

# Auszug der Inhalte des Workshops SEELISCHE ERSTE HILFE am Arbeitsplatz:

ES GIBT KEINE GESUNDHEIT, OHNE SEELISCHE GESUNDHEIT.

Eine stabile Psyche ist wichtig für das gesamte Wohlbefinden, sie macht robust, lässt uns das Leben gelassener gestalten und hilft seelischen Schmerz sowie Enttäuschungen besser zu verkraften.

Damit es gelingt anderen Menschen in seelischen Ausnahmesituationen beizustehen und Ihnen Unterstützung zu geben, haben wir ein umfassendes Angebot zusammengestellt.

Dieses Angebot enthält berufsspezifischen theoretischen Unterricht sowie praktische Übungen.

Nur wer die Zusammenhänge einer psychischen Erkrankung versteht, kann ihr vorbeugend und angemessen begegnen.

Genau hier setzen unsere  
SEELISCHE ERSTE HILFE Workshops an.



[WWW.SEELISCHE-ERSTE-HILFE.DE](http://WWW.SEELISCHE-ERSTE-HILFE.DE)

Diese fünf wichtigen Faktoren werden den Teilnehmenden nahegebracht, damit Seelische Erste Hilfe am Arbeitsplatz gelingt.



**„WIR KÖNNEN NICHT JEDEM HELFEN, ABER JEDER KANN JEMANDEM HELFEN.“**

[WWW.SEELISCHE-ERSTE-HILFE.DE](http://WWW.SEELISCHE-ERSTE-HILFE.DE)

**SEELISCHE GESUNDHEIT,**  
warum sie so wichtig ist.  
Wie psychisches Leid entsteht und wie Sie es erkennen.

**SELBSTFÜRSORGE UND RESILIENZ**  
Wie Sie Ihre eigene seelische Balance sicherstellen können und sich nicht selbst gefährden.

**SEELISCHE ERSTE HILFE**  
Ihre Schritte zur Interaktion und wie es Ihnen gelingt wertschätzend auf Betroffene am Arbeitsplatz zuzugehen.

**HILFE IN NOTFÄLLEN**  
Wie Sie in psychiatrischen Notfällen wie z.B. bei Suizidgedanken, richtig handeln.

**PSYCHOHYGIENE**  
Ursachen, Folgen und Stabilität für Ersthelfende

## 1. praktische Übung des Tages

kleine Schritte zu körperlichem Wohlbefinden,  
Übungen zur Regulierung der Gefühlslage und der psychischen  
Anspannung mit dem Ziel, Balance zu erzeugen

## Checkliste berufsbedingter Belastungsanzeichen Teil 1

### Theoretische Einführung in das Thema Seelische Erste Hilfe

- Warum ist psychische Gesundheit wichtig?
- Was ist und kann Seelische Erste Hilfe?
- Was ist zu beachten bei Seelischer Erste Hilfe am Arbeitsplatz?

## 2. praktische Übung des Tages

persönliche Grenzen erkennen, setzen und kommunizieren

### Theoretischer Anteil - Selbstfürsorge Teil 1

- wie „Probleme“ entstehen?
- unsere Denkmuster!?
- „Trigger“ auf die Spur kommen
- Stress und Krisen, wie sie entstehen
- Resilienz lernen

## 3. praktische Übung des Tages

Zitronenübung

imaginative Übung, wie körperliche Reaktionen auslösen

**„WIR KÖNNEN NICHT  
JEDEM HELFEN,  
ABER JEDER KANN  
JEMANDEM HELFEN.“**

- Ronald Reagan

1.Tag

13:00 bis 21:00

2.Tag

10:00 bis 18:30



## Theoretischer Anteil - Selbstfürsorge Teil 2

- Gedankenkreisen
- Lebensflussmodell
- Ressourcen
- Regulation der Seele
- Stabilisierung

### 1. praktische Übung des Tages

Ressourcen-Sandwich

wo befinden sich meine persönlichen Ressourcen

## Theoretischer Anteil - Basics des Notfall-Managements Teil 1

- Grundregeln und Maßnahmen der Seelischen Ersten Hilfe
- Psychische Erkrankungen begreifen – ihre Merkmale, ihren Verlauf und ihre Ursachen
- Achtung! Seelische Erste Hilfe am Arbeitsplatz
- Auf den Notfall vorbereitet sein
- Abgrenzung zu professioneller Hilfe

### 2. praktische Übung des Tages

Der innere sichere Ort - Imagination des sicheren inneren Ortes

## Theoretischer Anteil - Basics des Notfall-Managements Teil 2

- Vor psychischen Erkrankungen schützen – durch eigene und betriebliche Maßnahmen
- Häufige Störungsbilder kennen und auf Warnsignale achten
- Sucht und Abhängigkeit am Arbeitsplatz
- Gesprächsführung und emotionale Kompetenz
- Merkmale des Krisengespräches kennen und beachten

## 1. praktische Übung des Tages

- Tresorübung
- imaginative Distanzierungstechnik

## Theoretischer Anteil - Krisengespräch Teil 1

- Das Prinzip der 4 Schritte
- wie begegne ich Menschen am Arbeitsplatz mit seelischen Krisen?
- Gesprächsleitfaden
- „DOs und „DON`Ts“, was ist hilfreich, was sollte ich vermeiden

## 2. praktische Übung des Tages

- wie gehe ich lösungsorientiert auf Betroffene zu?
- 1:1 Situation (Rollenspiel)

## Theoretischer Anteil - Krisengespräch Teil 2

- Das H.I.L.F.E.-Konzept:  
Handlungsempfehlungen für Führungskräfte
- psychiatrischer Notfall
- Notfallplan für Krisensituationen am Arbeitsplatz
- Professionelle Anlaufstellen „in- und extern“ des Betriebes

## 3. praktische Übung des Tages

- wie gehe ich lösungsorientiert auf Betroffene zu?  
(Wiederholung)
- 1:1 Situation (Rollenspiel)



3.Tag

10:00 bis 18:30

4.Tag  
10:00 bis 18:30



### Theoretischer Anteil - Psychohygiene Teil 1

- Ursachen und Folgen berufsbezogener Belastungen
- Kein Stress mit dem Stress
- „Burn out“ Prävention
- Was hilft mir, gut durch den Tag zu kommen
- inneren Botschaften lauschen
- Achtsamkeit

### 1. praktische Übung des Tages

- Birnenübung / Prinzipien der Achtsamkeit

### Theoretischer Anteil - Psychohygiene Teil 2

- Gesund führen
- Eine gesunde Arbeitskultur schaffen
- Der therapeutische Prozess

### 2. praktische Übung des Tages

- Drei- Minuten- Atemraum
- Checkliste berufsbedingter Belastungsanzeichen Teil 2
- Schutz und Kraftsammlung (Achtsamkeits-Bingo)

### 3. praktische Übung des Tages

- den inneren Botschaften lauschen
- Der gestärkte innere Beobachter
- Gedanken und Gefühle sind vergänglich

### **Anmerkungen:**

Die Agenda des Workshops soll einen Richtwert widerspiegeln.

Es wird bei der Gestaltung des Workshops auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden Rücksicht genommen.

Regelmässige Pausen sowie Auszeiten der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Der Fokus und somit im Vordergrund des Workshops stehen die Teilnehmenden sowie deren Belange im Kontext zur Seelischen Ersten Hilfe.



## Zusammenfassung:



SEELISCHE ERSTE HILFE lehrt Seelische Erste Hilfe am Arbeitsplatz.

SEELISCHE ERSTE HILFE Workshops unterstützen im Berufskontext, Führungskräfte und deren Mitarbeitende dabei, Betroffenen in seelischen Notfällen aktiv Hilfe geben zu können, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen.

SEELISCHE ERSTE HILFE lehrt, wie Anzeichen und Symptome von seelischen Störungen und mentalen Krisen erkannt, erste Hilfe angeboten sowie geleistet werden kann. Ausserdem welchen Möglichkeiten und Wegen der Hilfe und Unterstützung den Betroffenen zur Verfügung stehen.

SEELISCHE ERSTE HILFE lehrt **NICHT**, wie Diagnosen gestellt und Therapien durchgeführt werden.

**SEELISCHE ERSTE HILFE Workshops sind und ersetzen keine Psychotherapie!!!**

Der Fokus der SEELISCHE ERSTE HILFE Workshops am Arbeitsplatz liegt in:

Prävention (u.a. Selbstfürsorge)

Frühintervention (u.a. Ressourcenerkennung)

Unterstützung (u.a. Hilfe vermitteln)

Im Idealfall sind die Teilnehmenden von SEELISCHE ERSTE HILFE Workshops nach Beendigung des Workshops in der Lage, Seelische Erste Hilfe am Arbeitsplatz geben zu können ohne sich dabei selbst in Gefahr zu bringen um somit seelisches Leid zu minimieren.