

## **Erste Hilfe für die Psyche: Bundesverband Burnout und Depression e.V. lädt zum Online-Seminar „Psychische Krisen erkennen und aktiv werden“ ein.**

Mit großer Freude kündigt der [Bundesverband Burnout und Depression e.V.](#) gemeinsam mit dem **Arbeitsschutz-Universum** das **Online-Seminar: „Psychische Krisen erkennen und aktiv werden“** an.

Das praxisnahe Format versteht sich als eine Art „**Erste-Hilfe-Seminar**“ für die **Psyche** – vergleichbar mit dem klassischen Erste-Hilfe-Kurs für Führerscheinanwärter:innen. Ziel ist es, Teilnehmenden die notwendige **Sicherheit** zu geben, um in **Krisensituationen** nicht hilflos zu reagieren, sondern **aktiv handeln** zu können.

### **Schwerpunkt: Handeln statt Zusehen**

Der Fokus des Seminars liegt auf dem „aktiv werden“. Es geht darum, rechtzeitig zu erkennen, wann normale Entwicklungsprozesse in behandlungsbedürftige Krisen übergehen, und mit klaren Strategien angemessen reagieren zu können.

Die Teilnehmenden erhalten in dem kompakten und wirkungsvollen Programm **Werkzeuge**, mit denen Warnsignale frühzeitig wahrgenommen und hilfsbedürftige Personen in schwierigen Momenten stabilisiert werden können – ohne sich selbst zu überfordern.

Das Seminar wird von **Dr. Stefanie Schöler** und **Heike Nordick** vom **Arbeitsschutz-Universum** durchgeführt. Unterstützt wird das Angebot durch die **Selbsthilfeförderung** der **Barmer**.

### **Rahmenbedingungen und Anmeldung**

Die Teilnahmegebühr beträgt 50 € pro Person. Für Mitarbeitende von NGOs und Sozialunternehmen, die die Kosten nicht tragen können, sowie für Privatpersonen mit ehrenamtlichem Engagement oder ehrenamtlich **Mitarbeitende in der Selbsthilfe** ist das Seminar nach Vorlage entsprechender Nachweise kostenfrei.

Interessierte können sich für einen der **beiden Termine** anmelden:

- **10. September 2025 | 09:00 – 13:00 Uhr**  
👉 **Anmeldung** <https://anderes-burnout-cafe.de/veranstaltungen/online-seminar-psychische-krisen-erkennen-und-aktiv-werden-der-kurs-fuer-alle-3>
- **06. November 2025 | 14:00 – 18:00 Uhr**  
👉 **Anmeldung** <https://anderes-burnout-cafe.de/veranstaltungen/online-seminar-psychische-krisen-erkennen-und-aktiv-werden-der-kurs-fuer-alle-4>