

# ZERTIFIZIERUNGSKURS

**TH-Zertifikatskurs** | Weiterbildung und Qualifikation als  
Vertrauensperson für überlastete oder bereits erkrankte  
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Unternehmen und Kommunen



# CAREER SERVICE

## LOTSE BEI STRESSBEDINGTEN UND PSYCHISCHEN ÜBERLASTUNGEN

**2 SEMINARTAGE | 15. OKT + 22. OKT 09.30 – 16.30 UHR**

Das Angebot richtet sich an alle interessierten Menschen, insbesondere aber an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kommunaler Einrichtungen/ Unternehmen. Diese können überlasteten Menschen niedrigschwellig und vertraulich eine erste, qualifizierte und konkrete Hilfe anbieten. Damit können viele potenzielle Langzeiterkrankungen verhindert oder gelindert werden.

Sie lernen hier insbesondere die Hintergründe, die Entstehung und die Symptomatik der häufigsten psychischen Störungen sowie die ersten, wichtigen Hilfsangebote und Handlungsoptionen, um belasteten Menschen die so wichtige „Erstversorgung“ zu ermöglichen. Unser Gesundheitssystem ist im Bereich der psychischen Erkrankungen hoffnungslos überlastet und für Betroffene ist es sehr schwer geworden, sich wenigstens eine vernünftige Erstversorgung zu organisieren.

Ein „Lotse bei stressbedingten und psychischen Überlastungen“ setzt mit seinen Möglichkeiten idealerweise bereits in den Entstehungsphasen einer psychischen Störung an und kann damit den betroffenen Menschen rasch aus schwerwiegenden und chronifizierenden Situationen heraushelfen. Mit diesem Ansatz lässt sich die moderne Betriebliche Gesundheitsförderung hochwirksam und nachhaltig entwickeln und optimieren.

**Kursgebühr: 690 Euro inkl. Kursbuch**

**Anmeldungen**

**Larissa Zimmermann**

larissa.zimmermann@th-ab.de

# ZERTIFIZIERUNGSKURS

**TH-Zertifikatskurs** | Weiterbildung und Qualifikation als Vertrauensperson für überlastete oder bereits erkrankte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Unternehmen und Kommunen



# CAREER SERVICE

## LOTSE BEI STRESSBEDINGTEN UND PSYCHISCHEN ÜBERLASTUNGEN

### INHALTE DES ZERTIFIKATSKURSES

#### **I. Einführung – Aktuelle Situation im beruflichen Alltag**

Werden Deutschlands Arbeitnehmer immer kränker? Warum steigen die Krankenstände seit Jahren kontinuierlich an? Warum wird der Blick auf psychische Überlastungen und darauf ausgerichtete präventive Maßnahmen so wichtig? Wie sollte eine zeitgemäße betriebliche Gesundheitsförderung aussehen? Welche Rolle spielt hierbei ein „Lotse“, eine qualifizierte Vertrauensperson?

#### **II. Was versteht man unter Stressüberlastungen und was unter psychischen Überlastungen?**

Wie erkennt man diese Bereiche insbesondere in alltäglichen Situationen und wie sind diese Faktoren einzuordnen? Stress genauer betrachtet – wann wird Stress gesundheitsschädlich und wann ist die Psyche gefährdet? Chronische Stressüberlastungen – warum man auch körperlich krank wird und wie groß ist die Bedeutung psychosomatischer Störungen? Stress ist äußerst vielseitig – ein ausführlicher „Stress-Test“ als umfangreiches Analyse-Tool ist für die Reflektion und Erkennung sehr hilfreich

#### **III. Was passiert bei Überlastungssituationen (insbesondere chronischen) mit dem Menschen?**

Der Zusammenhang von Psyche und Immunsystem – ein Ausblick in den Forschungsbereich der Psycho-Neuro-Immunologie:

Warum verhalten wir uns in andauernden Überlastungssituationen oft auch noch gesundheitsschädlich? Ein Blick in das „Belohnungssystem“ Alltag und Beruf – ein Blick auf die Entstehung (Pathogenese) von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen

#### **IV. Psychische Störungen und Erkrankungen – Basiswissen in Bezug auf die häufigsten und wichtigsten Bereiche**

Volksleiden Depression – Entstehung, Symptome, Diagnose, Handlungsoptionen als „Lotse“ | Angststörungen – Entstehung, Symptome, Diagnose, Handlungsoptionen als „Lotse“ | Belastungsstörungen – Entstehung, Symptome, Diagnose, Handlungsoptionen als „Lotse“ | V. Handlungsoptionen für „Lotsen“ - „Vertrauliches Gespräch“ und das E.V.A. – Prinzip | Niedrigschwelliges Hilfsangebot: Das vertrauliche Gespräch mit einem „Lotsen bei stressbedingter und psychischer Überlastung“ (Gesprächsleitfaden und praktische Übungen) Das E.V.A. – Prinzip (Erkennen, Verändern, Anwenden) als erste Handlungsoption – „Lotsen konzentrieren sich hierbei auf das Erkennen und leiten dann zu weiteren Hilfs- und Behandlungsmöglichkeiten weiter. Konkrete Hilfs- und Behandlungsoptionen in Ihrer Region – wir erarbeiten dazu die realen Anlaufstationen mit Kontaktdaten usw. Resilienz – was ist das und wie kann man das entwickeln und optimieren

#### **V. Fallbeispiele – real stattgefundene Situationen werden zuerst im Rollenspiel bearbeitet und dann analysiert und diskutiert.**

Fallbeispiel „Depression“ | Fallbeispiel „Angststörung“ | Fallbeispiel „Burnout-Syndrom“