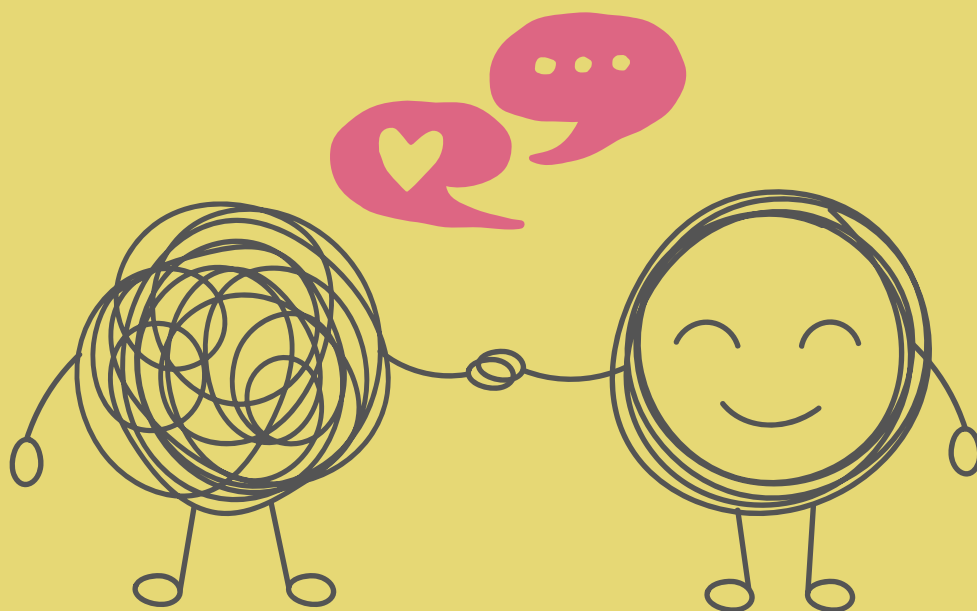


NEUE TERMINE

ERSTE HILFE-KURS FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ



04.06.2025 & 11.06.2025 ODER 29.10.2025 & 04.11.2025



nib
Netzwerk Inklusives
Bremerhaven

www.netzwerk-inklusives-bremerhaven.de

Kontakte:

Arbeitsgruppe Arbeit

arbeit@netzwerk-inklusives-bremerhaven.de

Geschäftsstelle des Netzwerks Inklusives Bremerhaven

Alexandra Göddert

0163-7082024

info@netzwerk-inklusives-bremerhaven.de

ERSTE HILFE-KURS FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

INHALT UND SINN

Gerade am Arbeitsplatz können psychische Gesundheitsprobleme durch den Einsatz von Ersthelfenden frühzeitig erkannt werden.

Personalausfälle mit langen Fehlzeiten (durchschnittlich 323 Fehltage je 100 Beschäftigte durch psychische Erkrankungen) und hohen Folgekosten können so reduziert werden.

Im 2-tägigen Erste Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit (Mental Health First Aid) lernen Laien, wie sie frühzeitig psychische Probleme und Krisen bei Kolleg:innen erkennen und ansprechen sowie konkrete Hilfestellung geben können. Der Erste Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit verbessert das Wissen über psychische Gesundheit, vermindert stigmatisierendes Verhalten, steigert das Vertrauen in die eigenen Helferkompetenzen und stärkt die eigene psychische Gesundheit.

Es werden Fragen beantwortet wie:

- Wie unterstütze ich meine:n Mitarbeiter:in, der/die sich kraftlos und leer fühlt, aber nicht über Gefühle sprechen möchte?
- Welche professionelle Hilfe kann ich Kollegen empfehlen, die überfordert von ihrer Arbeit wirken, sich häufig krankmelden und über ständige Sorgen klagen?
- Wie begegne ich Mitarbeitenden, die z. B. nach einer Trennung zunehmend Alkohol trinken oder andere Drogen konsumieren?

Im Kurs erfolgt zunächst die Vermittlung von Basis-Wissen zu psychischen Störungen.

Daran anknüpfend werden konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei sich entwickelnden psychischen Gesundheitsproblemen und bei akuten psychischen Krisen erlernt und durch praktische Übungen verfestigt.

Nach Abschluss eines Erste Hilfe-Kurses für psychische Gesundheit können die Teilnehmer:innen einen Online-Test absolvieren, um akkreditierte:r MHFA Ersthelfer:in zu werden.

Weitere Informationen unter: www.mhfa-ersthelfer.de

Dozent:

Michael Gröne ist hauptberuflich im Themenfeld Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) in Betrieben und Organisationen unterschiedlicher Größe und mit unterschiedlichen Schwerpunkten tätig. Weiterhin ist er zertifizierter Instruktor für MHFA Ersthelfer-Kurse für psychische Gesundheit. Durch seinen Wohnort in Bremen bringt er gute Kenntnisse über regionale Versorgungsstrukturen und Hilfsorganisationen mit.

www.bgm-groene.expert

ERSTE HILFE-KURS FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

KURSRAHMEN

Teilnehmer:innen:

- Mitarbeiter:innen in Unternehmen, die bisher keine Erfahrung im Umgang mit psychischen Problemen haben und lernen möchten, wie sie frühzeitig psychische Probleme und Krisen bei Kolleg:innen erkennen und ansprechen sowie konkrete Hilfestellung geben können.
- Der Kurs richtet sich an Mitarbeiter:innen aller Hierarchiestufen.
- Maximal 20 Teilnehmer:innen

Zeiten:

- 2-tägiges Seminarangebot
- **Mittwoch, 04.06.2025 und Mittwoch, 11.06.2025** jeweils von 9:00 bis 16:00 Uhr inkl. Pause

ODER

- **Mittwoch, 29.10.2025 und Mittwoch, 04.11.2025** jeweils von 9:00 bis 16:00 Uhr inkl. Pause
- Die Teilnahme ist an beiden Veranstaltungstagen je Kursangebot erforderlich.

Ort:

- Alfred Wegener Institut, Am Handelshafen 12, Bremerhaven

Kosten:

- Die Teilnahmegebühr beträgt 220,00 Euro. In dem Preis sind die Seminargebühren und Getränke während des Seminars enthalten. Ein Mittagessen kann in der Kantine des AWI gekauft werden.
- Nach Ihrer verbindlichen Anmeldung erhalten Sie eine Buchungsbestätigung sowie die Daten für die Überweisung der Teilnahmegebühr.
- Sollten Sie an dem Kurs trotz Anmeldung nicht teilnehmen können, wird Ihnen der Betrag zurückerstattet, wenn eine Nachbesetzung Ihres Platze erfolgt.

Anmeldung:

- Verbindliche Anmeldung unter anmeldung@netzwerk-inklusive-bremerhaven.de
- Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.
- Brauchen Sie Unterstützung, zum Beispiel einen Gebärdendolmetscher? Sagen Sie uns Bescheid, wir kümmern uns darum.

Veranstalter:

Arbeitsgruppe Arbeit im Netzwerk Inklusives Bremerhaven

Das Netzwerk Inklusives Bremerhaven trägt dazu bei, eine bunte Gesellschaft in Bremerhaven zu gestalten, in der alle ein gleichberechtigtes Leben führen können und in dem Wertschätzung für Vielfalt gelebt und Barrieren abgebaut werden. Barrieren abschaffen, nicht nur im baulichen Sinne, sondern auch in den Köpfen der Menschen, dafür setzen sich die ca. 100 Aktiven des Netzwerks ein.

In der Arbeitsgruppe Arbeit wollen wir dazu beitragen, dass Menschen mit besonderen Herausforderungen eine dauerhafte Arbeitsbeschäftigung finden und behalten, die sie und auch den/die Arbeitgeber:in zufriedenstellt. Um die psychischen Erkrankungen und die Herausforderungen für Arbeitgeber:innen und Kolleg:innen in den Blick zu nehmen, organisiert die Arbeitsgruppe Arbeit dieses Seminarangebot.