



<https://verdi-bub.de/seminar/4962>

## Themenplan

# Betriebliche:r Berater:in für mentale Gesundheit

## Mentale Ersthilfe – Rolle, Wahrnehmung, Weitervermittlung (Modul 1)

Im Mittelpunkt steht die Handlungssicherheit der Interessenvertretung im direkten Kontakt mit psychisch belasteten Beschäftigten – von der ersten Wahrnehmung über das professionelle Ansprechen bis zur gezielten Weitervermittlung.

- Grundlagenwissen: Unterschied zwischen psychischer Belastung, psychischer Beanspruchung, Krise und Erkrankung
  - Früherkennung von Belastungsanzeichen: Verhaltensveränderungen wahrnehmen und professionell ansprechen
  - Weitervermittlung: Interne und externe Unterstützungsstrukturen (Betriebsarzt, EAP, Hotlines, psychiatrische Versorgung)
  - Strukturen schaffen: Psychische Ersthilfe im Betrieb verankern – Betriebsvereinbarungen, Netzwerke
- Selbstfürsorge: Stabilität und Belastbarkeit in der Begleitrolle erhalten