

Angebot für Studierende

Sicherer werden im Umgang mit psychischen Krisen:

Werde HSN-Ersthelfer:in!

HSN
Helfen in Seelischer Not
Erste-Hilfe-Kurs

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 (Gesamtdauer: ca. 4h)

- Ausfüllen eines ersten Online- Fragebogens am Handy (ca. 45min)
- Teilnahme am Präsenzkurs (120 min)
- Anschließend Ausfüllen eines zweiten Fragebogens (ca. 45min)

Dein Mehrwert

- kostenloser 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 inkl. Teilnahmebescheinigung

Die Kurse finden von zu folgenden Terminen im **Seminarraum am Sportzentrum** statt:

Do, 23.4.26 16:00 Uhr

Fr, 24.4.26 14:00 Uhr

Mo, 11.5.26 14:00 Uhr

Do, 21.5.26 16:00 Uhr

Hier geht's zur
Anmeldung



oder auch unter

<https://hsn-kurse.de/uni-regensburg/>