

Der Markt Bad Abbach und Angrüner Stiftung starten bayernweit erste großangelegte kommunale Initiative für psychische Erste Hilfe – Helfen in Seelischer Not

Bad Abbach will psychische Erste Hilfe zum Standard machen – die Gemeinde und die Adolf und Erna Angrüner Stiftung Bad Abbach starteten am 19. Januar 2026 eine Initiative, die mittelfristig mindestens zehn Prozent der Bevölkerung in Bad Abbach in „Helfen in Seelischer Not“ (HSN) schulen möchte. Das Projekt bildet zugleich den Auftakt einer bayernweiten Initiative von HSN zur nachhaltigen kommunalen Verankerung von psychischer Erster Hilfe.

Immer mehr Menschen erleben psychische Krisen selbst oder in ihrem Umfeld – in der Familie, im Freundeskreis, in der Schule, in Vereinen oder am Arbeitsplatz. Auch die Anzahl der Fälle, bei denen seelische Not zu einem Suizid führt, steigt seit Jahren anhaltend (2024: 1.854 Suizide in Bayern, 10.372 in Deutschland).¹

Um dies zu verhindern, sind laut der Deutschen Akademie für Suizidprävention niedrigschwellige Angebote zur Versorgung bei psychischen Krisen besonders wichtig. Denn viele Betroffene holen sich keine Hilfe, weil sie sich schämen oder nicht wissen, an wen sie sich wenden können. Studien zeigen, dass bis zu 70 % der Menschen vor einem Suizid von den Hilfsangeboten des Gesundheitswesens nicht erreicht werden.² Umso wichtiger ist es, dass möglichst viele Menschen wissen, woran sie eine psychische Krise von Menschen in ihrem Umfeld erkennen und wie sie helfen können – und dabei gleichzeitig auf ihre eigenen Grenzen achten.

HSN vermittelt die stabile Seitenlage für die Psyche

Genau hier setzt das Kursprogramm „Helfen in Seelischer Not“ (HSN) an, das an der Universität Regensburg zusammen mit dem Studienzentrum Josefstal entwickelt wurde. HSN vermittelt in einem zweistündigen, alltagsnahen psychischen Erste-Hilfe-Kurs einfache Handlungsschritte für die Unterstützung in psychischen Krisen.

„Es kommt bei seelischer Ersthilfe vor allem darauf an, den akuten Leidensdruck zu reduzieren, indem man den Betroffenen das Gefühl gibt, gesehen zu werden und nicht allein zu sein“, so Prof. Dr. med. Berthold Langguth, Chefarzt für Psychiatrie und Psychotherapie am medbo Bezirksklinikum Regensburg und Vorstandsmitglied von Helfen in Seelischer Not.

Teilnehmende von HSN-Kursen lernen, Anzeichen seelischer Krisen wahrzunehmen, empathisch ein Gespräch zu eröffnen, und Betroffene an passende Hilfsangebote weiterzuvermitteln – vergleichbar mit der stabilen Seitenlage in der körperlichen Ersten Hilfe. „Auch bei seelischen Notlagen gilt: Ersthilfe kann jede/jeder leisten“, so Prof. Dr. med. Berthold Langguth.

„Wir möchten, dass psychische Erste Hilfe gesellschaftlich ebenso etabliert wird, wie körperliche Erste Hilfe. Gleichzeitig ist HSN mehr als ein Kursprogramm – es ist ein konkretes Werkzeug, um Nächstenliebe und Solidarität im Alltag zu leben“, sagt Pfarrer Roger Schmidt, Vorstandsmitglied von HSN und Leiter des Studienzentrums Josefstal, dem Bildungspartner von HSN.

Ziel der Initiative: Jeder/Jeder Zehnte in Bad Abbach ist Ersthelfende/Ersthelfender für die Seele

Die Gemeinde Bad Abbach und die Adolf und Erna Angrüner Stiftung unterstützen dieses Ziel und wollen Helfen in Seelischer Not nachhaltig vor Ort verankern. Mittelfristig sollen mindestens zehn Prozent der Bad Abbacher Bevölkerung HSN geschult werden, damit psychische Erste Hilfe in der Marktgemeinde selbstverständlich wird. Die Projektpartner planen, regelmäßig kostenlose HSN-Erste-Hilfe-Kurse in Bad Abbach anzubieten. Ab 13. März 2026 werden dafür HSN-Anleitenden aus der Großgemeinde ausgebildet, die dann die Kurse vor Ort selbst durchführen. Dadurch soll das Angebot in Schulen, Vereinen, Betrieben, der Verwaltung, Kirchengemeinden und weiteren Einrichtungen nachhaltig verankert werden.

„Wir freuen uns, wenn sich viele Bürgerinnen und Bürger unserer Gemeinde als psychische Erst-Helfende ausbilden lassen, damit Bad Abbach noch mehr zu einem Ort wird, an dem Menschen gut aufeinander achten und bei seelischer Not schnell Unterstützung finden“, so Dr. Benedikt Grünwald, Erster Bürgermeister des Marktes Bad Abbach.

„Es ist uns ein Anliegen, Projekte zu fördern, die den Zusammenhalt in Bad Abbach stärken. Mit „Helfen in Seelischer Not“ unterstützen wir ein Programm, das Bildung, Prävention und gesellschaftliche Verantwortung sinnvoll verbindet und seelische Gesundheit vor Ort stärkt“, sagt Dr. Marcus Spies, Vorstandsmitglied der Adolf und Erna Angrüner Stiftung.

“Helfen in Seelischer Not“-Initiative in Bad Abbach ist gestartet

Den offiziellen Start der HSN-Initiative bildete eine öffentliche Auftaktveranstaltung am 19. Januar 2026 in der Angrüner Mittelschule Bad Abbach. Etwa 60 Bürgerinnen und Bürger informierten sich über die Bedeutung psychischer Erster Hilfe für die Gesundheitsprävention, die Initiative vor Ort und tauschten sich zu Erfahrungen aus. Highlight für die Teilnehmenden war im Anschluss die Möglichkeit, selbst an einem HSN-Erst-Hilfe-Kurs teilzunehmen:

„Der HSN-Kurs war eine tolle Plattform, um sich mit Menschen unterschiedlicher Generationen über ihre Erfahrungen mit seelischer Not und den Umgang damit auszutauschen“, so Amelie Schwarz, Katholische junge Gemeinde (KjG) Bad Abbach.

„HSN hilft dabei, mit offenen Augen durch den Alltag zu gehen und seelische Not wahrzunehmen. Bad Abbacherinnen und Bad Abbacher aus ganz unterschiedlichen Bereichen der Gemeinde – vom Sportverein bis zum Helferkreis – haben einen "Werkzeugkoffer" mitbekommen, um Unterstützung anzubieten oder Hilfe zu vermitteln. Ein wichtiger Punkt für mich persönlich war zudem der Fokus auf die eigenen Grenzen und die Erinnerung, dass psychische Erste Hilfe auch heißt, den richtigen Zeitpunkt zu erkennen, um Verantwortung abzugeben“, so Stefan Bobbe, Schulsozialarbeiter an der Angrüner Mittelschule Bad Abbach.

Ab 13. März: Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde werden als HSN-Anleitende ausgebildet

Teilnehmende der Auftaktveranstaltung und interessierte Bürgerinnen und Bürger von Bad Abbach haben dank der Förderung der Angrüner Stiftung vom 13. bis 15. März die Gelegenheit, sich kostenlos selbst zu HSN-Anleitenden ausbilden zu lassen und im Anschluss HSN-Kurse in ihrem Umfeld anzubieten und dadurch das Wissen weiterzutragen. Informationen und Anmeldung unter: www.hsn-kurse.de/bad-abbach

¹ Statistisches Bundesamt • Gesundheitsberichterstattung des Bundes • www.gbe-bund.de • Datenblätter vom 28.10.2025 • Darstellung und Berechnung: K. Wache, Universität Kassel, 2025

² Karolin Wache, Georg Fiedler (2025) Suizide in Deutschland 2024, Internetdokument: www.naspro.de/dl/Suizidzahlen2024.pdf

Pressekontakt: Lena Erhard Referentin für Kommunikation E-Mail: presse@hsn-kurse.de Telefon: 0155 63 80 32 10
Weitere Presseinformationen zu HSN unter: hsn-kurse.de/presse-medien

Über Helfen in Seelischer Not (HSN)

Das Kursprogramm Helfen in Seelischer Not (HSN) steht für den Leitgedanken „Erste Hilfe für die Seele. Einfach. Für alle.“ In einem alltagsnahen zweistündigen Erste-Hilfe-Kurs lernen Teilnehmende anhand von drei Handlungsschritten sicher auf seelische Krisen zu reagieren: Hinschauen, Sprechen, Netzwerken. Dabei verfolgt HSN das Ziel, dass psychische Erste Hilfe in Deutschland genauso weit verbreitet wird wie Erste Hilfe bei körperlichen Notlagen. Durch die bundesweite Ausbildung von Anleitenden wird der niedrigschwellige Ansatz von HSN in die breite Bevölkerung getragen. Entwickelt wurde das Programm an der Universität Regensburg, in Kooperation mit dem medbo Bezirksklinikum und dem Studienzentrum für evangelische Jugendarbeit Josefstal. HSN wird u. a. vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention gefördert. Weitere Infos: www.hsn-kurse.de

Über die Adolf und Erna Angrüner Stiftung

Die Adolf und Erna Angrüner Stiftung wurde im Jahr 2002 vom Stifterehepaar Adolf und Erna Angrüner gegründet. Sie verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke. Im Mittelpunkt stehen die Förderung von Jugend, Bildung und Erziehung, sportlichen Aktivitäten sowie von Kunst und Kultur in der Gemeinde Bad Abbach



HSN

Helfen in Seelischer Not
Erste-Hilfe-Kurs

Die Verantwortlichen der HSN-Initiative,
v.l.n.r.: Pfarrer Roger Schmidt, Leiter des Studienzentrums Josefstal und Vorstand Helfen in Seelischer Not,
Dr. Marcus Spies, Vorstand der Adolf und Erna Angrüner Stiftung, Isabelle Rausch, Fortbildungsreferentin Helfen
in Seelischer Not, Dr. Berthold Langguth, Chefarzt für Psychiatrie und Psychologie am medo Bezirksklinikum und
Vorstand Helfen in Seelischer Not

Text und Foto: Lena Erhard