

# **BLOCKSEMINAR**

## **„Erste Hilfe für psychische Gesundheit“**

### **M.Sc. Marie Hengstenberg**

Zu meiner Person: Ich habe meinen Bachelor in Psychologie an der Universität Osnabrück und meinen Master an der Universität Bamberg absolviert und befinde mich seit 2021 in der Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin für Erwachsene (TP) an der kbp in Bonn. Seit 2021 arbeite ich als Psychologin in der LVR Klinik Düren auf einer geschützten Station für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen und Doppeldiagnosen und betreue gleichzeitig meine ambulanten Fälle in einer Praxis. Zuvor habe ich meine Psychiatriezeit in einer Klinik bei Osnabrück ebenfalls im Suchtbereich, sowie auf einer alltagspsychiatrischen Station absolviert. Durch meine Arbeit im Akutbereich begegne ich täglich Menschen in Krisensituationen, sowie deren Angehörige und schule mit einigen Kolleg\*innen darüber hinaus angehende Auszubildende in der Pflege und der Ergotherapie hinsichtlich psychischer Erste Hilfe.

Wir alle haben vermutlich mindestens einmal in unserem Leben an einem Erste-Hilfe-Kurs für körperliche Notfälle teilgenommen. Doch während die Bedeutung der körperlichen Ersten Hilfe unumstritten ist, stellen wir uns die Frage: Wie sieht es mit der Ersten Hilfe für die Psyche aus?

Gerade als angehende:r Psychologe:Psychologin begegnet einem von vielen Seiten die Erwartung, dass man bei psychischen Problemen sofort weiß, was zu tun ist und Erste Hilfe leisten kann. Ob einen Kolleg:innen bei der Arbeit, Freund:innen oder Bekannte ansprechen oder im Alltag etwas auffällt, nicht selten fällt der Satz „Du studierst doch Psychologie...“. Leider ist man auch als Psychologiestudierende:r meist schnell überfragt und überfordert, wenn Menschen im eigenen Umfeld Probleme mit ihrer mentalen Gesundheit haben, weil genau diese alltägliche Erste Hilfe eher wenig Platz im Studium findet. Genau hier soll dieses Blockseminar zur Ersten Hilfe bei psychischer Gesundheit ansetzen: Der Fokus soll nicht auf Pflastern und Beatmung liegen, sondern darauf, psychische Probleme im sozialen und beruflichen Umfeld zu erkennen und einfühlsam aufzufangen.

Inhaltlich nehmen wir uns Zeit, um Indikatoren für psychische Probleme zu entschlüsseln: Wie fallen verschiedene psychische Störungen im Alltag auf? Was sind typische Warnzeichen? Im nächsten Schritt soll es darum gehen, wie psychische Auffälligkeiten angesprochen und einfühlsame Gespräche gestaltet werden können. Hier wollen wir nicht nur bei trockener Theorie bleiben, sondern das Gelernte auch in konkreten Übungen anwenden und unsere eigenen Erfahrungen sammeln. Außerdem beleuchten wir, wie man Betroffenen Wege in die Psychotherapie und/oder mögliche Alternativen (Klinik, Beratungsstelle, etc) nahelegen kann und wie man Zweifeln und Ängsten begegnet. Schließlich geht es auch um die eigene Rolle im Erste-Hilfe-Prozess. Was liegt in unserer Verantwortung und was nicht? Wie kümmern wir uns um uns selbst, während wir für andere da sind?

Dieses Seminar soll durch viele praktische und interaktive Anteile, sowie ausgewählte Gesprächsführungsübungen nachhaltige Sicherheit im Umgang mit Krisen vermitteln. Um ausreichend Zeit für die praktische Anwendung im Seminar zu haben, solltest du bereits

Störungswissen zu den gängigsten Störungsbildern haben oder bereit sein, dich im Vorfeld selbstständig einzulesen. Hilfreich ist es außerdem, wenn du bereits Vorkenntnisse zur Gesprächsführung hast (bspw. durch das Seminar zur zielgerichteten diagnostischen Gesprächsführung (B. Sc.) oder äquivalente Lehrveranstaltungen).

\*1 Dieses Blockseminar wird (im Gegensatz zu einem physischen Erste-Hilfe-Kurs) nicht mit einer offiziellen Zertifizierung der Teilnehmenden abgeschlossen.

Termine:        **Freitag: 18.10.2024, 13:00 – 19:00 Uhr; FL 216 b**  
                      **Samstag: 19.10.2024, 09:30 – 18:30 Uhr; FL 216 b**

Max. 15 Teilnehmer\*innen

**Anmeldeformulare finden Sie im Internet** [https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/psychologie/anmeldung\\_blockseminare.pdf](https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/psychologie/anmeldung_blockseminare.pdf)  
**oder im Dekanat FB 7 (R. 1b/c)**