



# WORTMELDUNG

## Arbeit & Wirtschaft

Februar 2026

### Weil Reden entlastet. Weil Zuhören hilft. Weil Hilfe möglich ist.

#### Hintergrund

Seelische Belastungssituationen und psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und Burnout sind zunehmend Ursache für Krankmeldungen in der Arbeitswelt. Die Anzahl der Fehltage aufgrund mentaler Gesundheitsprobleme steigt schnell und kontinuierlich.

Verantwortungsbewusste Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen ergreifen vermehrt Maßnahmen, um die mentale Gesundheit der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu fördern und die Arbeitsumgebung zu verbessern.

#### Unser Angebot

Die Evangelische Agentur hat deshalb in Kooperation mit der Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) / Diözesanverband Hildesheim das Projekt „Gesagt.Gehört.Geholfen. Seelische Erste Hilfe in der Arbeitswelt“ konzipiert.

Seit August 2025 bin ich als Projektkoordinatorin tätig und habe die Aufgabe, das Projekt ins Leben zu rufen und in die Tat umzusetzen.

Die Kernidee des Projektes beinhaltet die Ausbildung von betriebsinternen Seelischen Ersthelfern und Ersthelferinnen, um für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen innerhalb eines Unternehmens einen Raum für vertrauliche 1:1 Begegnungen auf Augenhöhe zu schaffen. Ziel ist es, einen geschützten Gesprächsraum anzubieten, in dem benannt werden kann, was „auf der Seele liegt“. Der Kontakt kann keine Therapie ersetzen, aber es ist ein wichtiger erster Schritt: an die Stelle von Sprachlosigkeit oder Stigma tritt der persönliche Austausch.

**Katja Wischnewski**

Referentin

Projekt „Gesagt.Gehört.Geholfen.“

katja.wischnewski@evlka.de



Manchmal kann schon ein einzelnes Gespräch entlasten, manchmal sind aber auch weiterführende Hilfsmaßnahmen sinnvoll, bei denen Seelische Ersthelfer und Ersthelferinnen Ideen einbringen können. Gegebenenfalls kann in einer akuten Krisensituation auch schnelles Handeln geboten sein. Im Fokus ist dabei stets der Gedanke der Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei sind ausdrücklich Themen sowohl aus dem beruflichen Umfeld als auch aus dem Privatleben willkommen – denn beide Seiten sind in einem Menschen verbunden und prägen sein Gesamtleben.

#### Was uns trägt. Erste Erfolge. Ausblick.

„Gott ist uns Zuflucht und Stärke, ein bewährter Helfer in allen Nöten.“ / Psalm 46, 2.

Das alte Bibelwort leitet mich bei diesem Engagement.

Mit diesem Grundgedanken im Sinn sind mittlerweile erste Schritte gegangen, Kontakte geknüpft und Gespräche mit verschiedenen interessierten Menschen aus der Arbeitswelt geführt.

Für 2026 planen wir die ersten Qualifizierungsmaßnahmen für Seelische Ersthelfer und Ersthelferinnen und den Ausbau des Netzwerkes.

Die positive Resonanz ermutigt mich und alle am Projektfolg Beteiligten sehr – die Kirche als Träger wird in vielen Rückmeldungen als authentisch, lebensnah und relevant bewertet.

Herzlicher Dank an alle, die das Projekt unterstützen!

Katja Wischnewski

**GESAGT.  
GEHÖRT.  
GEHOLFEN.**

Seelische Erste Hilfe  
in der Arbeitswelt

V.i.S.d.P: Direktor Mirko Peisert

Evangelisch-lutherische Landeskirche Hannovers  
Evangelische Agentur Arbeit und Wirtschaft  
Archivstraße 3 | 30169 Hannover

Titelbild: fizkes/stock.adobe.com

Porträt: Privat

[www.evangelische-agentur.de/themen/oeffentliche-verantwortung/arbeit-wirtschaft](http://www.evangelische-agentur.de/themen/oeffentliche-verantwortung/arbeit-wirtschaft)

[www.evangelische-agentur.de](http://www.evangelische-agentur.de)