

# Ziele der MHFA Ersthelfer-Kurse

Beim MHFA Ersthelfer-Programm handelt es sich um ein Angebot der laienbasierten Früherkennung und -intervention. Konkret bedeutet das: Laien werden von Instruktor\*innen (Fachpersonen im Bereich psychischer Gesundheit) darin geschult, psychische Störungen bei nahestehenden Personen zu erkennen und angemessen zu reagieren, bis professionelle Hilfe zur Verfügung steht. Der MHFA Ersthelfer-Kurs verbessert das Wissen über psychische Gesundheit, vermindert stigmatisierendes Verhalten, steigert das Vertrauen in die eigenen Helferkompetenzen und stärkt die eigene psychische Gesundheit. MHFA Ersthelfer-Kurse wurden von professionellen Experten\*innen sowie Betroffenen gemeinsam entwickelt und decken eine Vielzahl psychischer Probleme und Krisen ab.



Informieren Sie sich  
über unser Angebot an  
MHFA Ersthelfer-Kursen

 **MHFA  
ERSTHELFER**  
Kurse für psychische Gesundheit

MHFA Ersthelfer  
Zentralinstitut für Seelische Gesundheit  
J5, 68159 Mannheim  
info@mhfa-ersthelfer.de  
www.mhfa-ersthelfer.de

#endlichhelfenkönnen



in Partnerschaft mit:  
Beisheim Stiftung

 **MHFA  
ERSTHELFER**  
Kurse für psychische Gesundheit

Werden Sie  
Ersthelfer\*in  
Instruktor\*in

## KOMPETENT HELFEN

bei Krisen und psychischen Gesundheitsproblemen



# Was ist Mental Health First Aid?

Mental Health First Aid (MHFA) ist ein globales, innovatives Programm, das nach dem erfolgreichen Leitbild der körperlichen Ersten Hilfe entwickelt wurde. Es entstand im Jahr 2000 in Australien und wird seitdem regelmäßig wissenschaftlich evaluiert. Mittlerweile ist MHFA aktiv in 29 Ländern verbreitet und wurde mit vielen internationalen Preisen, u.a. in Australien, England und den USA, ausgezeichnet.

## Evidenzbasiert



MHFA basiert auf wissenschaftlicher Evidenz, die Wirksamkeit wurde wiederholt in Studien überprüft.

## Lizenziert



MHFA Ersthelfer ist der lizenzierte Anbieter für die vielfältigen MHFA Ersthelfer-Kurse in ganz Deutschland.

## Weltweite Bewegung

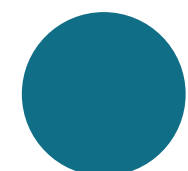
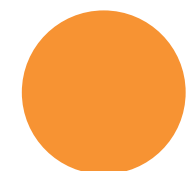
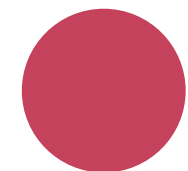
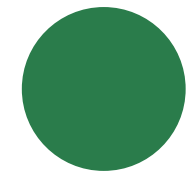


Weltweit sind in 29 Ländern über sechs Millionen Menschen in MHFA erfolgreich geschult worden.

## Gemeinnützigkeit



Erlöse aus unseren Kursen werden ausschließlich für die Organisation und Durchführung der Kurse und die Weiterentwicklung von MHFA verwendet



# Ersthelfer-Kurse

Im MHFA Ersthelfer-Kurs lernen Erwachsene, wie sie frühzeitig psychische Störungen bei Angehörigen, Freund\*innen und Kolleg\*innen erkennen und ansprechen. Die Teilnehmer\*innen eignen sich Grundwissen über verschiedene psychische Störungen und Krisen an und lernen, wie sie Betroffene gezielt unterstützen und informieren können. Ein wichtiger Bestandteil der Kurse ist es zu trainieren, wie Betroffene ermutigt werden können, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und weitere Ressourcen zu aktivieren.

# Werden Sie Ersthelfer\*in

Absolvieren Sie den 12-stündigen Kurs zum\*zur MHFA Ersthelfer\*in. Nach Abschluss des MHFA Ersthelfer-Kurses können Sie einen Online-Test absolvieren, um akkreditierte\*r MHFA Ersthelfer\*in zu werden.

Knapp 30% der erwachsenen deutschen Bevölkerung leidet innerhalb eines Jahres an einer psychischen Störung.

# Instruktoren-Trainings

MHFA Ersthelfer trainiert und akkreditiert Instruktor\*innen, die anschließend selbständig MHFA Ersthelfer-Kurse durchführen. Sie sind kompetente Vermittler\*innen, die mit Begeisterung daran arbeiten, die psychische Gesundheit der Menschen zu verbessern. Das Instruktoren-Training beinhaltet alle Materialien, die Sie brauchen, um die Kurse durchzuführen. MHFA Ersthelfer unterstützt Sie dabei, Ihre Fertigkeiten als Instruktor\*in nachhaltig zu vertiefen und stetig zu erweitern.

Als Instruktor\*in wählen Sie Zeitpunkt und Ort für Ihre MHFA Ersthelfer-Kurse selbst aus.

## Voraussetzungen für Bewerber\*innen

- > Fundiertes theoretisches Wissen über psychische Störungen.
- > Erfahrungen im Umgang mit Menschen mit psychischen Störungen sowie deren Behandlung
- > Erfahrungen im Durchführen von Kursen, Seminaren o.ä.

Informieren Sie sich gerne auf unserer Homepage oder per E-Mail über unser Angebot!

Helpen Sie mit, vor Ort Ersthelfende für psychische Gesundheit auszubilden!