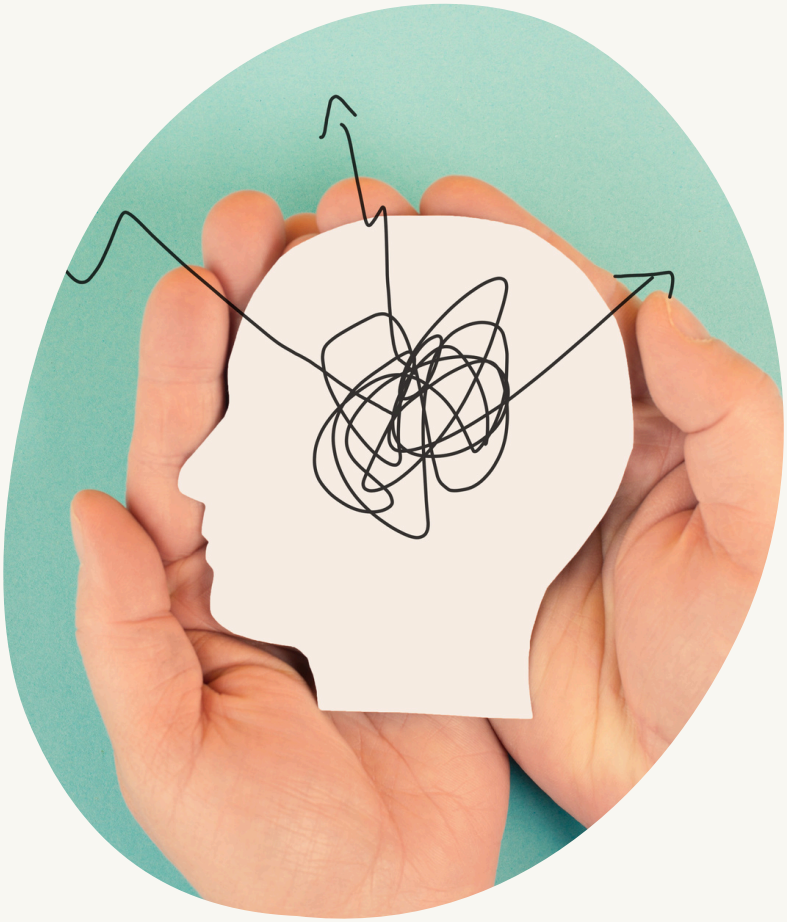
Ausbildungsinformation

ERSTHELFER*IN
PSYCHISCHE GESUNDHEIT (PEH)



JESSICA MACKE
TRAUMASENSIBLE BEGLEITUNG

ERSTHELFER*IN PSYCHISCHE GESUNDHEIT (PEH)

Erste Hilfe geht über das Körperliche hinaus: Psychologische Erste Hilfe (PEH) am Arbeitsplatz

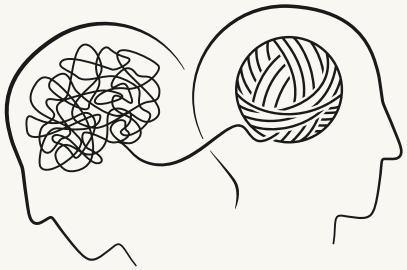
Plötzlich und unerwartet kann es passieren: ein **Arbeitsunfall**, ein medizinischer Notfall oder ein Gewaltakt. Wir alle kennen die Wichtigkeit körperlicher Erstmaßnahmen wie die stabile Seitenlage. Doch was ist mit der **seelischen Ersten Hilfe**?

Am Arbeitsplatz sind wir möglicherweise mit Situationen konfrontiert, die sowohl körperlich als auch psychisch **belastend** sind. Solche Ereignisse können tiefgreifend und **traumatisch** sein. Hier setzt die **Psychologische Erste Hilfe (PEH)** an: Sie ist die **sofortige seelische Unterstützung** direkt **nach einem belastenden Ereignis**. Immer mehr Unternehmen erkennen, dass traditionelle Ersthelferkurse nicht ausreichen. Das Bewusstsein für psychische Gesundheit wächst, und damit auch der Bedarf an spezieller Schulung.
Meine Schulung vermittelt nicht nur Kenntnisse über psychische Erstmaßnahmen, sondern auch das Erkennen erster **Anzeichen psychischer Belastungen** und den sensiblen Umgang damit. Teilnehmer*innen lernen, ihre Kolleg*innen einfühlsam zu unterstützen und professionelle Hilfe zu mobilisieren.

Ein besonderes Anliegen ist mir der **offene Umgang mit psychischer Gesundheit**. Der Kurs trägt dazu bei, das Stigma psychischer Erkrankungen zu verringern. Ich möchten, dass psychische Gesundheit genauso anerkannt und offen behandelt wird wie körperliche Gesundheit. Dies fördert eine Kultur, in der Mitarbeiter*innen ohne Angst vor Vorurteilen Hilfe suchen können.
Studien zeigen: **Unternehmen, die in Psychologische Erste Hilfe investieren, fördern nicht nur die persönliche Entwicklung ihrer Mitarbeiter*innen, sondern verbessern auch nachhaltig die Unternehmenskultur.**

Jessica Macke

Mehr Infos unter https://jessica-macke.de/



Warum Mitarbeiter*innen ausbilden?

Mehr als jede*r vierte Erwachsene erkrankt in Deutschland im Zeitraum eines Jahres an einer psychischen Störung (Jacobi et al., 2016). Jede zweite Person hat einmal in ihrem Leben psychische Probleme. 9 von 10 kennen jemanden, der psychische Probleme hat und würden gerne helfen. Es gibt nach wie vor viele Unsicherheiten und Vorurteile in diesem Kontext. Der Kurs vermittelt Wissen über psychische Gesundheit, vermindert stigmatisierendes Verhalten, steigert das Vertrauen in die eigenen Helfer*innenkompetenzen und stärkt die eigene psychische Gesundheit.

Wie werden die Ersthelfenden ausgebildet?

In einem 12-stündigen Kurs werden Ersthelfende für psychische Gesundheit ausgebildet. Inhalte sind sowohl Wissensvermittlung als auch konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei sich entwickelnden psychischen Gesundheitsproblemen und bei akuten psychischen Krisen. Das erlernte Wissen wird durch praktische Übungen gefestigt. Nach Abschluss erhalten die Kursteilnehmer*innen eine Teilnahmebescheinigung.

Wer kann PEH - Ersthelfer*in werden und für wen ist es sinnvoll?

Grundsätzlich: Jede Person ab 18 Jahren kann Ersthelfende*r für psychische Gesundheit werden. Ich achte hier jedoch verstärkt auf das Erkennen eigener Grenzen.

Die PEH-Kurse sind sinnvoll für alle, die Angehörigen, Kolleg*innen oder Freund*innen Erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten möchten. Die Kurse sind zudem sinnvoll für Bildungseinrichtungen, Kliniken, Betriebe, medizinische Erstversorger*innen und andere Organisationen.

Was kostet der PEH-Kurs?

Die Kursgebühr für den Kurs, beträgt 240,- Euro pro Person. Da das Ausbildungskonzept viele praktische Einheiten beinhaltet, hat sich eine Gruppengröße von max. 10 Personen pro Kurs bewährt.

Wo finden die Kurse statt?

Die Präsenzkurse finden Inhouse statt.
Eine digitale Umsetzung ist in Absprache möglich.

Wenn Sie noch Fragen haben, zögern Sie bitte nicht mich zu kontaktieren. Ich gehe ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse ein.

Jessica Macke
Breeweg 91 - 26188 Edewecht
0151 424 512 57

jessica.s.macke@gmail.com