

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 mit Schwerpunkt Prävention und Psychologie; Fachreferentin Arbeits- und Gesundheitsschutz, Moderatorin, Kommunikationstrainerin, Business- und Gesundheitscoach

Claudia Schubert

Trainerin
Reha- und Suchtberaterin
Life- und Ernährungscoach



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:

	INTENSIV Kritische Akademie	INTENSIV Vor Ort	ONLINE 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	Beginn: Freitag 12.00 Uhr mit Mittagessen Samstag Grillabend Ende: Sonntag 12.00 Uhr nach dem Mittagessen	--	--
Seminargebühr	390 € pro Teilnehmer Inkl. umfangreichen Unterrichtsmaterial	412 € pro Teilnehmer Inkl. umfangreichen Unterrichtsmaterial	450 € pro Teilnehmer Inkl. umfangreichen Unterrichtsmaterial
Hotelgebühr	480,90 € 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:

	INTENSIV 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	Beginn: Freitag 12.00 Uhr mit Mittagessen Samstag Grillabend Ende: Sonntag 12.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminargebühr	390 € pro Teilnehmer Inkl. umfangreichen Unterrichtsmaterial
Hotelgebühr	480,90 € pro Teilnehmer Unterkunft & Verpflegung
Teilnehmer	mind. 10 Teilnehmer*innen max. 25 Teilnehmer*innen