

## 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.

---

## Kursformate

### 1. Intensivkurs

Der Kurs ist ein **offenes Angebot**, den wir für Einzelteilnehmer\*innen oder mehrere Mitarbeiter\*innen von dir in unterschiedlichen Modellen anbieten:

- als mehrtägiger Intensivkurs inkl. Verpflegung und Übernachtung direkt bei uns im Haus an der Kritischen Akademie oder in einem unserer Partnerhotels
- exklusiv als eigenes Seminar für deinen Betrieb bei dir oder in Räumlichkeiten deiner Wahl
- als Online-Seminar mit sechs Einheiten á 2,5 Stunden als Block

### 2. Aufbaukurs

Der mehrtägige Kurs baut auf dem Intensivkurs auf und wird als **offenes Angebot** für Einzelteilnehmer\*innen oder mehrere Mitarbeiter\*innen von dir direkt bei uns im Haus oder in einem unserer Partnerhotels angeboten. Grundlage ist die Teilnahme am Intensivkurs.

Eine Teilnahme an diesen Angeboten nach **§37.6 BetrVG** ist **auf Anfrage** auch möglich.

## BETRIEBLICH PSYCHOLOGISCHE ERSTHELFER\*INNEN

unsere Angebote

**BEI UNS  
IM  
SEMINAR**

### INTENSIVKURS

für Einzelteilnehmer\*innen  
oder Betriebe

-  bei uns im Haus oder in Partnerhotels
-  2,5 Tage
-  10 - 25 Teilnehmer\*innen
-  inkl. Verpflegung & Übernachtung

**490,40 €**  
zzgl. Hotelgebühr

**BEI DIR  
VOR ORT**

### INTENSIVKURS

exklusiv für deinen Betrieb

-  bei dir im Betrieb oder externen Häusern
-  2 Tage (jeweils 7,5h)
-  10 - 25 Teilnehmer\*innen

**490,40 €**

**BEI DIR  
DAHEIM**

### ONLINE KURS

für Einzelteilnehmer\*innen  
oder Betriebe

-  bei dir daheim oder von überall
-  6 Einheiten à 2,5h
-  10 - 12 Teilnehmer\*innen
-  nur als ganzer Block buchbar

**540,00 €**

## AUFBAUKURS

**NEU**

-  2,5 Tage
-  10 - 25 Teilnehmer\*innen
-  Voraussetzung ist Abschluss des Intensivkurses oder Online Kurses

**540,00 €**  
zzgl. Hotelgebühr

## Termine & Infos

Die aktuellen Termine und alle wichtigen Infos zu unseren Kursangeboten, Unterkunftskosten, Anmeldung usw. findest du hier:

[www.kritische-akademie.de/de/gesundheits/betrieblich-psychologischer-ersthelfer](http://www.kritische-akademie.de/de/gesundheits/betrieblich-psychologischer-ersthelfer)



## Lerninhalte

### INTENSIVKURS

- Gesundheitliche Situation im Betrieb und Warnsignale erkennen
- Psychische Erkrankungen verstehen
- Anzeichen, Symptome und Risikofaktoren psychischer Störungen kennen lernen (Fokus auf Depression, Angststörungen, Psychose, Substanzmissbrauch und Abhängigkeit)
- Umgang mit psychisch belasteten Kollegen (Do's & Don'ts)
- Mut zur Ansprache psychisch belasteter Kollegen
- Hilfe geben - Gesprächsleitfaden
- Fachstellen und Hilfsorganisationen
- Rolle und Grenzen des Ersthelfers, Selbstschutz

### AUFBAUKURS

- Faktoren psychischer Belastungen im Betrieb
- Beraterkompetenzen professionalisieren
- Vertiefung Kommunikationstechniken in Krisensituationen
- Umgang mit Personen, die Suizidgedanken haben oder suizidales Verhalten zeigen
- Hilfe in akuten Krisensituationen
- Verbesserung der eigenen Psychohygiene, konkret nach belasteten Situationen oder Gesprächen

---

### Methoden

- Impulsvortrag
- Plenumsdiskussion
- Gruppen- und Einzelarbeiten
- Fallbeispiele
- 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

## Unsere Referent\*innen



**Susanne Rosenegger**

Dipl. Sportwissenschaftlerin 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



**Tina Forster**

Gesundheitsmanagerin  
Resilienzcoach  
Trainerin für Stressmanagement & Arbeitsorganisation  
Trainerin für Prävention und Rehabilitation

---

## Deine Ansprechpartnerin

Monika Pichler  
Kritische Akademie  
Seminarorganisation  
[pichler@kritische-akademie.de](mailto:pichler@kritische-akademie.de)  
+49 (0)8665 980-223

