



TH-Zertifikatskurs

„Lotse bei stressbedingten und psychischen Überlastungen.“

Weiterbildung und Qualifikation als Vertrauensperson für überlastete oder bereits erkrankte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Unternehmen und Kommunen.

Einleitung

Die Problematik stressbedingter und psychischer Überlastungen im beruflichen und privaten Kontext ist seit Beginn der Pandemie und der nachfolgenden Krisenbelastungen prekär.

Die derzeit aktuellste, bevölkerungs-repräsentative epidemiologische Studie zur psychischen Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1-MH-Studie - RKI) zeigt auf, dass im Laufe eines Jahres etwa 27,8 % aller Erwachsenen in Deutschland von psychischen Erkrankungen betroffen sind. Psychische Erkrankungen belegen zusammen mit den Muskel-Skelett-Erkrankungen die ersten beiden Plätze in den Statistiken der Ursachen für Arbeitsunfähigkeitstage. Gerade Muskel-Skelett-Erkrankungen, aber auch Erkrankungen des Verdauungs- und Atmungssystems sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen finden vielfach ihren Ursprung in stressbedingten und psychischen Überlastungen.

Wir sprechen daher nicht nur von psychischen, sondern auch von psychosomatischen Störungen. Die Ansätze der klassischen Betrieblichen Gesundheitsförderung (mit Möglichkeiten und Maßnahmen im Bereich der Ernährung, Bewegung und Entspannung) reichen bei weitem nicht mehr aus!

Aus diesem Grund macht es Sinn, die Betriebliche Gesundheitsförderung präventiv auf der Ebene der „Früherkennung stressbedingter und psychischer Überlastungen“ zu ergänzen!

Genau hier setzt die Weiterbildung aus diesem Zertifikatskurs an: Das Angebot richtet sich an alle interessierten Menschen, insbesondere aber an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Ihres Unternehmens/ Ihrer kommunalen Einrichtung. Diese können überlasteten Menschen niedrigschwellig und vertraulich eine erste, qualifizierte und konkrete Hilfe anbieten. Damit können viele potenzielle Langzeiterkrankungen verhindert oder gelindert werden.

Wir behandeln hier insbesondere die Hintergründe, die Entstehung und die Symptomatik der häufigsten psychischen Störungen sowie die ersten, wichtigsten 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 zumindest eine vernünftige Erstversorgung zu organisieren.

Ein „Lotse bei stressbedingten und psychischen Überlastungen“ setzt mit seinen Hilfs- und Handlungsoptionen (Lotsen stellen allerdings keine Diagnosen und therapieren auch nicht! – sie erkennen und leiten gegebenenfalls weiter.) idealerweise bereits in den Entstehungsphasen einer psychischen Störung an und können damit in vielen Fällen eine Verschlechterung (Ableiten in mittelschwere oder gar schwere Krankheitsverläufe) der Situation verhindern oder zumindest lindern. Mit diesem Ansatz lässt sich die moderne Betriebliche Gesundheitsförderung wirksam und nachhaltig entwickeln und optimieren.

Durch die Weiterbildung eigener Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hinsichtlich der Früherkennung stressbedingter psychischer Überlastungen und daraus resultierender Erkrankungen generieren Sie eine vertrauensvolle, wirksame und vor allem niedrigschwellige Anlaufstelle mit präventiver und unterstützender Ausrichtung in Ihrem Unternehmen oder Ihrer Einrichtung.

Platz, Rolle und Implementierung von „Lotsen bei stressbedingten und psychischen Überlastungen.“

„Lotse bei stressbedingten und psychischen Überlastungen“

- Früherkennung pathogener Faktoren und Überlastungs-Symptome
- Niedrigschwellige „Erste Hilfe“ – vertrauliches Gespräch
- Hilfs- und Handlungsoptionen – ggf. Weiterleitung zu fachlicher Hilfe

Rekrutierung & Schnittstelle

Belegschaft

> Neues Konzept vorstellen

- Richtlinie/ Leitlinie kommunizieren
- Impulsvorträge (ggf. bereichsspezifisch)
- Lotsenprogramm vorstellen und implementieren
- Psycho-Edukation anbieten (auch online)
- Hilfs- und Handlungsoptionen aktiv anbieten - Rückgriff auf fachkundliche Terminoptionen (z.B. Rahmenvertrag „psychologische Beratungsleistungen“)

Führungskräfte

> Neues Konzept erarbeiten

- Basiswissen erarbeiten (Workshops)
- Richtlinie/ Leitlinie erstellen
- Lotsenprogramm vorstellen und erklären
- Psycho-Edukation erarbeiten (auch online)
- Hilfs- und Handlungsoptionen definieren und fixieren - Aufbau fachkundlicher Terminoptionen (z.B. Rahmenvertrag „psychologische Beratungsleistungen“)

BGF – Basiskonzept (ggf. bestehende Strukturen und Konzepte) & BGM (Wiedereingliederung)

- Aktionstage (Impulsvorträge, Vitamin-D Screening, HbA1c-Screening, Impedanz-Analysen, Ernährungs- und Bewegungsimpulse usw.)
- Implementierte BGF-Module (z.B. „bewegte Pause“, Relax-Inseln, Wasser- /ggf. Müsli-Bar, integrierte Bewegungsmöglichkeiten, Küche für Meal-Preap usw.)
- Sonstige Konzepte – z.B. Kooperationen und Programme von Krankenkassen, Betriebsärzten usw. / Wiedereingliederungs-Konzepte

Kursinhalt – Tag 1

I. Einführung - Aktuelle Situation im beruflichen Alltag

- Werden Deutschlands Arbeitnehmer immer kränker?
- 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?
- Was kann ein „Psycho-Lotse“ leisten und wo liegen seine Grenzen? Ein Lotse fängt auf und hilft, ist aber kein Psychotherapeut!

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 – welche Arten/ Qualitäten von Stress gibt es und wie erkenne ich „meinen gefährlichen Stress“?
- Chronische Stressüberlastungen – warum man auch körperlich krank wird und wie groß ist die Bedeutung psychosomatischer Störungen?
- Stress ist äußerst vielschichtig und individuell – 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?

- Alltag und Beruf – ein Blick auf die Entstehung (Pathogenese) von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen.
- Warum verhalten wir uns in andauernden Überlastungssituationen oft auch noch gesundheitsschädlich? Ein Blick in das „Belohnungssystem“.
- Der Zusammenhang von Psyche und Immunsystem – ein Ausblick in den Forschungsbereich der Psycho-Neuro-Immunologie.

Kursinhalt – Tag 2

IV. Psychische Störungen und Erkrankungen – Basiswissen in Bezug auf die häufigsten und wichtigsten Bereiche psychischer Überlastungen

- Volksleiden Depression – Entstehung, Symptome, Handlungsoptionen als „Lotse“
 - Angststörungen – Entstehung, Symptome, Handlungsoptionen als „Lotse“
 - Erschöpfung oder Erschöpfungssyndrom – Entstehung, Symptome, Handlungsoptionen als „Lotse“
 - Anpassungsstörung - Entstehung, Symptome, 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)
- Sonderbereich „Belastungen als pflegende Angehörige“ > Erste Hilfe > Erste Schritte / Beratungsoptionen in der Region
- Das E.V.A. – Prinzip (Erkennen, Verändern, Anwenden) als erste Handlungsoption – „Lotsen konzentrieren sich hierbei auf das Erkennen und leiten dann qualifiziert zu weiteren Hilfs- und/oder Behandlungsmöglichkeiten weiter - mit kurzem Gesprächs-Leitfaden.
- Konkrete Hilfs- und Behandlungsoptionen in Ihrer Region – wir erarbeiten dazu gemeinsam die realen Anlaufstationen mit Kontaktdaten usw.

VI. Fallbeispiele – real stattgefundene Situationen werden zuerst vorgestellt und bearbeitet – danach analysiert und diskutiert.

- Fallbeispiel „Depression“ als Basisproblem (Frau, Mann, Azubi, Student)
 - Fallbeispiel „Überlastung als pflegende Angehörige“
 - Fallbeispiel „Angststörung“
 - Fallbeispiel „Anpassungsstörung“

Abschließend wird ein kurzer, schriftlicher Test (30 Minuten) die wichtigsten Eckpunkte der beiden Kurstage abfragen.

Zertifikatskurs an der TH Aschaffenburg

Kursdauer: 2 Seminartage von 9.30 – 16.30
Datum Präsenzkurs an der TH: Freitag, 21.04.2023 und Sa, 22.04.2023

Informationen finden Sie unter folgendem Link der Hochschule Aschaffenburg:
<https://www.th-ab.de/hochschule/organisation/organisationseinheiten/fakultaet-gesundheitswissenschaften>

Buchung über: dekanatGW@th-ab.de
Bei Fragen: 06021/4206-879 (Frau Christina Eker)

Materialien: Kursbuch (wird gestellt)
Zertifikat: Wird von der TH ausgestellt und zugestellt

Kosten: 690,00 € (auf Zertifikatskurse der TH wird keine Mehrwertsteuer erhoben)

Dozent: Rolf Stockum

Kurzprofil

Heilpraktiker Psychotherapie, Gesundheitspsychologie (Apollon Universität Bremen) – Schwerpunkte: (kognitive) Verhaltenstherapie, lösungsorientierte Kurzzeittherapie, Coaching, Stressbewältigung, Früherkennung stressbedingter und psychischer Überlastungen.

Portfolio

Gesundheits- und Motivationspsychologie - Dozent „Fachkraft für Betriebliche Gesundheitsförderung“, Ernährungs-, Stress- und Resilienz-Experte

Erfahrungen

Psychologische Beratung/ Trainer seit 2004, Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz, Lehrbeauftragter an der TH Aschaffenburg (Fachkraft für Betriebliche Gesundheitsförderung / Lotse für stressbedingte und psychische Überlastungen)

Persönliches

Jahrgang 1964, ehemaliger Hochleistungssportler (u.a. 6 Jahre Bob-Nationalmannschaft)



Rolf Stockum

Heilpraktiker für Psychotherapie

www.hpp-rolfstockum.de | Mobil: 0151 74415255