

## 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 & Kontakt

Wir bieten diesen Kurs in zwei Varianten 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.

Hast Du Interesse? Dann melde Dich doch direkt bei uns. Wir freuen uns über Ihre Anfrage.

### Erika Pohlner

Kritische Akademie

Salinenweg 45

83334 Inzell

Tel. 08665/980-221

pohlner@kritische-akademie.de



## Ausbildung „Betriebliche Psychologische Ersthelfer\*innen“

	<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	<b>16. – 18. Mai 2025</b>	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 €</b> pro Teilnehmer Inkl. umfangreichen Unterrichtsmaterial	<b>412 €</b> pro Teilnehmer Inkl. umfangreichen Unterrichtsmaterial	<b>450 €</b> pro Teilnehmer Inkl. umfangreichen Unterrichtsmaterial
Hotelgebühr	<b>1.025 €</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

