

# Qualifizierungsprogramm Fachkraft für psychosoziale Unterstützung im Gesundheitswesen



**PEER SUPPORT**

# Die Grundidee



PEER SUPPORT

## Bitte höre mir zu

Wenn ich Dich bitte, mir zuzuhören,  
und Du beginnst, mir Ratschläge zu geben,  
dann hast Du nicht getan, worum ich Dich gebeten habe,  
hast Du nicht verstanden, was ich brauche.

Wenn ich Dich bitte, mir zuzuhören,  
und wenn Du mir sagst, ich solle etwas nicht so empfinden,  
wie ich es tue, dann trampelst Du auf meinen Gefühlen herum.

Wenn ich Dich bitte, mir zuzuhören,  
und Du hast das Gefühl, meine Probleme lösen zu müssen,  
dann hast Du mich verfehlt, so seltsam das klingen mag.

Bitte, höre zu!  
Alles, was ich erbitte, ist das Zuhören;  
nicht zu reden oder gar zu handeln;  
höre mir einfach zu.

Ratschläge sind billig.  
Ich bekomme sie für ein paar Groschen in jeder Illustrierten,  
und mein Horoskop gibt's noch gratis dazu.  
Das kann ich allein. Ich bin nicht hilflos.  
Wenn Du etwas für mich tust, was ich selbst tun könnte,  
so trägst Du dazu bei, dass ich ängstlich und schwach erscheine.

Wenn Du aber die simple Tatsache akzeptierst,  
dass ich empfinde, wie ich empfinde  
- auch wenn es Dir irrational vorkommen mag -,  
dann kann ich den Versuch aufgeben, Dich zu überzeugen.  
Dann erst ist es mir möglich zu verstehen,  
was sich hinter dem verbirgt, was ich sage und tue..., was ich empfinde.

Wenn ich das erkennen kann, eröffnen sich Chancen und Antworten, und ich  
werde keinen Rat mehr brauchen.  
Vielleicht ist das der Grund, warum Menschen beten können, obwohl Gott  
schweigt und nicht sagt, was zu tun ist.

Also bitte, höre mir zu.  
Höre einfach, was ich zu sagen habe.  
Solltest Du aber reden wollen, so werde ich Zeit haben,  
und ich verspreche, ich werde zuhören.

(Autor: Unbekannt)



# Die Situation

## Psychische Last wirkt sich aus

Laut Daten der KKH Kaufmännische Krankenkasse sind die Fehlzeiten wegen seelischer Leiden vom ersten Halbjahr 2022 zum ersten Halbjahr 2023 **um 85 Prozent gestiegen** – so stark wie nie in der jüngeren Vergangenheit. Demnach kamen in den ersten sechs Monaten 2023 auf 100 KKH-Mitglieder 303 Ausfalltage. Im Vorjahreszeitraum waren es noch 164 Tage.

*Besonders betroffen seien Beschäftigte in sozialen Berufen, wie in der Alten- und Krankenpflege, in der Kinderbetreuung sowie im Verkauf.*

Doch psychische Belastungen und Erkrankungen sind noch immer abuthemen am Arbeitsplatz. Neben oft langen krankheitsbedingten Fehlzeiten können sich darüber hinaus weitere negative Auswirkungen ergeben: Leistungs- und Qualitätseinbußen, Absentismus, schlechtes Betriebsklima, vermehrt auftretende Konflikte, Suchterkrankungen, innere Kündigung, etc.



## Prävention erhält mentale Gesundheit

Psychosoziale Probleme – privat oder durch die Arbeit – aller im Betrieb beschäftigten Personen haben Einfluss auf die Arbeitsleistung und das Arbeitsumfeld. Sie können durch fachliche Ausbildung frühzeitig erkannt werden. Aufklärung, Früherkennung und Vorsorge können hier größeren Schaden für Mitarbeitende sowie für Unternehmen vermeiden bzw. gering halten.

*Unternehmen, die das Thema „Mental Health“ fest in ihren Grundsätzen etabliert haben, leisten hier aktiv Vorsorge, damit Belegschaft und Unternehmen gesund bleiben.*



# Die Situation



## Qualifizierte Anlaufstellen fehlen

Oft wenden sich Menschen in ihrer psychischen Not an Kolleginnen und Kollegen, die aber nicht fachlich ausgebildet sind, um mit solchen Krisensituationen umzugehen.

Es bedarf einer fachkundigen betrieblichen Vertrauensperson für Angestellte und Führungskräfte, die ...

- bei Überlastungsanzeichen, individuellen Krisen, Ängsten, Sorgen und Konflikten lösungsorientierte Handlungsoptionen aufzeigen kann,
- als loyale:r, diskrete:r und qualifizierte:r Gesprächspartner:in im Arbeitsalltag zur Verfügung steht,
- Kenntnisse über Einrichtungen und Institutionen verfügt, um schnell und gezielt Hilfe hinzuzuziehen.

## Warum Mental Health?

Die WHO definiert Mental Health bzw. mentale und psychische Gesundheit als „Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann“.

Mental gesund zu sein bedeutet nicht, rund um die Uhr glücklich zu sein. Aber es bedeutet, emotional ausgeglichen zu leben und mit belastenden Emotionen besser umgehen zu können.

Feindseligkeit, Aggressivität und sozialer Rückzug sind häufig die Folgen von psychischen Belastungen.

*Mental Health umfasst in dieser Definition also sowohl das persönliche Wohlbefinden als auch die subjektive sowie objektive Fähigkeit, erfolgreich am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilzunehmen.*

Das Gefühl, sich auf andere Menschen verlassen zu können, vertrauensvolle Beziehungen zu führen, trägt stark zum psychischen Wohlbefinden bei.



# Die Zielsetzung



## Kollegiale Kontaktperson

Mit der Qualifizierung zur „Fachkraft für psychosoziale Unterstützung im Unternehmen“ kann ein:e Mitarbeiter:in als Vermittler:in und Vertrauensperson für die Hilfesuchenden im Unternehmen unterstützend tätig werden.

*Ziel ist es, negativen psychosozialen Entwicklungen im Arbeitsalltag vorzubeugen oder auf diesbezügliche Risiken aufmerksam zu machen.*

Die Fachkraft ist die erste innerbetriebliche Anlaufstelle bei psychischen oder sozialen Problemen für alle Mitarbeitenden und Führungskräfte. Sie wirkt wie ein Seismograf bei Problemen oder akut auftretenden Gefährdungen. Betroffene können sie direkt vor Ort ansprechen und um Unterstützung bitten. Sie weiß, wen sie hinzuziehen sollte und wo sie ggf. professionelle Hilfe finden kann.

*Als Initiatorin für psychosoziale Gesundheitsförderungsmaßnahmen und Verbesserungen im Betriebsablauf ist die Fachkraft für ein gutes Betriebsklima proaktiv im Einsatz.*



# Die Ausbildung



## Seminarinhalte

- **Psychohygiene auf individueller Ebene der Teilnehmenden**
- **Kommunikation in Krisensituationen**
- **professionelle Nähe und Distanz im Umgang mit Menschen, die verzweifelt, hochbelastet sind oder akut trauern**
- **Umgang mit Sterben, Tod und Trauer**
- **Aufbau eines unterstützenden Netzwerks**
- **Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen**
- **betriebliches Eingliederungsmanagement nach SGB IX**
- **psychische Erkrankungen und deren Auswirkungen auf die Arbeit**
- **Umgang mit Handlungshilfe für die Beratung von Mitarbeitenden in verschiedenen Szenarien**



# Die Ausbildung

## Seminardauer

Die Seminarinhalte umfassen zwei Grundlagenmodule mit einer Dauer von jeweils 2½ Tagen.



## Methodik

Wissen und Fertigkeiten werden praxisnah vermittelt. *In jedem Ausbildungsschritt folgt auf die Vermittlung notwendiger theoretischer Grundlagen eine Demonstration am Fallbeispiel, die in eine praktische Übung für die Teilnehmenden mündet.*

Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, Probleme im betrieblichen Alltag schnell zu erkennen und als Vertrauensperson Hilfestellung anzubieten.

Damit individualisiertes Lernen und Erfahren kontinuierlich für alle Teilnehmenden gewährleistet und begleitet werden kann, *werden die Grundlagenmodule im Co-Teaching-Modell mit zwei Dozierenden durchgeführt.*

Die Reflexion eigener bereits erlebter Erfahrungen kann im Einzelfall eine akute Unterstützung bei ausgelöster Betroffenheit erforderlich machen. Durch das Co-Teaching-Modell kann hierauf individuell und jederzeit angemessen reagiert werden.

Alle Teilnehmenden erleben in solchen Situationen, dass niemand durchs Netz fällt, sondern profitieren davon, dass ihre Kollegen und Kolleginnen – gestärkt aus der Unterstützung – um eine gute Erfahrung reicher sind.



# Die Fortbildung

## Aufbauseminare

Die Aufbauseminare bilden die Grundlage zum dauerhaften Erhalt der fachlichen Qualifikation.

- E Trauer und extreme Belastungen
- E Resilienz – Aufbau psychischer Belastbarkeit
- E Probleme im privaten Bereich mit Auswirkung auf den Arbeitsplatz
- E Suizidalität
- E der richtige Umgang mit Notfällen und Krisen
- E Mitarbeit im betrieblichen Eingliederungsmanagement
- E Begleitung psychisch erkrankter Mitarbeitenden im BEM auf Grundlage der Empfehlung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin BAuA



Die Auswahl der Themen wird regelmäßig erweitert.  
Schauen Sie regelmäßig auf [www.peer-Support.de](http://www.peer-Support.de) oder abonnieren Sie den Newsletter.





# Die Unterstützung

## PEER-Supervision

Die Tätigkeit als Fachkraft für psychosoziale Unterstützung kann belastend sein.

Damit die Fachkräfte mit diesen Belastungen nicht alleine sind, bietet PEER SUPPORT regelmäßige Supervisionen an. Diese können in Präsenz oder als Videokonferenzen stattfinden. Bei Bedarf auch in Einzelgesprächen.



## PEER-Hotline/Beratung

Auch nach der abgeschlossenen Ausbildung zur Fachkraft für psychosoziale Unterstützung steht die telefonische PEER-Beratung den Fachkräften im Rahmen ihrer Tätigkeit bei individuellen Fällen zur Verfügung.

## Wer ist **PEER SUPPORT**?

Psychosoziale Unterstützungsangebote sind weltweit vielfach schon der Standard, allerdings in deutschen Unternehmen noch nicht fest etabliert. **PEER SUPPORT** hat sich zum Ziel gesetzt, diesem Mangel mit seiner Qualifizierung zur „Fachkraft für psychosoziale Unterstützung im Unternehmen“ entgegenzuwirken.

Als Marktführer in dieser Qualifizierungsmaßnahme greift **PEER SUPPORT** auf über 30 Jahre Erfahrung im Gesundheitswesen und auf über 20 Jahre Erfahrung in der Krisenintervention zurück. Unsere Dozenten sind qualifizierte Experten und Expertinnen in den ausbildungsrelevanten Fachbereichen.



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# PEER SUPPORT

**Sie wollen die mentale Gesundheit der Belegschaft  
in Ihrem Unternehmen stärken?  
Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!**

## PEER SUPPORT

Ihr Ansprechpartner: Olaf Schmidt  
Schillerstraße 32 / 47877 Willich  
02154 • 8797035  
info@peer-support.de

**[www.peer-support.de](http://www.peer-support.de)**

Scannen und  
VCard abspeichern

