummern.

**Krisenintervention**
Wissen, wie Du in akuten Krisensituationen handelst, z. B. bei Suizidgedanken oder schweren emotionalen Ausbrüchen.

**Selbstfürsorge fördern**
Achtsam zu sich selber sein: Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannungstechniken.

**Stigmatisierung abbauen**
Ein Bewusstsein für psychische Gesundheit schaffen und Vorurteilen entgegen wirken.

**Langfristige Unterstützung anbieten**
Andere ermutigen, langfristig an ihrer mentalen Gesundheit zu arbeiten und gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.