

MHFA Ersthelfer*in werden

Informationen zu MHFA Ersthelfer-Kursen

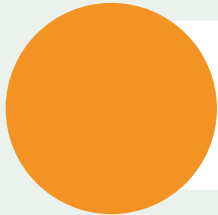
#endlichhelfenkönnen

Andrea Schwaderlapp

Inhalte



MHFA Ersthelfer – Vorstellung des Konzeptes



Überblick über die Kursinhalte



Kurstermine und Erfahrungsberichte

MHFA Ersthelfer

Vorstellung des Konzeptes

Fragen im Umgang mit psychischen Gesundheitsproblemen

Wenn Sie sich fragen...

Kann man als Laie
Menschen bei
psychischen
Gesundheits-
problemen
unterstützen?

Kann ich bei der
Unterstützung
irgendetwas „falsch“
machen?

Was bedeutet es
eigentlich, wenn jemand
eine Depression hat?

Wie kann ich
jemanden
ansprechen, bei dem
ich ein psychisches
Problem vermute?

Das Problem

27,8 %
Betroffene in
Deutschland pro
Jahr

Betroffene suchen oft keine Hilfe, durch

- gesellschaftliche Stigmatisierung
- fehlendes Wissen über das Hilfesystem
- geringes Bewusstsein für Problematik
- Schwere der Symptomatik

Menschen im Umfeld haben

- unzureichendes Wissen über psychische Gesundheitsprobleme
- wenig Wissen über Hilfsangebote
- Hemmungen im Umgang mit Betroffenen

führt zu

- Hohem Leid bei Betroffenen und Belastungen bei Angehörigen
- Sozialen Risiken, Folgeerkrankungen
- Suizidrisiko
- Schlechterer Prognose in Bezug auf Behandlung und Gesundheit
- Längeren Krankheitstagen

Entstehung der MHFA Bewegung

MHFA wurde im Jahr 2000 in Australien durch zwei Personen gegründet.



Betty Kitchener (Betroffene,
Gesundheitspädagogin und
examinierte
Krankenschwester)



Professor Tony Jorm
(Wissenschaftler für
Früherkennung psychischer
Störungen)

MHFA Ersthelfer Deutschland

2019

 **MHFA
ERSTHELFER**
Kurse für psychische Gesundheit



zi
Zentralinstitut
für Seelische
Gesundheit

2000



 **MENTAL
HEALTH
FIRST AID®**
Australia

Die Verbreitung von MHFA Ersthelfer

MHFA Trainer*in

Zertifiziertes Zentrum (ZI in Mannheim)

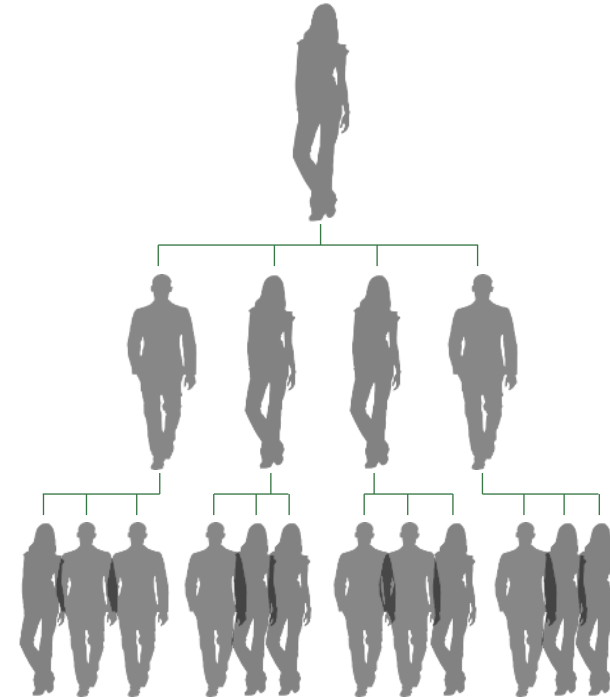
MHFA Instruktor*in (nach 5-tägigem Training)

Deutschlandweit vertreten

MHFA Ersthelfende*r (nach 12-stündigem Kurs)

Deutschlandweit vertreten

Mittlerweile über 50.000 Ersthelfende



Leitungsteam



**Prof. Dr. med.
Michael Deuschle**



Dr. Simona Maltese



Dr. Tabea Send

Mental Health First Aid (MHFA)...

1

... ist ein globales Programm, das nach dem Vorbild der weit verbreiteten Erste-Hilfe-Kurse für körperliche Gesundheit auf die psychische Gesundheit abzielt,

2

... ist ein Angebot für Laien, um psychische Gesundheitsprobleme bei Menschen im Umfeld frühzeitig zu erkennen und kompetent zu helfen, bis professionelle Hilfe zur Verfügung steht,

3

... ist KEIN Ersatz für professionelle Diagnostik und Behandlung.

Ziel des MHFA-Kurses

Rolle der Ersthelfenden

Laiken lernen...

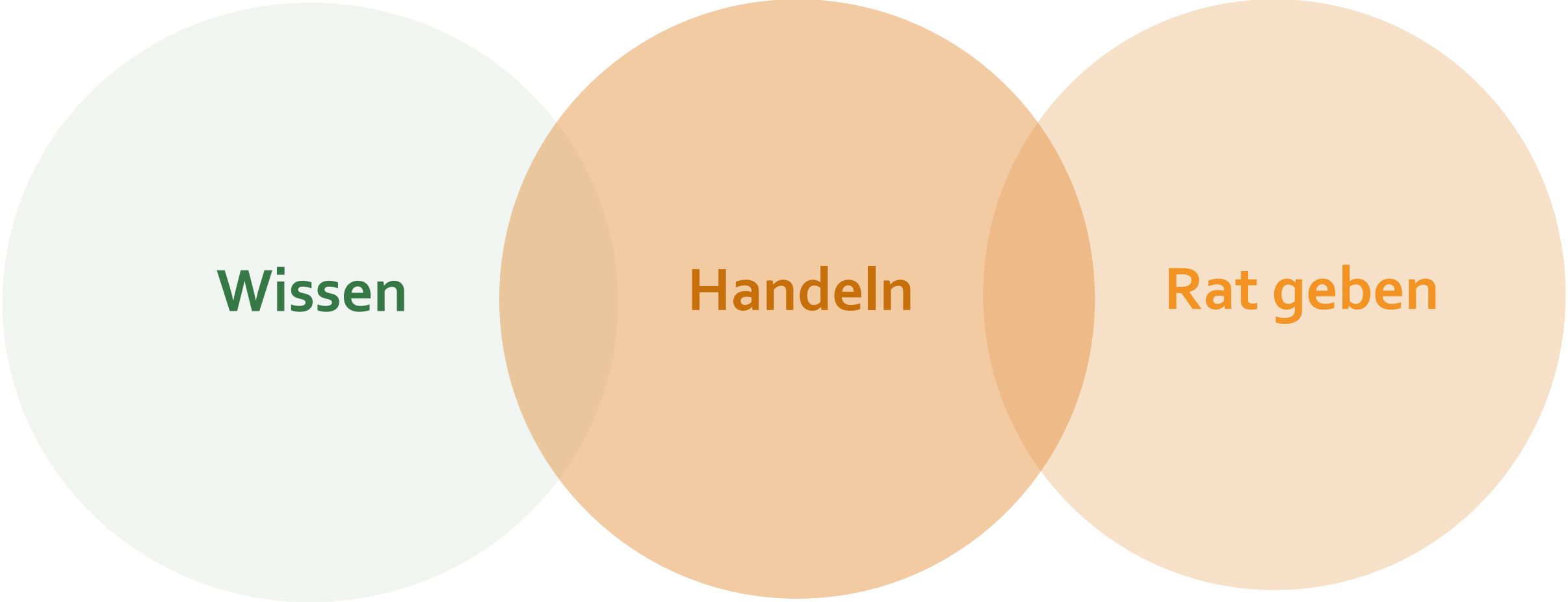
- das Basiswissen zu psychischer Gesundheit und zu den wichtigsten psychischen Störungen
- wie sie Erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten können
- wie sie Menschen in einer Krise beistehen können



MHFA Ersthelfende helfen...

- jeder betroffenen Person in einer Krise
- helfen unter anderem Angehörigen, Freund*innen, Bekannten und Kolleg*innen bei psychischen Problemen

Kernkompetenzen MHFA Ersthelfender



Wissen

Handeln

Rat geben

Vermittlung und Gestaltung der MHFA Ersthelfer-Kurse

- Anzeichen und Fakten über die wichtigsten psychischen Störungen:
- Handlungsplan zur Ersten Hilfe für psychische Gesundheit
- Informationen zu den wichtigsten psychischen Krisen und Wissen über die richtige Reaktion
- Kursgestaltung
 - Interaktive Kursgestaltung
 - Fallvignetten und Rollenspiele
 - Üben mit Handlungsschema
 - Diskussionen in Kleingruppen
- Material:
 - Handbuch und Workbook



Termine und Preise für MHFA Ersthelfer-Kurse

- Eine Auflistung aller deutschlandweit verfügbaren MHFA Ersthelfer-Kurse sowie deren Kosten finden Sie auf der MHFA Website oder zum nächsten Kurs in Marktoberdorf hier:
- <https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/ersthelferin/erwachsene/kurs-erwachsene/6438/>

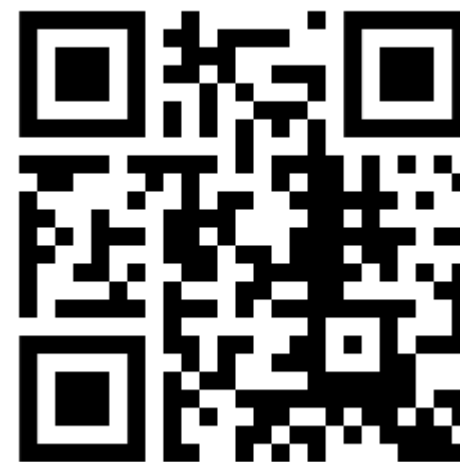
Nächster Kurs in Marktoberdorf am Marktplatz:

(Eingang neben Café Central, wie zu Fahrschule Barnsteiner):

13./14. März 2026 (Freitagnachmittag und Samstag)

Kosten: € 220,--

Infos auch unter: www.iuwg.de



Übersicht

MHFA Ersthelfer-Kurs Erwachsene helfen Erwachsenen¹

Präsenz – 12 Stunden

- 4 x 3 Stunden, deutsch oder englisch
- Kurs vor Ort
- Fokus auf häufigste psychische Gesundheitsprobleme im Erwachsenenalter

Online – 12 Stunden

- 6 Termine à 2 Stunden, deutsch oder englisch
- Räumlich flexibel: Virtuelle Liveklassen
- Fokus auf häufigste psychische Gesundheitsprobleme im Erwachsenenalter

Online-Prüfung

- ¹Anwesenheit 11 von 12 Zeitstunden
- ²Anwesenheit 13 von 14 Zeitstunden
- Abschluss:
Akkreditierte*r
MHFA Ersthelfer*in

MHFA Ersthelfer-Kurs Youth Erwachsene helfen Jugendlichen²

Präsenz – 14 Stunden

- 4 x 3,5 Stunden, deutsch
- Deutschlandweit
- Fokus auf psychische Gesundheitsprobleme im Jugendalter (12-18 Jahre)

Online – 14 Stunden

- 7 x 2 Stunden, deutsch
- Räumlich flexibel: virtuelle Liveklassen
- Fokus auf psychische Gesundheitsprobleme im Jugendalter (12-18 Jahre)

Evaluation der MHFA Ersthelfer-Kurse

Reaktionen der Teilnehmenden:

- Über 85% der Teilnehmenden bewerten den Kurs als hilfreich oder sehr hilfreich
- Ca. 85% der Teilnehmenden stimmen zu bzw. vollkommen zu, wenn sie nach ausreichender Möglichkeit zur Übung gefragt werden
- Über 95 % der Teilnehmenden stimmen zu bzw. vollkommen zu, dass der*die Instruktor*in relevante Kenntnisse in Bezug auf die zu vermittelnden Inhalte zeigte
- **Über 90% der Teilnehmenden halten es für sehr wahrscheinlich, dass sie einen MHFA Ersthelfer-Kurs weiterempfehlen**

Stimmen von MHFA Ersthelfenden

„Der Kurs bietet eine sehr gute Übersicht über Themen, die zwar viele betreffen, über die aber immer noch viel zu wenig gesprochen wird und viele Fehlannahmen kursieren. Der Kurs sollte Standard werden.“ – Ersthelfende aus Freiburg

„Ich nehme aus dem Kurs ein besseres Verständnis und eine Sicherheit im Umgang mit Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen mit“ - Ersthelfende aus Mannheim

„Ein sehr wertvoller Kurs. Ich habe viele neue Erkenntnisse mitgenommen und habe jetzt vor allem den Mut, Mitmenschen auf mögliche psychische Probleme anzusprechen.“ – Ersthelfende aus Freiburg

Sei dabei!



Ein sehr guter und wichtiger Kurs, um nicht nur das Helfen zu lernen, sondern auch über die mentale Gesundheit aufgeklärt zu werden.



MHFA

ERSTHELFER

Kurse für psychische Gesundheit

**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit**

#endlichhelfenkönnen

MHFA Ersthelfer

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit
J5, 68159 Mannheim

info@mhfa-ersthelfer.de
0621 1703 6362

Weitere Informationen unter:
<https://www.mhfa-ersthelfer.de>

oder unter:
<https://www.iuwg.de>



institut für
unternehmenswerte gesundheit

