



**FORTBILDUNG**

***MENTAL HEALTH  
PILOT (MHP)***

---



# MENTAL HEALTH PILOT (MHP)

## Wieso? Weshalb? Warum?



Die moderne Arbeitswelt sowie weitere Faktoren, wie z.B. gesellschaftliche und politische Einflüsse, können im Kontext verschiedenster **psychischer Beanspruchungen** zu vermehrten **psychischen Erkrankungen** führen.

In den Unternehmen kommen Personen mit unterschiedlichsten mentalen Beanspruchungen zusammen. Die/ der **Mental Health Pilot** soll als Ansprechpartner:in für Mitarbeitende fungieren, Interesse und Lust am Thema haben und das Thema „mentale Gesundheit“ in den Berufsalltag tragen.

Ein **sensibler und kompetenter Umgang** mit akut psychisch beanspruchten oder erkrankten Mitarbeitenden ist geboten und somit Inhalt dieser Fortbildung. Nicht minder wichtig und daher ebenfalls zentrale Bausteine der Fortbildung sind die **Prävention** mentaler Beanspruchungen und Erkrankungen im betrieblichen Kontext sowie auch die individuelle **Gesundheit und Selbstfürsorge** der angehenden Mental Health Pilots.

# ZIELE DER FORTBILDUNG

- Sensibilisierung für das Thema psychische Belastungen, Beanspruchungen & Erkrankungen
- Vermittlung von Know-how im Umgang mit akut mental beanspruchten bzw. erkrankten Mitarbeitenden
- Verstehen der Rolle als Mental Health Pilot mit Rechten, Pflichten, Möglichkeiten aber auch Grenzen
- Kenntnisse zur Prävention von psychischen Belastungen, Beanspruchungen & Erkrankungen im betrieblichen Kontext
- Stärkung der eigenen Gesundheitskompetenz & Selbstfürsorge als Mental Health Pilot
- Praxisnaher Erfahrungsaustausch durch selbsterlebte Fallbeispiele
- Nachhaltigkeit: Anwendung, Übung & Reflexion der erarbeiteten Inhalte über einen längeren Zeitraum



# WER EIGNET SICH FÜR DIE FORTBILDUNG?

- Sie arbeiten gerne mit Menschen
- Sie haben Interesse am Thema „Mentale Gesundheit“
- Sie können sich gut abgrenzen
- Sie können die Rolle zu evtl. bestehenden Rollen (z.B. BEM-Beauftragter, Schwerbehinderten- oder Inklusionsbeauftragter) gut abgrenzen



# RAHMENDATEN

**Dauer:** 2,5 Stunden pro Modul, 5 Module & Refresher

**Zielgruppe:** Mitarbeitende, die im eigenen Betrieb als Ansprechpartner:in für die mentale Gesundheit fungieren

**Methoden:** Impulsvortrag, Gruppenarbeit, Übungen, Energizer, Fragebogen

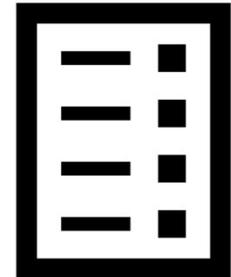
**Qualifikation:** Teilnahmebescheinigung, Manual/Skript

**Evaluation:** Feedback-Fragebogen & Selbstreflexion

**Teilnehmer:innen:** bis 12 Personen



# MODULE & INHALTE



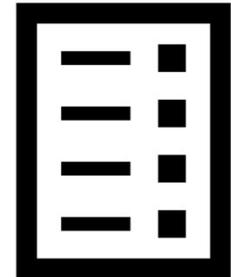
## Modul 1: Definition, Rolle & Abgrenzung

- Kennenlernen der Teilnehmenden
- Definition & Einordnung
- Psychische Erkrankungen: Zahlen, Daten, Fakten
- Rolle als „Mental Health Pilot“
  - Aufgaben & Verantwortlichkeiten
  - Möglichkeiten & Grenzen
- inner- & außerbetriebliche Anlaufstellen & Unterstützungsmöglichkeiten

## Modul 2: Mentale Gesundheit

- Transferaufgabe: Inner- & außerbetriebliche Anlaufstellen & Unterstützungsmöglichkeiten
- Definition & Einordnung
- Belastungs-Beanspruchungs-Modell
- Grundlagen der mentalen Gesundheitsförderung & des Stressmanagements:
  - Neurobiologische Aspekte
  - Stressoren erkennen & angehen
  - Belastungen gesünder bewältigen
  - akute Stressreaktionen reduzieren
- Psychische Auffälligkeiten

# MODULE & INHALTE



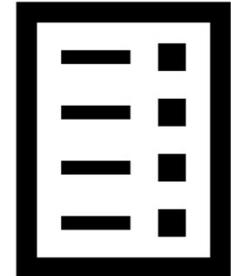
## Modul 3: Handeln als „Mental Health Pilot“

- Wann ist der „Mental Health Pilot“ aktiv gefragt?
- Mentale Ersthilfe ICARE
- Kommunikation & Gesprächsführung
- Handlungsleitfaden
- Fallbeispiele bearbeiten

## Modul 4: In Akutsituationen reagieren: Erste-Hilfe-Koffer

- Fortsetzung psychische Auffälligkeiten & stressbedingte Symptome
- Entspannungstechniken & Sofortmaßnahmen
- Wiederholung: Führen eines Beratungsgesprächs
- Fallbeispiele – Kollegiale Fallberatung

# MODULE & INHALTE



## Modul 5: Selbstfürsorge & eigene Gesundheit

- Mitgefühl vs. Mitleid
- Eigenverantwortung
- Grenzen setzen & Nein sagen
- Persönliches Stressmanagement
- Ressourcen stärken – die eigene Gesundheit fördern
- Resilienz steigern

## Modul 6: Refresher Mental Health Pilot

- Erfahrungsaustausch zur Umsetzungspraxis
- Fallbeispiele
- Kollegiale Fallberatung
- Reflektion
- Neue Themen
- Nachhaltigkeit