



Qualifizierung zum betrieblichen Ersthelfer für mentale Gesundheit

Psychische Gesundheit fördern

Bedarfsgerecht unterstützen

Vorurteile abbauen

Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen Frühzeitig unterstützen

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz nehmen stetig zu – die Folgen sind lange Ausfallzeiten, hohe Kosten und persönliche Krisen. Gerade im beruflichen Umfeld können erste Anzeichen psychischer Erkrankungen bereits frühzeitig erkannt und Betroffene gezielt unterstützt werden.

Bei der Qualifizierung zum betrieblichen Ersthelfer für mentale Gesundheit erwerben Mitarbeiter und/oder Führungskräfte unabhängig von ihrer bisherigen Ausbildung grundlegende Kompetenzen zur Ersten Hilfe bei psychischen Problemen. Sie lernen, Erkrankungen besser zu verstehen, Krisensituationen richtig einzuschätzen, situationsgerechte Gespräche mit Betroffenen zu führen und sie ggf. zur Inanspruchnahme professioneller Hilfe zu ermutigen.

Die Qualifizierung zum betrieblichen Ersthelfer für mentale Gesundheit basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und vermittelt praxisnahes Wissen sowie konkrete Handlungsstrategien.

Die Inhalte der Qualifizierung im Überblick:

- Rolle, Aufgaben und Grenzen betrieblicher Ersthelfer
- Grundlagen mentaler Gesundheit und häufige Störungsbilder
- Umgang mit Stress, Krisen, Trauer und Suizidalität
- Frühwarnzeichen erkennen und einordnen
- Gesprächsführung, Fürsorgegespräche und Interventionsstrategien
- Psychohygiene, Selbstschutz und Abgrenzung
- Stigmatisierung erkennen und abbauen
- Regionale Hilfsangebote kennen und vermitteln
- Förderung mentaler Gesundheit im Arbeitsalltag
- Reflexionsmethoden wie Peer- und Interventionsangebote

Die Qualifizierung kann als Präsenz- oder Online-Format durchgeführt werden und umfasst jeweils 12 Stunden. Alle Teilnehmer bekommen ein umfassendes Skript, ergänzende Arbeitsmaterialien zur Selbstfürsorge sowie eine Übersicht über professionelle Unterstützungsangebote. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten sie ein Teilnahmezertifikat.

IKK Südwest
66098 Saarbrücken
Telefon: 06 81/38 76-1000
E-Mail: service@ikk-sw.de
www.ikk-suedwest.de

Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wurde zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.


IKK
Südwest


JOBaktiv
Gesund arbeiten