

## Der Ansatz von MHFA Ersthelfer

Knapp 30% der erwachsenen deutschen Bevölkerung leidet innerhalb eines Jahres an einer psychischen Störung. Obwohl sich viele Betroffene in unserem unmittelbaren Umfeld befinden (z.B. Kolleg\*innen), löst dieses Thema immer noch bei vielen Menschen Verunsicherung, Vorurteile und Ängste aus, weswegen Prävention und Entstigmatisierung in diesem Bereich bedeutsam sind.

Hier setzt das Programm MHFA Ersthelfer an. Der MHFA Ersthelfer-Kurs für psychische Gesundheit wurde nach dem erfolgreichen Leitbild für Erste Hilfe bei körperlichen Erkrankungen entwickelt und bildet Laien in 12 Stunden zu Ersthelfenden für psychische Gesundheit aus.

Neben theoretischer Wissensvermittlung werden auch konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei sich entwickelnden psychischen Gesundheitsproblemen und bei akuten psychischen Krisen erlernt und durch praktische Übungen gefestigt.

Mental Health First Aid ist eine globale, innovative Bildungsinitiative, die weltweit in 28 Ländern aktiv verbreitet ist und bereits über fünf Millionen Ersthelfende geschult hat. MHFA entstand im Jahr 2000 in Australien und wird seitdem regelmäßig wissenschaftlich evaluiert: Mehrere Meta-Analysen haben ergeben, dass der MHFA Ersthelfer-Kurs das Wissen über psychische Gesundheit verbessert, stigmatisierendes Verhalten vermindert, das Vertrauen in die eigenen Helferkompetenzen steigert und die eigene psychische Gesundheit stärkt.

Die globale Vision von Mental Health First Aid ist: Erste Hilfe für psychische Gesundheit soll so selbstverständlich werden wie Erste Hilfe für körperliche Gesundheit.

## Inhalte des MHFA Ersthelfer-Kurses

Inhalte sind u.a. Anzeichen, Symptome und Risikofaktoren psychischer Störungen mit Fokus auf Depression, Angststörungen, Psychose, Substanzmissbrauch und -abhängigkeit. Weiterhin lernen die Teilnehmenden einen Handlungsplan kennen, um Menschen in Krisen oder mit einem beginnenden psychischen Gesundheitsproblem zu helfen. Dieser Handlungsplan wird anhand von Fallbeispielen, Rollenspielen und weiteren Übungen in die Praxis umgesetzt. Die Teilnehmenden erhalten außerdem vielfältige Informationen zu evidenzbasierter professioneller, Peer- und Selbsthilfe-Unterstützung.

Die Themen sind folgendermaßen aufgeteilt:



Nach Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, ein Online – Examen abzulegen, um eine Akkreditierung als zertifizierter MHFA Ersthelfer zu erhalten.