

#WERDEHELFER

Mental-First-Aid

Erste-Hilfe-Kurs für die Seele

*Natascha Marxors, Studentin an der TH OWL,
unterstützt die #WERDEHELFER-Kampagne.*

2020

HILF uns zu helfen

Jede[r] sechste Studierende¹ leidet an psychischen Störungen. Für jede[n] vierte[n] Studierende[n] sind Angststörungen und Panikattacken kein Fremdwort.

Die Gründe dafür sind vielfältig: der Umzug in eine neue Stadt. Die fehlende Familie und fehlende Freunde. Der Leistungsdruck und die neuen Lernprozesse können einen schon einmal überfordern. Nicht zu vergessen ist die Doppelbelastung durch Nebenjobs, die für nicht wenige Studierende Alltag ist. Es gibt viele Dinge, die dazu führen können, dass man mal den Kopf verliert.

Wir sind dafür da, dass du in derartigen Situationen die Ruhe behältst. Dass du erkennst, wie man solche Dinge nicht an sich ranlässt, und wie man bei anderen erkennt, wenn sie mit Situationen überfordert sind, und wie du ihnen helfen kannst.

**Melde dich jetzt für den Kurs an
und lerne zu helfen. Dir und anderen.**

Inhalte

der Weiterbildung

- Grundlegende Helferkompetenzen: Beziehungsaufbau, Vertrauensbildung und Empathie
- Definition: Helferinnen und Helfer in Angelegenheiten der mentalen Gesundheit
- Beeinträchtigung der mentalen Gesundheit bei Studierenden
- Grundwissen über Depression, Angststörung, Panikattacke, Stress, Burnout und Suizidalität
- Menschen in Krisen: Ansprache und Gesprächsführung
- Motivation zur Expertenkonsultation
- Selbstschutz für Helferinnen und Helfer



Alle Absolventen erhalten im Anschluss des Kurses das Zertifikat Mental-First-Aid.

Wir machen dich zum Helfer



Dr. Barbara Weißbach

Die Kursleitung übernimmt Dr. Barbara Weißbach, seit 1996 Geschäftsführerin der IUK Institut GmbH Dortmund und seit 2009 Chief Executive Director von NBCC Deutschland. Sie ist promovierte Psychologin, Expertin für diversity-sensible Personalentwicklung, Trainerin und Lehrbeauftragte, u.a. an der FH Frankfurt am Main und Beraterin verschiedener Unternehmen und des öffentlichen Dienstes.



Judith Evers

Die Schauspielerin und Regisseurin Judith Evers unterstützt das IUK Institut regelmäßig bei Kommunikationstrainings, Fortbildungen und Schulungen. Zu ihrer Erfahrung zählt unter anderem ein Lehrauftrag am Institut für Entspannungstechniken und Kommunikation, Berlin für den Ausbildungsgang des Schauspiel- und Theatertherapeuten.

Mitmachen und Helfer werden

Melde dich für den **kostenfreien** Kurs **im Wert von 1.250 Euro** an! Schreib uns eine E-Mail an die **studienberatung@th-owl.de** und sag uns, an welchem Termin du gerne am Kurs teilnehmen möchtest.

Kurstermine 2020:

10. – 12. Februar

16. – 18. März

20. – 22. Juli

24.– 26. August

Bei Rückfragen steht dir die Zentrale Studienberatung gerne zur Verfügung.

Alles über das Programm auf:

www.mental-first-aid.de

Hintergründe und Hilfe zur Selbsthilfe gibt es hier:

www.th-owl.de/psychosoziale-beratung

Ansprechpartner, Verantwortliche und Förderer

Ansprechpartner:

Zentrale Studienberatung der TH OWL

Inessa Manin

05261-7025681

inessa.manin@th-owl.de

Hanna Lohau

05261-7025903

hanna.lohau@th-owl.de

Verantwortliche:

IUK GmbH Institut

Dr. Barbara Weißbach

0231-756683

b.weissbach@iuk.com

Gefördert durch die BKK ArGe Ostwestfalen-Lippe:

Stand: 01.12.2019

Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

BKK_DÜRKOPP ADLER
AUS TRADITION MODERN. SEIT 1875.

HEIMAT
KRANKENKASSE

 **BKK HMR**

BKK GILDEMEISTER
SEIDENSTICKER
Einfach. Gut. Für Alle.

BKK M+
Melitta Plus
Immer an meiner Seite