



Ersthelfende für psychische Gesundheit –
schnelle Hilfe bei Belastung, Krisen oder traumatischen Ereignissen

Konzepte für psychische Ersthilfe im Unternehmen

	Kollegiale, psychologische Vertrauensperson	MHFA Ersthelfer:in	Betriebliche, psychologische Erstbetreuer:in
Ziel 	Frühzeitige kollegiale Hilfe bei psychischen Belastungen im Arbeitsalltag	Standardisierte Erste Hilfe bei psychischen Gesundheitsproblemen und Krisen	Akutbetreuung nach traumatischen Ereignissen im Arbeitskontext
Anpassbarkeit 	✔ Ja: individuell gestaltbar	✘ Nein: standardisiertes Format	✔ Ja: teilweise anpassbar im Rahmen der DGUV-Vorgaben
Zielgruppe 	Alle Mitarbeitenden und Führungskräfte	Alle, besonders HR und Führung	Sensible Bereiche, z. B. Notfall- und Einsatzkräfte
Dauer & Format 	• Kompaktseminar 1 Tag à 8 h <i>oder</i> • Seminar 2 Tage à 8 h <i>oder</i> • Modulreihe 4 Termine à 4 h in Präsenz, online oder hybrid	• Online 6 Termine à 2 h <i>oder</i> • Präsenz 2 Termine à 6 h	Blended: 2 Module à 4h online <i>und</i> 1 Modul à 8h Präsenz
Teilnehmer	6–12	max. 15	6–12
Inhalte 	Früherkennung psychischer Belastungen und Entwicklung von Lösungswegen Rolle, Aufgaben und Grenzen einer psychologisch geschulten Vertrauensperson Gesprächsführung, Kommunikation und Fallbesprechungen Gesundheitswissen zu psychischen Beschwerdebildern und professionellen Unterstützungsangeboten	Früherkennung und Einschätzung psychischer Krisen Konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei psychischen Gesundheitsproblemen und akuten Krisen Basiswissen zu psychischen Störungen Praktische Übungen und Anwendung Zertifizierungsmöglichkeit nach Online-Test	Einführung in betriebliche Erstbetreuung, DGUV-Regularien, Reaktionen auf Traumata Rolle, Nutzen und Grenzen von Erstbetreuenden, Bedürfnisse Betroffener, 4-S-Regel, Selbstreflexion Praktische Umsetzung mit Gesprächstechniken, Übungen, Fallarbeit, Umgang mit eigener Belastung
Bescheinigung 	✔ Ja: PDF oder Papierform	✔ Ja: nach Online-Test zur Akkreditierung als MHFA	✔ Ja: PDF oder Papierform
Expert:innen 	ias-Arbeitspsycholog:innen	ZI akkreditierte ias-Instruktor:innen	ias-Notfallpsycholog:innen
Geeignet für 	Unternehmen, die Fürsorge zur täglichen Praxis machen wollen	Organisationen mit Fokus auf standardisierte Zertifizierung	Branchen mit erhöhtem Risiko für akute Krisensituationen
Vorteile 	✔ Kollegial & nahbar ✔ Fürsorgekultur kontinuierlich stärken ✔ 100 % individuell anpassbar	✔ Wissenschaftlich fundiert ✔ Direkt einsetzbar ✔ Akkreditierungsoption	✔ DGUV-konform ✔ Schnelle Hilfe nach Extremereignissen ✔ Empathisch & professionell