

## Cours de Premiers Secours en Santé Mentale

### Contexte

Chaque année, environ une personne sur quatre est atteinte d'une maladie mentale au Luxembourg. La plupart des personnes connaissent dans leur entourage une personne souffrant de troubles psychiques, ou en ayant souffert pendant un laps de temps. Le cours de premiers secours en santé mentale enseigne les compétences nécessaires et renforce la confiance à aborder et aider une personne en difficultés psychiques.

**La commune de Roeser, en collaboration avec la Ligue Santé Mentale, organise un cours de premiers secours en santé mentale en langue luxembourgeoise dans la commune de Roeser. Le cours se compose de 4 modules de 3 heures. La participation au cours est gratuite.**

### Quand :

**Module 1 : Lundi, le 19 octobre 2026 de 18h30 à 21h30**

**Module 2 : Lundi, le 26 octobre 2026 de 18h30 à 21h30**

**Module 3 : Lundi, le 2 novembre 2026 de 18h30 à 21h30**

**Module 4 : Lundi, le 9 novembre 2026 de 18h30 à 21h30**

**Où : Salle d'instruction des sapeurs-pompiers (40, Grand-Rue à Roeser).**

### Public cible

Convient aux adultes dans leur quotidien professionnel et privé pour soutenir d'autres adultes.

### Contenu

Le cours de premiers secours en santé mentale transmet les connaissances de base sur les troubles mentaux et crises psychiques. Les participant·e·s apprennent à reconnaître les signes précoces de difficultés psychiques, à les aborder sans jugement et à encourager les personnes concernées à rechercher une aide professionnelle.

#### Troubles mentaux traités :

- Dépression
- Troubles anxieux
- Psychose
- Troubles liés à l'utilisation de substances

#### Situations de crise abordées :

- Idées ou comportements suicidaires
- Attaque de panique
- Événement traumatique
- État psychotique sévère
- Effets graves de la consommation d'alcool et d'autres substances
- Conduites agressives

**Le cours est limité à 20 participant·e·s, le principe du « premier arrivé, premier servi » est appliqué. Si une personne ne peut pas participer au 1<sup>er</sup> module, elle n'est plus autorisée à participer au cours.**

**Inscription jusqu'au 2 octobre 2026 inclus par e-mail à [relationspubliques@roeser.lu](mailto:relationspubliques@roeser.lu) ou par téléphone 36 92 32 2210 en renseignant votre date de naissance et la langue pour le manuel du cours (Français ou Allemand).**

## Éischt-Hëllef-Cours fir psychesch Gesondheet

### Kontext

All Joer leit zu Lëtzebuerg eng vu véier Persounen un enger mentaler Krankheet. Déi meescht Leit kennen eng Persoun an hirem Ëmfeld, déi un enger mentaler Stéierung leit oder eng Zäit laang dru gelidden huet. Den Éischt-Hëllef-Cours fir psychesch Gesondheet vermëttelt déi néideg Fäegkeeten a schaaft Vertraue fir op eng Persoun mat psychesche Schwieregkeeten zouzegoen an hir ze hëllefen.

**D'Gemeng Réiser, an Zesummenaarbecht mat der Ligue Santé Mentale, organiséiert en Éischt-Hëllef-Cours fir psychesch Gesondheet a lëtzebuergescher Sprooch an der Gemeng Réiser. De Cours besteet aus 4 Modülle vu jeweils 3 Stonnen a gëtt gratis ugebueden.**

### Wéini:

**Modüll 1: Méindes, den 19. Oktober 2026 vun 18h30 bis 21h30**

**Modüll 2: Méindes, de 26. Oktober 2026 vun 18h30 bis 21h30**

**Modüll 3: Méindes, den 2. November 2026 vun 18h30 bis 21h30**

**Modüll 4: Méindes, den 9. November 2026 vun 18h30 bis 21h30**

**Wou: Instruktiounssall vun de Pompjeeën (40, Grand-Rue zu Réiser).**

### Zilgrupp

Gëeegent fir Erwuessener am professionellen a privaten Alldag fir aner Erwuessener z'ënnerstëtzen.

### Inhalt

Den Éischt-Hëllef-Cours fir psychesch Gesondheet vermëttelt Basiswëssen iwver psychesch Krankheeten a Krisen. D'Participantë léieren d'Unzeeche vu psychesche Problemer fréi ze erkennen, se ouni Jugement unzeschwätzen an déi betraffe Persounen zu professioneller Hëllef ze encouragéieren.

### Psychesch Krankheeten, déi behandelt ginn:

- Depressioun
- Angschtstéierungen
- Psychose
- Substanzkonsumstéierungen

### Psychesch Krisen, déi ugeschwat ginn:

- Suizidgedanken a suizidaalt Verhalen
- Panikattacken
- Traumatescht Evenement
- Schwéier psychotesch Episod
- Schwéier Folge vu Substanzkonsum
- Aggressiivt Verhalen

**De Cours ass op 20 Participantë limitéiert, déi éischt si vir. Wann eng Persoun beim 1. Modüll net kann dobäi sinn, dierf si net méi um Cours deelhuefen.**

**Umeldung bis den 2. Oktober 2026 abegraff per Mail u [relationspubliques@roeser.lu](mailto:relationspubliques@roeser.lu) oder per Telefon 36 92 32 2210. Deelt eis wgl Äre Gebuertsdatum an d'Sprooch fir d'Ënnerlage vum Cours mat (Franséisch oder Däitsch).**