

Modul 1 - Stress und Belastung

8 - 16 UE

Dieses Modul vermittelt umfassendes Wissen über die Entstehung von Stress und gibt praxisnahe Anleitungen zur Bewältigung von Belastungen, die in Berufen des Gesundheits- und Sozialwesens besonders häufig auftreten. Die Teilnehmenden lernen nicht nur die theoretischen Grundlagen von Stress und Belastung, sondern auch konkrete Handlungsansätze, wie sie sowohl für sich selbst als auch im Umgang mit Patient oder Klient Stress effektiv bewältigen und präventive Maßnahmen ergreifen und Menschen in Stresssituationen unterstützen können.

Inhalt

- **Theorien zur Stressentstehung**
Lernende erhalten einen Überblick über wissenschaftlich fundierte Modelle zur Stressentstehung, darunter das Allgemeine Adaptationssyndrom von Hans Selye, das Transaktionale Stressmodell von Richard Lazarus sowie das Konzept der Allostase von Bruce McEwen. Diese Theorien ermöglichen es den Teilnehmenden, Stress aus unterschiedlichen Perspektiven zu verstehen.
- **Neurobiologie und Psychoimmunologie**
Der Kurs beleuchtet die neurobiologischen Grundlagen und psychoneuroimmunologischen Wechselwirkungen von Stress.
- **Akut- und Langzeitstress**
Unterscheidung zwischen kurzfristigen (Akutstress) und langfristigen (Langzeitstress) Belastungen und deren Auswirkungen sowohl auf die Lernenden als auch auf die Menschen, mit denen sie arbeiten.
- **Stressprävention und Ressourcenorientierung**
Schwerpunkt auf Strategien, um Stress zu reduzieren, einschließlich der kognitiven Neubewertung und praktischer Alltagstipps. Besonderer Wert wird auf die Stärkung von Ressourcen und individuellen Handlungskompetenzen gelegt.
- **Arbeitsfeldbezogene Belastungen**
Besondere Herausforderungen wie Schichtarbeit, hohe Verantwortungsgrade und wechselnde Arbeitsanforderungen werden thematisiert, um spezifische Stressfaktoren in den jeweiligen Berufsfeldern zu berücksichtigen.
- **Normalisierung und Entstigmatisierung von Belastungsreaktionen**
In einem wertschätzenden und stigmabefreiten Umfeld wird erarbeitet, wie Belastungsreaktionen als normaler Teil des menschlichen Verhaltens verstanden und akzeptiert werden können. Die Lernenden werden dafür sensibilisiert, wie sie eine unterstützende Kultur in ihrem Arbeitsumfeld fördern können.

Modul 2 - Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV)

2 - 8 UE

In diesem Modul lernen die Teilnehmenden, wie sie extremen Belastungssituationen professionell begegnen und sowohl sich selbst als auch ihre Teammitglieder und Patient:innen/Klient:innen in Krisen unterstützen können. Neben theoretischen Grundlagen der PSNV werden konkrete Handlungsmöglichkeiten zur Bewältigung extremer Einsatzlagen vermittelt. Die Lernenden erfahren zudem, wo sie professionelle Unterstützung bekommen können.

Inhalt

- **Strukturen und Konzepte der PSNV**

Die Teilnehmenden lernen die Struktur und Arbeitsweise der PSNV kennen, darunter das Konzept des „Erweiterten Bezugsrahmens“ und den Umgang mit außergewöhnlichen Einsatzlagen. Vermittlung der Erreichbarkeit und Zuständigkeiten der PSNV in verschiedenen Arbeitskontexten, darunter die PSNV-E, KIT und Notfallseelsorge.

- **Normalisierung von Belastungsreaktionen**

Es wird betont, dass extreme Belastungsreaktionen in außergewöhnlichen Situationen normal sind und kein Zeichen von Schwäche oder Inkompetenz. Die Lernenden erfahren, wie sie sich selbst sowie Kolleg:innen in solchen Situationen unterstützen und wo sie selbst Unterstützung finden können.

- **Psychische Erste Hilfe (PEH)**

Neben der Vermittlung von Selbsthilfestrategien wird ein grundlegendes Wissen zur Psychischen Ersten Hilfe (PEH) vermittelt. Die Lernenden erfahren, wie sie Menschen in Extremsituationen unterstützen und stabilisieren können, bis professionelle Hilfe eintrifft.

- **Umgang mit Menschen in Extremsituationen**

Lernende erhalten praktische Ansätze für den Umgang mit Menschen in Krisen und Extremsituationen, einschließlich dem Überbringen von Todesnachrichten und der Begleitung von Menschen in akuten Belastungsreaktionen.

- **Belastungsreaktionen und PTBS**

Die Teilnehmenden befassen sich mit dem zeitlichen Verlauf von Belastungsreaktionen und deren möglichen langfristigen Folgen wie Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS).

Modul 3 - Beratung und Kommunikation

8 - 16 UE; Workshop 8 UE

Dieses Modul vermittelt Fachkräften fundierte Beratungskompetenzen für den beruflichen Alltag. Dabei wird besonderer Wert auf die Anwendung von Kommunikationsmodellen und Beratungstechniken gelegt, die in herausfordernden und emotionalen Situationen benötigt werden. Praktische Übungen und realitätsnahe Simulationen ergänzen die theoretischen Inhalte.

Inhalt

- **Kommunikationsmodelle und -theorien**
Es werden verschiedene Kommunikationsansätze vermittelt, darunter die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, die Themenzentrierte Interaktion (TZI), das Johari-Fenster, das Kommunikationsmodell von Friedemann Schulz von Thun, sowie Ansätze von Carl Rogers, Paul Watzlawick und Niklas Luhmann. Zudem werden Techniken wie Paraphrasieren, Spiegeln und Fragen zur Unterschiedsbildung eingeführt und geübt.
- **Beratungstechniken und Haltung**
Im Mittelpunkt steht die Reflexion der eigenen Haltung sowie der Beratungstechniken, basierend auf systemischen und konstruktivistischen Grundlagen.
- **Praxisnahe Anwendung**
Durch Rollenspiele und Simulationen von Beratungs- und Gesprächssituationen wird der Perspektivwechsel geübt. Die Fälle stammen aus dem Arbeitsalltag der Teilnehmenden und werden realitätsnah bearbeitet.
- **Optionaler Simulationsworkshop mit Schauspieler**
Bei Bedarf kann ein professioneller Schauspieler in einem eintägigen Workshop eingebunden werden. Er stellt Patient:innen oder Angehörige dar, um realitätsnahe Beratungssituationen zu simulieren. Die Lernenden üben realitätsnahe Fallszenarien in Kleingruppen um Beratungsgespräche in dynamischen, herausfordernden Situationen zu führen.
- **Verweisberatung**
Sensibilisierung für die Sozialhilfelandchaft und die Rolle der Verweisberatung. Die Lernenden erarbeiten, wie sie Patient:innen und Klient:innen bei Problemen unterstützen, die nicht in ihren Fachbereich fallen, indem sie passende Angebote und Hilfestellen identifizieren.

Modul 4 - Psychische Erkrankungen und psychiatrische Notfälle

4 - 8 UE

Dieses Modul bietet einen grundlegenden Einblick in psychische Erkrankungen mit Fokus auf die intersoziale Dimension von psychischer Erkrankung und den Umgang mit Menschen in psychosozialen Krisen. Der Schwerpunkt liegt auf der praxisnahen Anwendung von Techniken im Berufsalltag, um eine professionelle und gleichzeitig einfühlsame Betreuung von Menschen mit herausforderndem Verhalten zu gewährleisten.

Inhalt

- **Grundlagenwissen zu psychischen Erkrankungen**
Einführung in das bio-psycho-soziale Modell, Salutogenese und die Kontinuumsperspektive von psychischer Gesundheit und Krankheit. Fokus auf Depression, Schizophrenie, Angst Erkrankungen, Persönlichkeitsstörungen, Suchterkrankungen und Delir.
- **Ressourcenorientierter Ansatz**
Ein ressourcenorientierter Blick auf psychische Erkrankungen, der Berührungspunkte abbaut und die Lernenden befähigt, Menschen mit herausforderndem Verhalten kompetent zu unterstützen.
- **Krisenverständnis und psychiatrische Notfälle**
Anwendung des Krisenbegriffs nach Riecher-Rössler und der Umgang mit psychiatrischen Notfällen in präklinischen Kontexten. Lernende verstehen, dass eine präklinische Diagnostik nicht im Fokus steht, sondern die unmittelbare Unterstützung der Betroffenen in ihrer Krise und eine geeignete Weiterleitung.
- **Suizidalität und rechtliche Aspekte**
Der Kurs vermittelt Wissen zu Suizidalität, gesetzlichen Rahmenbedingungen (PsychKHG BW) und Handlungsoptionen in Notfallsituationen.

Modul 5 - Konflikte und Konfliktlösung

4 - 8 UE

In diesem Modul lernen die Teilnehmer, wie sie Konflikte im Arbeitsalltag frühzeitig erkennen, konstruktiv ansprechen und lösen können. Besondere Schwerpunkte liegen auf den Stufen der Konflikteskalation, gewaltfreier Kommunikation und der Rolle von Gruppenprozessen in der Konfliktenstehung.

Inhalt

- **Konfliktstufen nach Glasl**
Selbsterfahrungsübungen helfen den Teilnehmenden, eigene Reaktionen auf Konflikte zu reflektieren und die Eskalationsstufen von Konflikten zu verstehen.
- **Kommunikation in Konflikten**
Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg sowie systemische Techniken wie Paraphrasieren und Spiegeln werden geübt, um Konflikte konstruktiv anzugehen.
-
- **Gruppendynamiken und Konfliktlösungsstrategien**
Sensibilisierung für Gruppendynamiken und die soziale Funktion von Phänomenen wie Isolation oder „Lästern“ im Teamkontext. Erarbeitung von Lösungen für die Konfliktbewältigung, einschließlich der Einbeziehung externer Unterstützung.