

## Sinn stiften mit MHFA Ersthelfer-Kursen

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. Darüber hinaus vermindern sie stigmatisierendes Verhalten gegenüber Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen und leisten damit einen wertvollen Beitrag für die Gesellschaft insgesamt.

MHFA-Kurse wurden von Experten\*innen sowie Betroffenen gemeinsam entwickelt und decken ein breites Spektrum der psychischen Gesundheit ab.

## **MHFA** **ERSTHELFER** Kurse für psychische Gesundheit

**MHFA Ersthelfer**  
Zentralinstitut für Seelische Gesundheit  
J5, 68159 Mannheim  
E-Mail: [info@mhfa-ersthelfer.de](mailto:info@mhfa-ersthelfer.de)  
Telefon: 0621 1703-6363

In Partnerschaft mit:



## KOMPETENT HELFEN BEI KRISEN UND PSYCHISCHEN GESUNDHEITSPROBLEMEN

**Werden  
Sie** Ersthelfer\*in  
Instruktor\*in

**Informieren Sie sich über unser  
Angebot an Ersthelfer-Kursen!**

## 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 in Australien und wird seitdem regelmäßig wissenschaftlich evaluiert.

Mittlerweile wurde MHFA in 24 Ländern umgesetzt und ist mit vielen internationalen Preisen, u.a. in Australien, England und den USA, ausgezeichnet worden.



### Lizenziert

MHFA Ersthelfer ist der lizenzierte Anbieter für das Instruktoren-Training in Deutschland.



### Evidenzbasiert

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



### Weltweite Bewegung

Weltweit sind in 24 Ländern über drei Millionen Menschen in MHFA 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 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 begleiten können. Ein wichtiger Bestandteil der Kurse ist es zu lernen, 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 MHFA Ersthelfer. Danach können Sie sich selbst in einem fünftägigen Seminar zum akkreditierten MHFA Ersthelfer ausbilden lassen.

**Mehr als 40% aller Menschen leiden mindestens einmal im Leben unter einer psychischen Störung.**

**Helfen Sie mit, vor Ort Ersthelfer für psychische Gesundheit auszubilden!**

## 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 stellt alle Materialien bereit, 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 Ersthelfer-Kurse selbst aus.

### Voraussetzungen für Bewerber\*innen

- ▶ Erfahrungen im Umgang mit Menschen mit psychischen Störungen sowie deren Behandlung
- ▶ Erfahrungen im Durchführen von Kursen, Seminaren o.ä.
- ▶ Interesse, mindestens drei MHFA Ersthelfer-Kurse pro Jahr zu geben

**Informieren Sie sich gerne telefonisch oder per E-Mail über die nächsten Termine!**