



Erste Hilfe  
für psychische Gesundheit  
im Betrieb  
durch  
psychologische/r Ansprechpartner/in

# Definition von Erste Hilfe für psychische Gesundheit:

- ist die Hilfe, die einer **Person aus dem sozialen Netzwerk** (Familie, Freunde, Kollegen) angeboten wird,  
bei der ein **psychisches Gesundheitsproblem** beginnt, sich verschlechtert oder eine **akute Krise** auftritt.
- Die Erste Hilfe wird solange geleistet, bis **professionelle Hilfe zur Verfügung steht** oder die Krise überwunden ist.



# Warum Erste Hilfe für psych. Gesundheit?

- In den meisten westlichen Ländern leidet **fast 50% aller Menschen** zu irgendeinem Zeitpunkt ihres Lebens an ein **psychischen Störung**.
- Innerhalb eines Jahres sind **knapp 30%** der erwachsenen Bevölkerung in **Deutschland** betroffen.



- **Weniger als die Hälfte der Betroffenen erhält professionelle Hilfe.** Bis zum Beginn einer Behandlung dauert es oft mehrere Jahre.
- Die Wahrscheinlichkeit, dass die Person Hilfe aufsucht, ist größer, wenn dies durch eine **nahestehende Person** vorgeschlagen wird.
- **Je früher** einer Person geholfen wird, desto positiver kann sich der Genesungsprozess gestalten



# Kursinhalt:

1. **Vermittlung von Grundwissen** über psychische Gesundheitsprobleme
2. Wie **Erste Hilfe** angeboten und geleistet wird
3. Vermittlung von **Hilfe und professioneller Unterstützung**
4. **Psychohygiene**: Abgrenzung – Selbstreflexion – eigener Umgang mit Belastungen



# 1. Erkennen von Anzeichen und Symptomen häufiger psych. Störungen

- Angststörungen (Frauen 21,3 %, Männer 9,3%)
- Depression und bipolare Störung (*Frauen 12,4 %, Männer 9,3 %*)
- Psychose
- Substanzmissbrauch und –abhängigkeit (14% der Frauen und über 30 % der Männer konsumieren Alkohol in riskanten Mengen)



# Erkennen von Krisensituationen wie z. B.:

- Suizidgedanken und suizidales Verhalten
- Selbstverletzendes Verhalten
- Panikattacken
- Traumatisches Ereignis ....



# 2. Wie kann ich auf eine betroffene Person zugehen:

## Kommunikation mit Betroffenen

- Umgang mit betroffenen Personen
- Gesprächsmodelle
- Gesprächsrahmen und -setting
- Krisenkommunikation nach traumatischen Ereignissen
- praktische Übungen



# Kursangebot der Betriebsseelsorge Ulm/Biberach: Betrieblich psychologische/r Ansprechpartner/in

- Weiterqualifizierung für **betriebl. Suchtkrankenhelfer\*innen**
- Zweitägiger Kurs im DGB Haus in Ulm am **28. und 29. Februar 2024**
- Kursleitung:

## **Anna Hruschka von Hochstamm**

- Psychologin, MSc.
- Selbstständig als gesetzliche Betreuerin
- Notfallpsychologin (BDP)
- Notfallseelsorgerin
- Fachberaterin / Leiter PSNV
- CISM-Berater
- Dozentin für Notfallpsychologie

## **Markus A. Sautter**

- Trauercoach
- psychosozialer Berater
- Notfallseelsorger
- Fachberater / Leiter PSNV
- NLP – Master
- Crisis-Ressource-Manager
- CISM-Berater



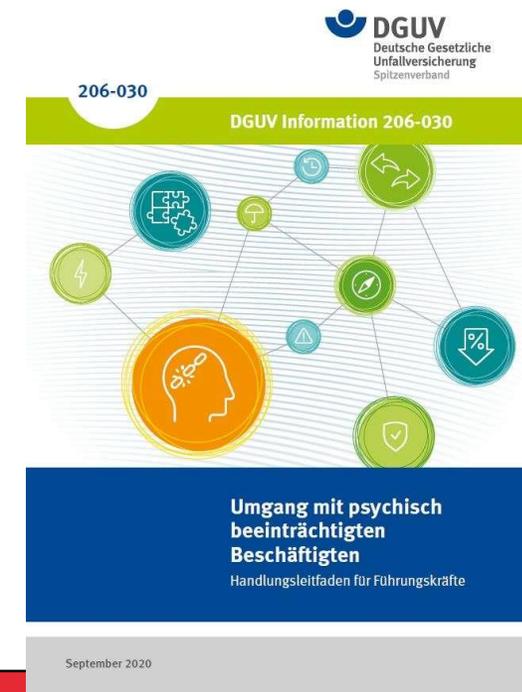
# Kontakt zu Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim

- **Mental Health First Aid (MHFA Ersthelfer) ist ein Programm in Trägerschaft des Zentralinstitutes für seelische Gesundheit in Mannheim in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung.**
- <https://www.zi-mannheim.de/behandlung/mhfa-mental-health-first-aid.html>
- <https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/unternehmen-organisationen/>
- Zertifizierte Kurse finden online (6x2 h) und in Präsenz (2x 6h) statt und können direkt von Betrieben gebucht werden.



# Leitfaden für den Umgang mit psych. beeinträchtigten Beschäftigten von der DGUV

- <https://publikationen.dguv.de/regelwerk/dguv-informationen/3732/umgang-mit-psychisch-beeintraechtigten-beschaeftigten-handlungsleitfaden-fuer-fuehrungskraefte?number=SW21383>



# Angebot der Betriebsseelsorge Biberach

- Gerne kann ich auch mal bei einer Betriebsversammlung einen kurzen Input zu Mental Health First Aid oder zum Thema Resilienz machen.
- Falls Interesse besteht könnte ich auch in Biberach für Betriebsräte oder Interessierte aus den Betrieben einen Präsenz-Kurs mit einer/m zertifizierten Trainer/in organisieren.
- Kontakt: Hermine Burger  
Mobil: 0170/5992549  
hermine.burger@drs.de

