

# MENTALE ERSTHELFER

Für ein starkes, gesundes Unternehmen.

Psychische Belastungen sind heute einer der häufigsten Gründe für Leistungsabfall, Konflikte und Ausfälle im Job. Unternehmen, die ihre Mitarbeitenden stärken, investieren direkt in Produktivität, Zufriedenheit und ein positives Betriebsklima.

Mit meinem Kurs „**Mentale Ersthelfer**“ wird eine wirkungsvolle Grundlage geschaffen.



## Warum Mentale Ersthelfer?

Mentale Ersthelfer sind speziell geschulte Mitarbeitende, die in schwierigen Situationen Orientierung geben, Sicherheit vermitteln und professionelle Hilfewege kennen. Sie sind ein unverzichtbarer Baustein moderner Gesundheitsförderung – und ein starkes Signal für eine wertschätzende Unternehmenskultur.

## Was lernen Beschäftigte für die Mentale Ersthilfe

- **Frühzeitig erkennen:** Warnsignale psychischer Belastungen sicher deuten.
- **Souverän unterstützen:** Wertschätzende, stabilisierende Gespräche führen.
- **Richtig reagieren:** Konkret Erste-Hilfe-Maßnahmen in akuten Situationen.
- **Weiterleiten:** Kompetent den Weg zu professioneller Hilfe ebnen.
- **Mental Health fördern:** Stigmatisierung abbauen und ein offenes Miteinander stärken.

## Inhalte der Ausbildung

Die zweitägige Schulung vermittelt praxisnahes, leicht anwendbares Wissen im Umgang mit Beschäftigten bei:

- Depressionen
- Angst- und Panikstörungen
- Psychosen
- Substanzmissbrauch und -abhängigkeit
- Essstörungen

Zudem werden „Die fünf Bausteine der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit“ sowie Gesprächsführung für kommunikative Sicherheit erschlossen.

Alle Inhalte werden durch praxisorientierte Übungen gefestigt – für maximale Handlungssicherheit im Ernstfall.

## Ablauf & Rahmenbedingungen

- **Dauer:** Zwei Tage
- **Voraussetzungen:** Psychisch stabile Teilnehmende
- **Abschluss:** Kurzer Test & Zertifikat „Mentaler Ersthelfer“
- **Ideal für:** Unternehmen, Teams, HR, Führungskräfte und Gesundheitsbeauftragte

## Ihr Nutzen als Unternehmen

- ☺ Reduzierung psychisch bedingter Ausfallzeiten
- ☺ Stärkung des Betriebsklimas und der Mitarbeiterbindung
- ☺ Sichtbares Engagement für Gesundheit und Prävention
- ☺ Aufbau eines nachhaltigen internen Unterstützungsnetzwerks

**Interesse geweckt?  
Kontaktieren Sie mich gerne!**

Ich berate Sie unverbindlich zu Inhalten, Terminen und individuellen Firmenschulungen.



*Iris Krause*

Tel: 0421/168 22 44



**IRIS KRAUSE**

HEILPRAKTIKERIN

[iris@krause-heilpraktikerin.de](mailto:iris@krause-heilpraktikerin.de)  
[www.krause-heilpraktikerin.de](http://www.krause-heilpraktikerin.de)