MHFA ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

hag
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.

Erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten:

Das Programm Mental Health First Aid

31.03.2021 | Petra Hofrichter und Claudia Duwe | HAG

https://cdn.pixabay.com/photo/2015/09/25/13/54/first-aid-957436_340.png

Was ist MHFA

- Hilfsangebot für eine Person, die ein psychisches Gesundheitsproblem entwickelt oder eine Krise psychischer Gesundheit erlebt
- MHFA wird angeboten bis angemessene professionelle Unterstützung und Behandlung verfügbar ist oder die Krise abklingt
- MHFA ist kein Ersatz für Beratung, medizinische Behandlung oder Unterstützung von Nahestehenden

 Bildnachweis: Motortion

Warum MHFA

- In Deutschland leidet pro Jahr 1 von 5 Personen an einer psychischen Störung
- Viele Menschen haben wenig Wissen über psychische Störungen
- und/oder fühlen sich oft unsicher im Umgang mit Betroffenen
- Früherkennung ist wichtig für Therapie und weiteren Verlauf
- Ziel: Jede*r kann Erste Hilfe auch für psychische Gesundheit leisten

 Bildnachweis: ClarkandCompany

MHFA – Entstehung und Verbreitung

- Im Jahr 2000 wurde MHFA von 2 Personen gegründet
- Inzwischen als lizensiertes und gemeinnütziges Programm in 24 Ländern verbreitet
- Über 4 Millionen Ersthelfende

Betty Kirchner (Betroffene, Gesundheitspädagogin und examinierte Krankenschwester

Professor Tony Jorm (Wissenschaftler für Früherkennung psychischer Störungen)

MHFA Kurse vermitteln Kompetenzen

Wissen

- Anzeichen, Symptome und Risikofaktoren psychischer Störungen
- Informationen: Depression, Angststörungen, Psychose, Substanzmissbrauch und -abhängigkeit
  - ✓ Verbessertes Gesundheitswissen
  - ✓ Reduziertes Stigma

Handeln

- Handlungsplan mit 5 Bausteinen, um Menschen in Krisen oder mit beginnendem Problem psychischer Gesundheit zu helfen
  - ✓ Zuverlässig und mit Selbstvertrauen reagieren

Rat geben

- Evidenzbasierte Informationen zu professioneller und Peer-Unterstützung sowie zu Selbsthilfe
  - ✓ Betroffene mit Fertigkeiten und Wissen unterstützen

Die Evidenz von MHFA

… ein verbessertes Wissen über psychische Gesundheitsprobleme und effektive Behandlungsmöglichkeiten

… eine Reduktion von Stigma bzgl. Menschen mit psychischen Störungen

… teilweise positive Veränderungen hinsichtlich ihrer Gesundheit (positive Effekte auch für Personen, die Hilfe empfangen haben)

… ein verbessertes Erkennen von psychischen Störungen

… stärkere Handlungsbereitschaft, Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen helfen zu wollen und ein erhöhtes tatsächliches Erste-Hilfe-Verhalten

… größeres Selbstvertrauen, einer Person mit psychischen Störungen zu helfen

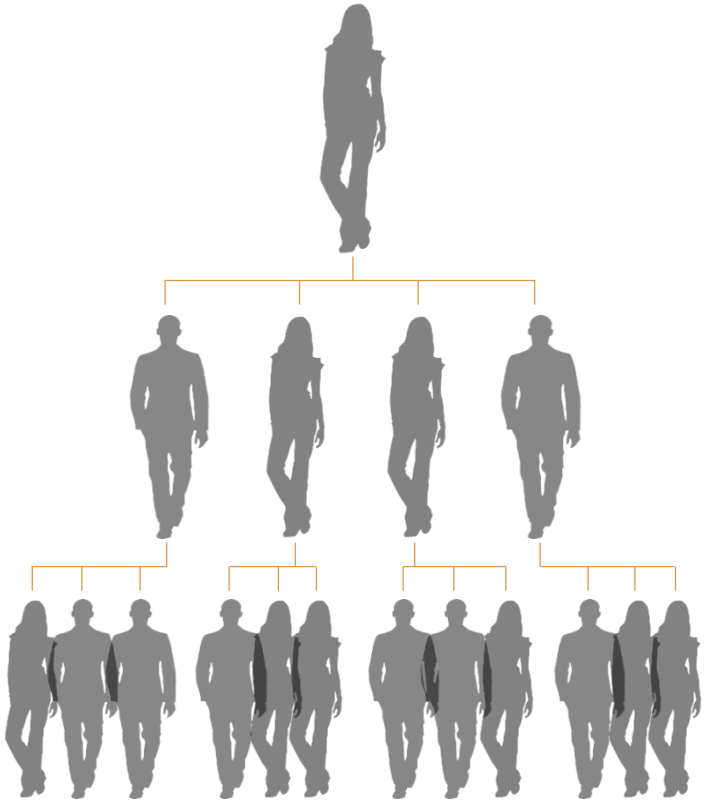
Morgan et al., PLoS One 2018

Wie wird MHFA verbreitet

- TRAINER*IN
- Zertifiziertes Zentrum (ZI Mannheim)

- INSTRUKTOR*IN (nach 5-Tage Kurs)
- Überall in Deutschland

- ERSTHELFER*IN (nach 12-h Kurs)
- Überall in Deutschland



Kongress Pakt für Prävention 2017: Gemeinsam psychosoziale Gesundheit in der Stadt stärken!

28.09.2017

Hamburg // Rudolf Steiner Haus

Kongress mit Werkstattcharakter: Die Teilnehmenden waren aufgefordert, Empfehlungen zum Thema „Psychosoziale Gesundheit in der Stadt“ zu erarbeiten.

Warum MHFA an der HAG

- Empfehlung des Paktes für Prävention aus dem Kongress zum Thema Gemeinsam psychosoziale Gesundheit stärken! im September 2017
- Überlegungen zur Neuauflage: Verletzbare Seelen
- Kooperation HAG, Sozialbehörde und Psychotherapeutenkammer
- Lots*innen für niedrigschwellige Zugänge zu bestehenden Angeboten zu psychosozialer Unterstützung

MHFA Kursformate

oder

- MHFA Ersthelfer-Kurs (Basiskurs)
- MHFA Ersthelfer-Kurs (Basiskurs) englisch

→4 x 3 Stunden oder 2 x 6 Stunden

- MHFA Online-Ersthelfer-Kurs

→ 6 x 2 Stunden per Zoom

MHFA Kurse und Preise an der HAG

- Termine auf der Webseite der HAG
- Kosten: Die Kursgebühren werden durch den jeweiligen Instruktor festgelegt und können sich daher unterscheiden (aber Gemeinnützigkeit!)
- An der HAG 198 Euro pro Teilnehmer*in
- Inhouseschulungen: Preise auf Anfrage
- Alle Kurse deutschlandweit: www.mhfa-ersthelfer.de/de/

MHFA ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

Weitere Informationen

- Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG)
- www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/pakt-fuer-praevention
- claudia.duwe@hag-gesundheit.de

MHFA ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

- www.mhfa-ersthelfer.de/de/ersthelfer/
- mhfa@zi-mannheim.de

MHFA ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

hag
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.

Vielen Dank!

Ich freue mich auf die gemeinsame Diskussion.