



Pressemitteilung

Nicole Höfle
Leiterin
Medien-/Öffentlichkeitsarbeit

Königstraße 7
70173 Stuttgart

T 0711 70 50-311
Handy 0173 76 04 784

nicole.hoefle@drs.de
kath-kirche-stuttgart.de

Stuttgart, 13.02.2026

Im Februar und März starten Erste-Hilfe-Kurse für die Seele

Kurse vermitteln Grundwissen und zeigen auf, wie man mit Krisen umgehen kann

Was tun, wenn die Freundin Anzeichen einer Depression zeigt? Wie reagieren, wenn der Verdacht aufkommt, dass der Kollege ein Alkoholproblem haben könnte? Die katholische Kirche in Stuttgart bietet Erste-Hilfe-Kurse für die Seele, in denen die Teilnehmer lernen, Krisen bei Personen im Umfeld zu erkennen und darauf zu reagieren. Die nächsten Kurse starten am Mittwoch, 25. Februar sowie am Freitag, 6. März. Der erste Kurs richtet sich an interessierte Erwachsene, der zweite an Menschen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

Die Erste-Hilfe-Kurse vermitteln Grundwissen über die häufigsten psychischen Erkrankungen. Zudem bekommen die Teilnehmenden Handwerkszeug an die Hand, damit sie Krisen bei Personen im Umfeld erkennen und mit schwierigen Situationen umgehen können. Vermittelt werden Fertigkeiten, wie Betroffene kompetent unterstützt und an professionelle Hilfe herangeführt werden können.

Der nächste Kurs für interessierte Erwachsene umfasst vier Mittwochabende: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer treffen sich am 25. Februar, sowie am 4., 11. und 18. März, jeweils von 18 bis 21 Uhr im Haus der Katholischen Kirche in der Königstraße 7. Der zweite Kurs, der sich speziell an Erwachsene richtet, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, umfasst zwei Tage: am Freitag, 6. März von 12 bis 20 Uhr sowie am Samstag, 7. März von 9 bis 17 Uhr. Die Kursgebühr beträgt jeweils 50 Euro. Anmeldungen nimmt das Katholische Bildungswerk Stuttgart entgegen, online über die Homepage <https://www.kbw-stuttgart.de/veranstaltungen> oder telefonisch unter 0711/ 70 50 600 oder per Mail info@kbw-stuttgart.de



Die Stuttgarter Kurse laufen unter dem Dach des weltweiten Projekts Mental Health First Aid (MHFA), das in Australien an der University of Melbourne entwickelt wurde. Inzwischen haben mehr als sechs Millionen Menschen weltweit eine MHFA-Ausbildung absolviert.

Mental Health First Aid nach Deutschland gebracht hat das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Für die katholische Kirche haben zwei kompetente Menschen die Instruktorausbildung beim Zentralinstitut in Mannheim absolviert: Gabriele Stark, Psychologische Psychotherapeutin und Leiterin der Beratungsstelle Ruf und Rat Stuttgart, sowie der Stuttgarter Psychotherapeut Johannes Reiner. Sie leiten auch die Kurse, die im Februar und März starten. „Erste Hilfe kann Leben retten. Erste Hilfe für die Seele kann den Betroffenen die Augen öffnen für das, was sich da gerade in ihm oder in ihr zusammenbraut und einer Chronifizierung vorbeugen. MHFA ist ein gut strukturiertes Programm, das Laien selbstwirksam einsetzen können“, sagt die Psychotherapeutin Gabriele Stark.

Für den Kursleiter und Psychotherapeuten Johannes Reiner ist es wichtig, mit Mental Health First Aid Mitmenschen zu stärken, um anderen beistehen zu können: „Immer mehr Menschen haben seelische Not und brauchen Beistand. Deshalb müssen wir in unserer Gesellschaft aufmerksamer und aktiver Nöte wahrnehmen lernen und unsere Kenntnisse und Fähigkeiten stärken, um als Mitmensch helfend handeln zu können.“

