

wirksam erwiesen hat. Der Kurs lehnt sich an das Modell MHFA (Mental Health First Aid) an, das in Australien 2000 durch eine Krankenschwester und einen Präventionsforscher entwickelt wurde und in über 20 Ländern bereits praktiziert wird. 2014 wurde es in Schweden an 3000 Teilnehmern verschiedener Länder mit positiven Bewertungen evaluiert.  
8 x 16 UE | 128 €

### 19F 6201

Di, 05.03. – 30.04., 19.00 – 20.45 Uhr  
VHS, Helbigdorfer Weg 1  
Dozententeam

### Basis-Pflegekurs und Pflegekurs PLUS für Angehörige und ehrenamtlich Tätige Als Pflegenden die eigene Gesundheit erhalten

In diesem Kurs werden für Angehörige und alle an einer ehrenamtlichen Betreuungs- und Pflege Tätigkeit Interessierten Kenntnisse und Fähigkeiten für eine eigenständige Durchführung der Pflege vermittelt. Neben wichtigen Hinweisen zur praktischen häuslichen Pflege, zur Einrichtung von Pflegezimmern und Pflegebetten, erfolgt durch qualifizierte Fachkräfte eine Einweisung in richtiges Heben, Tragen, Bewegen und Lagern und es werden die Körperpflege und die richtige Ernährung thematisiert.

Die Teilnehmer erhalten wichtige Hinweise zum Leistungsrecht der Kassen, zum Betreuungsrecht und zu Fragen der Alltagsorganisation. Der Kurs wird von der AOK PLUS gefördert.

4 x 120 UE | gebührenfrei

### 19F 6202

Mi, 27.03. – 17.04., 16.00 – 20.15 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Jutta Hübler, Alltagsbegleiterin / Betreuungskraft  
Horst Seliger, Assessor jur.

### 19F 6203

Mi, 05.06. – 26.06., 16.00 – 20.15 Uhr  
VHS, Helbigdorfer Weg 1  
Jutta Hübler, Alltagsbegleiterin / Betreuungskraft  
Horst Seliger, Assessor jur.

**vhs** Volkshochschule Dresden e.V.

**to go!**

Neuigkeiten, Termine oder Kurstipps schneller als alle anderen!  
Mit der offiziellen App der Volkshochschule Dresden e.V. erhalten Sie aktuelle Informationen zum Programm und aus der Verwaltung direkt auf Ihr Smartphone oder Tablet. **Bleiben Sie im Kontakt und entdecken Sie die Vielfalt!**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

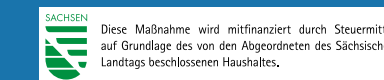
### Ehrenamtskompass

Mit der Fortbildungsreihe **EhrenamtsKomPass** unterstützt die **Volkshochschule Dresden** Bürgerinnen und Bürger, die sich **ehrenamtlich in Vereinen oder Stiftungen für gemeinnützige, wohltätige sowie gesundheitsfördernde Zwecke engagieren. Die Fortbildungsreihe bietet daher Gelegenheit, Wissen und Kompetenzen für vielfältige Bereiche ehrenamtlicher Tätigkeit zu erwerben und einzuüben. Der vorliegende Veranstaltungsturnus wird immer über einen Zeitraum von vier Semestern geplant (siehe Übersicht). Interessenten können zu jedem Zeitpunkt in diese Fortbildungsreihe „einsteigen“. Alle Kurse des Ehrenamtskompasses werden durch die Landeshauptstadt Dresden gefördert. Für ehrenamtlich Tätige ist die Teilnahme an diesen Kursen kostenfrei. Das persönliche ehrenamtliche Engagement ist bei der Anmeldung in geeigneter Form nachzuweisen (zum Beispiel mit einem Empfehlungsschreiben des Vereins, der Stiftung; dem Ehrenamtspass; einer individuellen Kurzbeschreibung des Vorhabens; etc.). Themenvorschläge aus der Praxis zur Erweiterung unseres Veranstaltungsportfolios nehmen wir zudem dankbar entgegen.**

Grundlagen ehrenamtlicher Arbeit						
Termin	Rechtsfragen und Verwaltung	UE	Öffentlichkeitsarbeit und Marketing	UE	Kommunikation und Persönlichkeit	UE
HS17	Behörden-Deutsch verstehen lernen. Amtsbegleitung und Beistand	6	"Internetauftritt effektiv gestalten. Onlinemarketing und Suchmaschinenoptimierung"	6	"Projekte erfolgreich gestalten. Grundlagen der Projektentwicklung und -umsetzung"	8
	Vorstandssitzungen dauern immer ewig - oder?	4	"Flyer und Broschüren entwerfen. Einführung in das Mediendesign"	8	Mein Tag hat auch nur 24 Stunden - Zeitmanagement im Ehrenamt	4
	Wir könnten ja auch etwas bezahlen - Verein als "Arbeitgeber"	4	"Social Media erfolgreich einsetzen - Ein Praxisworkshop für Einsteiger"	8	Ich habe ja hier nichts mehr zu sagen - Konflikte im Verein lösen	4
	Wer macht hier was? Mitgliedsversammlung, Vorstand, Kassenwart...	4			"Mit Konflikten konstruktiv umgehen. Grundlagen modernen Konfliktmanagements"	8
FS18	Steuern und Haushalten. Gemeinnützigkeit im Vereinsleben	4	Werbemaßnahmen zielgerichtet einsetzen. Marketing- und PR-Strategien	4	"Führen oder wachsen lassen? Wege zu (m)einem persönlichen Führungsstil"	4
	Effektiv Mitglieder verwalten. Datenbankerstellung mit Excel	8	Souverän per Telefon und Email auftreten. Grundlagen der professionelle Korrespondenz	6	Präsentieren, Überzeugen, Verhandeln. Grundlagen der Präsentationstechniken	8
	Füreinander da sein. Das Wie der Pflegeversicherung	3				
HS 18	Haushalten und buchführen. Grundlagen der Mittelverwaltung in Initiativen und Vereinen	4	Wenn der Kunde stört - Souveräner Umgang mit schwierigen Kunden und Mitarbeitern	6	In schwierigen Situationen kompetent handeln. Grundlagen Stressmanagement im Ehrenamt	6
	Zeit sinnvoll nutzen. Grundlagen des Zeitmanagement im Verein und Ehrenamt	6	Projekte nachhaltig planen - Wirkungsorientiertes Projektmanagement in Vereinen	16	Überlastung vermeiden - Ehrenamt und eigene Grenzen erkennen	6
	Wissensbilanzierung - Weißt Du was du wirklich kannst?	8	Werbemaßnahmen effektiv gestalten. Grundlagen Marketingstrategien in Vereinen	3	Professionell moderieren. Moderationstechniken für ehrenamtliche Tätigkeit	6
			Elevator Pitch in English	8	Konflikte als Chance	4
FS19	Vereinsgründung in 100 Minuten - die wichtigsten Schritte einer Vereinsgründung (vgl. 19F 4401)	3	Perspektivwechsel. Ein interkulturelles Sensibilisierungstraining (vgl. 19F 4308)	4	Grundkenntnisse über Mediation (vgl. 19F 1727)	6
	Liegt das Geld auf der Straße? Überblick Projektfiananzierung (vgl. 19F 4404)	3	Kontakte erfolgreich knüpfen. Grundlagen des Netzwerkaufbaus (vgl. 19F 4405)	6	Moderation von Kleingruppen (vgl. 19F1732)	8
	Mitsreiter gewinnen, Mitglieder werben. Einführung in das strategische Freiwilligenmanagement (vgl. 19F 4406)	4	Ideen einfangen! - Mit Kreativtechniken von der Idee zum Projekt (vgl. 19F 4407)	4	Nichts leichter als das? – Teilhabe durch Leichte Sprache (vgl. 19F 1813)	4
	Zahlensalat vermeiden - Methoden zur Planung von Projektkosten (vgl. 19F 4410)	3	Medienwirksam präsentieren. Grundlagen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (vgl. 19F 4408)	4	Nur verrückt oder schon psychisch krank!? (vgl. 19F 1814)	9
	Haushalten und buchführen. Grundlagen der Mittelverwaltung in Initiativen und Vereinen (vgl. 19F 4413)	3	Crowdfunding - Mit Spendern Projekte erfolgreich finanzieren (vgl. 19F 4411)		Führen oder wachsen lassen? Wege zu (m)einem persönlichen Führungsstil (vgl. 19F 4402)	4
	Finanzen effizient verwalten. Grundlagen der Einnahmen-Überschuss-Rechnung (vgl. 19F 4414)	6			... auf den Hund gekommen – Assistenzhundebausbildung vorgestellt (vgl. 19F 4415)	2



Volkshochschule Dresden e.V.  
„Prof. Victor Klemperer“  
Annenstraße 10 | 01067 Dresden  
Tel.: 0351 254 40 0  
E-Mail: post@vhs-dresden.de



**vhs** Volkshochschule Dresden e.V.



**Informationen und Anmeldung**  
VHS Dresden, Fachbereich Beruf und Computer  
Ivo Gerhard  
**0351. 254 40-58 / -52**

**Ehrenamtskompass**  
Qualifikationen für das bürgerschaftliche Engagement

Programm Frühjahr | Sommer 2019

**www.vhs-dresden.de**

## Vereinsgründung in 100 Minuten Die wichtigsten Schritte einer Vereinsgründung

Der eingetragene Verein (e.V.) zählt in Deutschland zu den häufigsten Gesellschaftsformen. Rund 600.000 eingetragene Vereine gibt es hierzulande. Fast ausnahmslos handelt es sich dabei um sogenannte Idealvereine, die keine wirtschaftlichen Zwecke verfolgen. Im Rahmen des Kurses werden Ihnen die wichtigsten Schritte einer Vereinsgründung kurz und kompakt erklärt:

- Was gehört in eine Satzung?
- Wie wird der Verein gemeinnützig?
- Was mache ich in der Gründungsversammlung?
- Wie komme ich zu einer Eintragung ins Vereinsregister?

1 x | 3 UE | gebührenfrei

### 19F 4401

Mi, 10.04., 17.00 – 19.15 Uhr

Kulturbüro Dresden, Rudolf-Leonhard-Str. 5, 01097 Dresden  
Martin Reichel-Rackette

## Führen oder wachsen lassen? Wege zu (m)einem persönlichen Führungsstil

Der Führungsstil kann einen erheblichen Einfluss auf den Erfolg eines Vereins haben. Gut geführte Mitarbeiter sind in der Regel zufrieden, motiviert und engagiert. Dies wirkt sich wiederum positiv auf alle Bereiche des Vereins aus. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Weg zu einem persönlichen Führungsstil finden.

1 x | 4 UE | gebührenfrei

### 19F 4402

Di, 14.05., 17.00 – 20.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Udo Hecker, Systemischer Coach für Fach- und Führungskräfte

## Von der Last und Lust Gruppen zu leiten

Wer mit Gruppen arbeitet, wird herausgefordert: Bin ich als Leiter/in der Gruppe gewachsen? Wie kann ich die Gruppe für das Thema gewinnen? Wie werde ich den einzelnen Wünschen und Erwartungen gerecht? Was mache ich, wenn es Störungen gibt? Die Themenzentrierte Interaktion (TZI) dient dabei als professionelles Handlungskonzept und Grundlage, um effektives Lernen und Arbeiten zu ermöglichen. Im Einführungsworkshop erfahren Sie, was die TZI im Kern ausmacht und wie sie Ihre Leitungsprozesse unterstützen kann.

1 x | 7 UE | gebührenfrei

### 19F 44025

Sa, 06.04., 10.00 – 16.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Elke Siebert, Personalentwicklerin / Pädagogin / Coach

## „Perspektivwechsel“

### Ein interkulturelles Sensibilisierungstraining

Sie möchten die Fähigkeit erlangen, in interkulturellen Situationen angemessen und konfliktvermeidend zu interagieren. Mit diesem interkulturellen Sensibilisierungstraining bekommen Sie die Möglichkeit, sich mit Ihrer eigenen kulturellen Prägung auseinanderzusetzen und Normalitätskonstruktionen der deutschen Kultur zu hinterfragen und zu verstehen. Ziel des Seminars ist es, interkulturelle Konfliktpotentiale in der Kommunikation zu erkennen und vermeiden zu lernen. Der Erwerb interkultureller Kompetenz ist ein lebenslanger Lernprozess, der eine fort-dauernde Persönlichkeitsentwicklung erfordert und daher nicht vollständig in Seminarform vermittelbar ist. Lassen Sie uns aber den ersten Schritt zu Ihrer interkulturellen Kompetenz gemeinsam gehen!

1 x | 4 UE | gebührenfrei

### 19F 4403

Fr, 03.05., 14.00 – 17.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Peter Wöckel, Trainer Interkulturelle Kommunikation

## Liegt das Geld auf der Straße? Überblick Projektfinanzierung

Im Rahmen des Kurses geben wir einen Überblick, wie Sie Ihr Projekt finanzieren können. Wir machen einen Ausflug in das weite Feld der Fördermöglichkeiten von Bund, Land und Kommune.

Zudem werden wir einen Abstecher in den Bereich von Stiftungen und Preisen wagen und schlussendlich der Frage ein wenig näher kommen: Wo und wie finde ich Geld für mein Projekt oder meine Idee?

1 x | 3 UE | gebührenfrei

### 19F 4404

Mi, 27.03., 17.00 – 19.15 Uhr

Kulturbüro Dresden, Rudolf-Leonhard-Str. 5  
Peggy Stockhowe

## Kontakte erfolgreich knüpfen. Grundlagen des Netzwerkaufbaus

Netzwerke und Dienste wie Facebook und Xing verändern unsere Kommunikation und unser Leben nachhaltig. Das Seminar bietet Einblicke wie Sie sich auch online ein starkes Kontakt-Netzwerk aufbauen und zeigt Ihnen Nutzen und Vorteile der neuen Onlinedienste für Ihren Erfolg. Kursthemen sind u.a. die Einführung in das „Social Web“, die Vorstellung der wichtigsten Dienste und Netzwerke, Vor- und Nachteile der Netzwerkarbeit, Netzwerkaufbau und Pflege sowie Projekte im Netzwerk realisieren.

2 x | 6 UE | gebührenfrei

### 19F 4405

Di, 07.05., 18.00 – 20.15 Uhr

Di, 14.05., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Sandy Asser M.A., Sprach- und Literaturwissenschaftlerin / Agenturinhaberin für Marketing, Event, Kommunikation

## Mitstreiter gewinnen, Mitglieder werben. Einführung in das strategische Freiwilligenmanagement

Die Mitgliederverwaltung und -Pflege ist ein wichtiger Bestandteil des strategischen Freiwilligenmanagements. Wie funktioniert die Koordination von Freiwilligen, welche Strategien und Methoden in Gesprächen kann man verwenden, wie geht man mit Beschwerden um, wie motiviert und lobt man, wie formuliert man Kritik oder Absagen? Anhand von Praxisbeispielen werden im Rahmen des Kurses auf diese Fragen die zeitgemäßen Antworten gegeben.

1 x | 4 UE | gebührenfrei

### 19F 4406

Do, 09.05., 18.00 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Jürgen Czytrich, Bibliothekar und Regionalkundler

## Ideen einfangen! Mit Kreativtechniken von der Idee zum Projekt

Im Rahmen des Kurses werden verschiedene Kreativitätstechniken als Einzel- oder Gruppenanwendung, für Ungeübte und bereits ideenreiche Teams, für Projekte mit weniger und auch großer Reichweite ausprobiert. Teilnehmer bekommen damit das Handwerkszeug, welches gezielt innovative Ideen produziert. Auch wenn der Kopf im Projektprozess leer erscheint, kann der Kurs Teilnehmende unterstützen, der Kreativität auf die Sprünge zu helfen.

1 x | 3 UE | gebührenfrei

### 19F 4407

Mi, 08.05., 17.00 – 19.15 Uhr

Kulturbüro Dresden, Rudolf-Leonhard-Str. 5  
Susann Steinert-Fanghänel

## Medienwirksam präsentieren. Grundlagen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Warum ist der Verkehrsclub immer im Fernsehen zu sehen, aber unser Projekt interessiert nicht mal die Lokalzeitung? Die Grundlagen erfolgreicher Pressearbeit sind gar nicht so kompliziert: Mit etwas Einfallsreichtum und Wissen darüber, wie Journalisten und Medien funktionieren, können Aktionen und Aufgaben von Vereinen und Initiativen durchaus zum Thema für Presse und Rundfunk werden.

1 x | 3 UE | gebührenfrei

### 19F 4408

Mo, 29.04., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Jens Trocha, TV-Journalist, Autor

## Zahlensalat vermeiden – Methoden zur Planung von Projektkosten

Sie sprudeln bereits vor Ideen und Ihr Projekt ist schon in vollem Gange? Stop! Bei aller Euphorie sollten Sie niemals die Finanzen aus den Augen verlieren.

Im Rahmen des Kurses wird den Teilnehmern in diesem Beratungssalon gezeigt, wie Sie die praktische Planung von Kosten, auch in kleineren Projekten, knapp und einfach lösen.

1 x | 3 UE | gebührenfrei

### 19F 4410

Mi, 20.03., 17.00 – 19.15 Uhr

Kulturbüro Dresden, Rudolf-Leonhard-Str. 5  
Linda Bersch

## Crowdfunding – Mit Spendern Projekte erfolgreich finanzieren

Das Seminar bietet einen Einblick in die Grundlagen des Spendenmarketings (Fundraising). Um Spenden zu bitten, kostet meist viel Überwindung. Dabei ist es doch häufig nur eine Frage der Strategie und der richtigen Ansprache. Anhand praktischer Beispiele erläutert der Referent, wie Spender gebeten werden sollten, wie Sie sich bedanken können und wie auch kleine Non-Profit-Organisationen erfolgreich um Unterstützung bitten können. Für Einsteiger bietet sich hier die Chance von anderen Organisationen und deren Erfolgen und Misserfolgen zu lernen.

1 x | 3 UE | gebührenfrei

### 19F 4411

Do, 18.04., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Matthias Daberstiel, Berater für Fundraising und Unternehmenskooperation

## Haushalten und buchführen. Grundlagen der Mittelverwaltung in Initiativen und Vereinen

Die Abläufe in einem Verein müssen genauso professionell abgewickelt werden wie im normalen Geschäftsleben. Das gilt sowohl für Schreibarbeiten, die Mitgliederverwaltung, die Buchhaltung für die Organisation als auch für die Öffentlichkeitsarbeit. Im Rahmen des Kurses wird aufgezeigt wie „haushalten“ und „buchführen“ im Verein funktionieren und welche Maßnahmen bei der Mittelverwaltung zu beachten sind.

1 x | 3 UE | gebührenfrei

### 19F 4413

Do, 11.04., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Wolfgang Schiemenz, Dipl.-Verwaltungswirt (FH), M.Sc.

## Finanzen effizient verwalten. Grundlagen der Einnahmen-Überschuss-Rechnung

Wenn Ihr Verein bzw. Ihre Initiative nicht zur Buchführung verpflichtet sind und auch nicht freiwillig Bücher führen und Abschlüsse machen, kommt für Sie die Einnahme-Überschuss-Rechnung (EÜR) in Frage. Das erfordert eine Gegenüberstellung der zugeflossenen Betriebseinnahmen und der abgeflossenen Betriebsausgaben nach dem Zu- und Abflussprinzip. Die Wahl einer geeigneten Buchhaltungssoftware stellt gemeinnützige Vereine vor ein nicht ganz einfaches Problem – zumindest wenn das Budget dafür nur klein ist. Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung. Die Teilnehmenden werden Schritt für Schritt sowie anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Für diesen Kurs werden Grundkenntnisse

im EDV-Bereich vorausgesetzt.

2 x | 6 UE | gebührenfrei

### 19F 4414

Di, 11.06., 18.00 – 20.15 Uhr

Di, 18.06., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Sabine Rehn, Diplomehrerin / IT-Trainerin

## Moderation von Kleingruppen

Unzufriedenheit mit dem Ergebnis bei der Moderation – ob als Leiter in einem Team oder als Moderator in einem thematischen Workshop – lässt sich durch praktische Übungen und Wissen abbauen. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich in der Rolle als Moderator auszuprobieren. Dadurch können Sie sich selbst und das Verhalten der Gruppe kritisch betrachten, Zusammenhänge verstehen und daraus für die Zukunft lernen. Es werden zudem Grundbegriffe der Kommunikation besprochen sowie Übungen zum Zuhören und Zusammenfassen, zum Moderieren und Leiten von Kleingruppen durchgeführt. Auch der Umgang mit Störungen wird thematisiert.

Diese Veranstaltung wird von der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

1 x | 8 UE | gebührenfrei

### 19F 1732

Sa, 13.04., 09.30 – 16.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Annemarie Müller, M.A.

## Nichts leichter als das? - Teilhabe durch Leichte Sprache

Leichte Sprache ist eine speziell geregelte Ausdrucksweise des Deutschen, die durch eine besonders leichte Verständlichkeit sowie zielgruppengerechte Ansprache die selbstbestimmte Teilhabe aller Menschen an der Gesellschaft ermöglichen soll. Auch wenn es kein allgemeingültiges offizielles Werk für die Anwendung der Leichten Sprache gibt, unterliegt sie doch einigen Regeln. Im Kurs sollen diese vorgestellt und angewendet sowie Möglichkeiten und Chancen der Leichten Sprache besprochen werden.

1 x | 4 UE | gebührenfrei

### 19F 1813

Mo, 15.04., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Anja Reger

## Nur verrückt oder schon psychisch krank!?

Ein grundlegendes Wissen über psychische Erkrankungen verhilft zu einem besseren Verständnis für besondere Verhaltens- und Erlebensweisen und ermöglicht eine reflektierte Beziehungsgestaltung und ein gemeinsames Handeln, unabhängig von der Diagnose.

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir darüber ins Gespräch kommen, wie es zu psychischen Erkrankungen kommen kann und wie sich diese zeigen.

Es kommen außerdem Menschen in Ton und Film zu Wort, die von ihrer eigenen Psychose und Depression und den damit verbundenen intensiven Erfahrungen berichten.

1 x | 9 UE | gebührenfrei

### 19F 1814

Sa, 27.04., 9.00 – 15.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Psychosozialer Trägerverein Sachsen

## „... auf den Hund gekommen“ Assistenzhundausbildung vorgestellt

Dieser Kurs richtet sich speziell an Rollstuhlfahrer, Diabetiker Typ 1, Mitarbeiter von Pflegeeinrichtungen, Ergotherapeuten, Logopäden, Physiotherapeuten sowie Angehörige der in Frage kommenden Personengruppen. Die Teilnehmer erhalten einen Überblick, wo Assistenzhunde im Alltag zum Einsatz kommen und welcher Hundetyp für welche Situation am besten geeignet ist (Behindertenbegleitung, Diabetikerwarnhund, Blindenführhund ...). Im Rahmen des Kurses wird erläutert, welche Voraussetzungen und Verhaltensregeln ein Assistenzhundegespann braucht, welche Kosten entstehen können und ob es für Halter entsprechende Fördermöglichkeiten eines Assistenzhundes werden durch einen Golden-Retriever-Rüden vor Ort anschaulich dargestellt.

2 x | 2 UE | gebührenfrei

### 19F 4415

Do, 25.04., 17.00 – 19.15 Uhr

Do, 02.05., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Doreen Schroeder, Hundetrainerin

## Krisen Ausbildungskurs für interessierte Erwachsene ab 18 Jahre

In diesem Kurs sollen Laien befähigt werden, im eigenen Umfeld seelische Krisen oder psychische Gesundheitsprobleme zu erkennen, zu lindern und gegebenenfalls vorzubeugen. Ziel ist es, ohne Scheu und mit Selbstbewusstsein erste Hilfe leisten zu können, bis eine angemessene professionelle Behandlung erfolgen kann oder die Krise überwunden wurde.

Die Teilnehmer lernen die Anzeichen und Symptome psychischer Probleme, wie z.B. Depressionen, Angstzustände, Missbrauch von Substanzen oder Suizidgedanken, kennen. Sie erfahren, wo und wie man Hilfe bekommt und welche Art von Hilfe die Forschung als