

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

Der [Bundesverband Burnout und Depression e.V.](#) veranstaltet gemeinsam mit dem **Arbeitsschutz-Universum** am **6. November 2025 von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr** ein praxisnahes Online-Seminar zum Thema *„Psychische Krisen erkennen und aktiv werden“*.

Das Format vermittelt Grundlagen der „Ersten Hilfe für die Psyche“ – vergleichbar mit einem klassischen Erste-Hilfe-Kurs für körperliche Notfälle. Ziel ist es, Teilnehmende zu befähigen, psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen und in Krisensituationen sicher und angemessen zu reagieren.

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 erwartet ein kompaktes und wirkungsvolles Programm mit folgenden Inhalten:

- **Klarheit:** Ab wann wird aus einem normalen Prozess eine behandlungsbedürftige Krise?
- **Orientierung:** Welche Anhaltspunkte gibt es im Alltag, z. B. beim Beobachten von Schüler:innen?
- **Handlungskompetenz:** Konkrete Maßnahmen, die Sicherheit geben – statt hilflos daneben zu stehen.
- **Selbstfürsorge:** Strategien für die eigene Stabilität, um anderen nachhaltig helfen zu können.

Expertinnenwissen und Förderung

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

Rahmenbedingungen und Anmeldung

Die **Teilnahmegebühr** beträgt **50 € pro Person**. Für **Mitarbeitende** von **NGOs, Non-Profit-Organisationen** und **Sozialunternehmen**, die die **Kosten nicht tragen können**, sowie für **Privatpersonen** mit **ehrenamtlichem Engagement** ist das Seminar **nach Vorlage** entsprechender Nachweise **kostenfrei**.

Die **Plätze** sind auf **24 Teilnehmende begrenzt**. Um soziales Engagement zu fördern, sind **50 %** der **Seminarplätze für Mitarbeitende** aus **NGOs, Non-Profit-Organisationen** und **Sozialunternehmen reserviert**.

Interessierte können sich **anmelden** unter:

 <https://anderes-burnout-cafe.de/veranstaltungen/online-seminar-psychische-krisen-erkennen-und-aktiv-werden-der-kurs-fuer-alle-4>

Hintergrund: In Deutschland haben bereits drei Prozent der Bevölkerung zumindest einmal im Leben die Diagnose eines sogenannten „Burnouts“ erhalten. Dieses Syndrom bezeichnet einen Erschöpfungszustand, welcher sich in verschiedenen Phasen von der Überlastung und Überforderung bis zum mentalen Zusammenbruch äußern kann, vor allem Berufsleben und soziale Kontakte betrifft und insbesondere psychosomatische Beschwerden auslöst. Hingegen erlitten mindestens fünf Millionen Deutsche bereits eine ernstzunehmende depressive Episode, die als schwere psychiatrische Erkrankung anzusehen ist und sich in Perspektivlosigkeit, Freudlosigkeit, Traurigkeit über beträchtliche Körpererscheinungen und einen massiven Rückzug aus dem persönlichen Umfeld ausdrückt. Beide Krankheitsbilder sind allerdings der Psychotherapie und medikamentösen Behandlungsansätzen zugänglich. Daneben helfen niederschwellige Maßnahmen wie Entspannungstraining, Lichttherapie, Selbsthilfemaßnahmen, Sozialberatung oder Coaching.

Der Bundesverband Burnout und Depression e.V. ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation für Menschen mit stressinduzierten Problembildern wie Burnout oder Depression. Seine Mitglieder sind eigens betroffen und wollen ermutigen, selbst wieder aktiv zu werden. Damit Verantwortung für andere Erkrankte zu übernehmen, Raum und Zeit zu geben, um wieder selbst wirksamer zu werden."