

## Ausbildung „Betriebliche Psychologische Ersthelfer\*innen“

### Ein Ersthelfer\*in Kurs für die aktive Hilfe bei psychisch belasteten Kollegen\*innen

Es ist oft einfach, körperliche Verletzungen und Einschränkungen zu erkennen. Aber wie können Menschen erkennen, wenn jemand psychisch belastet ist?

Psychische Störungen stehen heute bereits an erster Stelle bei den Arbeitsunfähigkeitszeiten. Mehr als 30 Prozent der deutschen Bevölkerung erleben, mindestens einmal in ihrem Leben eine behandlungsbedürftige psychische Störung. Weltweit zählen Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen zu den häufigsten Störungsbildern. Alle 57 Minuten stirbt in Deutschland ein Mensch durch Suizid.

Viele Betroffene befinden sich in unserem unmittelbaren betrieblichen Umfeld. Dennoch löst dieses Thema immer noch Verunsicherung, Vorurteile und Ängste aus, weswegen Prävention und Entstigmatisierung in diesem Bereich bedeutsam sind.

Der Betriebliche Psychologische-Ersthelfer-Kurs ist ein Programm zur frühzeitigen Erkennung und Intervention bei psychischen Problemen. Durch den Kurs wird das Verständnis für psychische Erkrankungen verbessert, stigmatisierendes Verhalten reduziert, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten als Helfer gestärkt und die eigene psychische Gesundheit gefördert.

Im Kurs wird der bestmögliche Umgang mit psychisch belasteten Menschen erlernt sowie sie angemessen anzusprechen und zu reagieren. Ein zusätzlicher wichtiger Bestandteil des Kurses ist, wie Betroffene ermutigt werden, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und weitere Ressourcen zu aktivieren.

Die Kurse richtet sich an **alle Mitarbeiter\*innen, Führungskräfte, Betriebsräte, Vertrauenspersonen für Schwerbehinderte sowie Mitglieder des BEM-Team**, die die Sicherheit im Umgang mit psychisch belasteten Kollegen\*innen erlangen möchten.

### Referentinnen



**Susanne Rosenegger**

Dipl. Sportwissenschaftlerin  
Schwerpunkt Prävention & Psychologie  
Arbeits- und Gesundheitsschutz  
Moderatorin &  
Kommunikationstrainerin  
Business- und Gesundheitscoach



**Claudia Schubert**

Trainerin  
Reha- und Suchtberaterin  
Life- und Ernährungscoach



**Chriska Wagner**

Inklusions- und Innovationscoach  
Diplompädagogin  
Achtsamkeits- und Resilienztrainerin  
Theaterpädagogin

## Lerninhalte

- Entstehung von chronischem Stress und Warnsignale
- Anzeichen, Symptome und Risikofaktoren psychischer Störungen (Fokus auf Depression, Angststörungen, Psychose, Substanzmissbrauch und -abhängigkeit)
- Umgang mit Personen, die Suizidgedanken haben oder suizidales Verhalten zeigen
- Hilfe in akuten Krisensituationen
- Gesprächsleitfaden zur Ansprache psychisch belasteter Personen
- Verbesserung der eigenen Psychohygiene, konkret nach belasteten Situationen oder Gesprächen

## Methoden

- Impulsvortrag
- Plenumsdiskussion
- Gruppen- und Einzelarbeiten
- Fallbeispiele
- Rollenspiele
- weitere praktische Übungen

## Nutzen

Am Ende sind die Teilnehmer\*innen in der Lage...

- häufig auftretende psychische Störungen und deren Anzeichen zu beschreiben
- besser einzuschätzen, ob eine Person in ihrem Umfeld von einem psychischen Gesundheitsproblem betroffen ist
- konkrete Maßnahmen anzuwenden, mit denen sie auf Betroffene zugehen und ihnen Hilfe anbieten können
- Anlaufstellen zu benennen, bei denen Betroffene professionelle Hilfe finden können

## Kursformate

Wir bieten diesen Kurs in zwei Varianten **für Betriebe** an: einmal als Intensivveranstaltung als

**Präsenzveranstaltung** in der Kritischen Akademie oder vor Ort bei Ihnen im Betrieb (2 Tage mit 7,5h), oder aber als Schritt-für-Schritt-Angebot als **Onlinekurs** (6 Einheiten mit 2,5h). Auf der folgenden Seite finden Sie eine Übersicht mit den wichtigsten Infos zu den Kursformaten.

## Ausbildung „Betriebliche Psychologische Ersthelfer\*innen“

Für Betriebe bieten wir folgende Möglichkeiten & Angebote:

(Stand 10.02.25)

	<b>INTENSIV</b> Kritische Akademie	<b>INTENSIV</b> Vor Ort	<b>ONLINE</b> Schritt für Schritt
Modell	Komplettangebot für den „Intensivkurs“ an der Kritischen Akademie in Inzell	Angebot für den „Intensivkurs“ direkt vor Ort im Betrieb	Angebot für kleine Online-Einheiten
Ort	Kritische Akademie	Räumlichkeiten stellt Betrieb	Online
Zeit	Individuell vereinbar	Individuell vereinbar	Individuell vereinbar
Dauer	2 Tage mit jeweils 7,5h	2 Tage mit jeweils 7,5h	6 Einheiten mit jeweils 2,5h
Ablauf	<b>Beginn:</b> Freitag 12.00 Uhr mit Mittagessen Samstag Grillabend <b>Ende:</b> Sonntag 12.00 Uhr nach dem Mittagessen	--	--
Seminargebühr	<b>390,00 €</b> pro Teilnehmer Inkl. umfangreichen Unterrichtsmaterial	<b>490,40 €</b> pro Teilnehmer Inkl. umfangreichen Unterrichtsmaterial	<b>540,00 €</b> pro Teilnehmer Inkl. umfangreichen Unterrichtsmaterial
Hotelgebühr	<b>480,90 €</b> pro Teilnehmer Unterkunft & Verpflegung	--	--
Teilnehmer	mind. 10 Teilnehmer*innen max. 25 Teilnehmer*innen	mind. 10 Teilnehmer*innen max. 25 Teilnehmer*innen	mind. 10 Teilnehmer*innen max. 12 Teilnehmer*innen



## Wir bieten auch ein offenes Angebot für Einzelteilnehmer:

	<b>INTENSIV</b> Kritische Akademie
Modell	Komplettangebot für den „Intensivkurs“ an der Kritischen Akademie in Inzell
Ort	Kritische Akademie
Zeit	Individuell vereinbar
Dauer	2 Tage mit jeweils 7,5h
Ablauf	<b>Beginn:</b> Freitag 12.00 Uhr mit Mittagessen Samstag Grillabend <b>Ende:</b> Sonntag 12.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminargebühr	<b>390 €</b> pro Teilnehmer Inkl. umfangreichen Unterrichtsmaterial
Hotelgebühr	<b>480,90 €</b> pro Teilnehmer Unterkunft & Verpflegung
Teilnehmer	mind. 10 Teilnehmer*innen max. 25 Teilnehmer*innen

## Anmeldung für Einzelteilnehmer

Seminar		
<b>Ausbildung für Betriebliche psychologische Ersthelfer*In</b>		
von – bis	Seminarort	Nummer
<b>16. – 18.05.2025</b>	<b>Kritische Akademie Inzell</b>	<b>Noch offen</b>
veranstaltet von der Stiftung Bildung und Gesundheitshilfe Kontakt: Kritische Akademie, Salinenweg 45, 83334 Inzell Fon (08665) 980-0; Fax (08665) 980-508		
Vorname		Nachname
Geburtsdatum	E-Mail	
Straße		
PLZ	Wohnort	
beschäftigt bei (Firma, Straße, Ort)		Telefon Betrieb (mit Durchwahl)
Mit der Anmeldung erkläre ich mich einverstanden, dass die Kritische Akademie personenbezogene Daten für die Abwicklung des Seminars nutzen darf. Die eingegebenen Daten werden ausschließlich an die IG Metall weitergeben und dort für Auswertungen sowie gegebenenfalls zur Zusendung von weiterführenden Materialien genutzt.  Mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Stiftung erkläre ich mich einverstanden.		
Beschäftigt als		
Datum	Unterschrift	Telefonnummer privat
Die Teilnahmegebühr plus Unterkunft und Verpflegung werden mit folgender Rechnungsadresse in Rechnung gestellt:		
Firma	Adresse	