



**Erste Hilfe für  
den Körper?  
Selbstverständlich.  
Aber was ist mit  
der Psyche?**

Mentale Erste Hilfe im  
Arbeitsalltag.



# Was tun, wenn jemand plötzlich in Tränen ausbricht?

---

Wenn ein Mitarbeiter sagt: „Ich kann einfach nicht mehr.“ Oder wenn eine Führungskraft merkt: „Hier stimmt etwas ganz und gar nicht.“ **Wüssten Sie, was jetzt zu tun ist?**

# Psychische Belastungen kündigen sich nicht immer laut an.

---

Manchmal zeigen sie sich in kleinen Veränderungen:

- jemand zieht sich zurück
- Fehler häufen sich plötzlich
- die Stimmung verändert sich
- jemand wirkt ungewöhnlich erschöpft
- Gespräche werden vermieden
- Fehlzeiten nehmen zu

**Die entscheidende Frage ist nicht:**

„Ist das schon eine psychische Erkrankung?“

Sondern:

„Wie kann ich angemessen reagieren?“

# Genau hier setzt mentale Erste Hilfe an.

---

Es geht nicht darum, dass Führungskräfte oder Kolleg:innen Therapeut:innen werden und diagnostizieren.

Es geht darum,

**Belastungen früh wahrzunehmen,  
ein Gespräch anzubieten, Orientierung zu  
bieten und den Weg zu professioneller  
Hilfe zu öffnen.**

# Was Führungskräfte und psychische Ersthelfende tun können

---

4 Schritte, die im ersten Gespräch helfen können:

1

## Wahrnehmen

„Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit sehr belastet wirkst.“

2

## Ansprechen

„Wie geht es dir gerade wirklich?“

3

## Zuhören

Nicht sofort Lösungen liefern. Erst einmal Raum geben.

4

## Weiterleiten

Wenn Unterstützung notwendig ist:  
auf passende interne oder externe Angebote hinweisen.

# Gut gemeint ist nicht immer hilfreich.

---

## Don'ts:

„Du musst einfach mal abschalten.“

„Das wird schon wieder.“

„„Du darfst dich davon nicht so runterziehen lassen.“

„Denk einfach positiv.“

## Dos:

„Ich sehe, dass dich das gerade belastet.“

„Möchtest du darüber sprechen?“

„Was würde dir im Moment helfen?“

# Check: Was passiert, wenn jemand sagt:

---

„Ich schaffe das gerade nicht mehr.“

Gibt es dann...

- ☐ eine bekannte Anlaufstelle?
- ☐ geschulte Führungskräfte?
- ☐ zertifizierte psychische Ersthelfende?
- ☐ niedrigschwellige Beratung?
- ☐ klare Prozesse?
- ☐ Informationen für Mitarbeitende?
- ☐ Unterstützung auch außerhalb der Arbeitszeit?

**Psychische Erste Hilfe  
braucht nicht nur  
engagierte Menschen.  
Sie braucht Strukturen.**

# Psychische Gesundheit braucht Handlungssicherheit.

Damit Führungskräfte und Mitarbeitende nicht erst reagieren müssen, wenn es eskaliert.

Wir unterstützen Unternehmen dabei, psychische Gesundheit im Arbeitsalltag zu stärken – präventiv, niedrigschwellig und professionell.

IFE GESUNDHEIT: Zertifikatslehrgang Ersthelfer:in für psychische Gesundheit · Führungskräfteberatung · Arztterminservice · BGM · EAP · Seminare & Workshops

Mehr erfahren: [ife-gesundheit.de](https://ife-gesundheit.de)