MHFA
ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

Kurs- und Leistungsübersicht (Anlage zum Angebot)

MHFA Ersthelfer bietet folgende Produkte für Unternehmen, Organisationen und Behörden an:

1. MHFA Ersthelfer-Kurs (Erwachsene helfen Erwachsenen)

Durchführende: Alle unten genannten Kursformate werden von qualifizierten und erfahrenen MHFA Instruktor*innen durchgeführt, die am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim ausgebildet wurden.

Inhalte des Kurses sind:

- Gesundheitswissen über psychische Störungen (u. a. zu Anzeichen, Symptomen und Risikofaktoren)
- Handlungswissen und -kompetenz (vermittelt über Fallbeispiele und in Rollenspielen, die dem Kontext der buchenden Organisation entsprechen, z.B. Arbeitsplatzkontext), um Menschen in psychischen Krisen oder mit einem beginnenden psychischen Gesundheitsproblem zu helfen
- Wissen über angemessene Hilfestellung und professionelle Hilfsangebote unseres Gesundheitssystems
- vielfältige Informationen zu evidenzbasierter professioneller Peer- und Selbsthilfe-Unterstützung

Ein MHFA Ersthelfer-Kurs kann als Online-, Präsenz- oder Blended-Learning-Kurs (jeweils 12-stündig) als geschlossener Kurs für eine Organisation gebucht werden. Die Termine für die Online- oder Präsenzkurse respektive der Startzeitpunkt der E-Learning-Komponente und der interaktiven Kursteile im Blended Learning-Kurs werden individuell mit MHFA Ersthelfer im Rahmen der Kursplanung vereinbart.

Der Pauschalpreis eines MHFA Ersthelfer-Kurses (Erwachsene helfen Erwachsenen) beinhaltet:

- sämtliches Kursmaterial (inkl. MHFA Ersthelfer-Handbuch und -Workbook)
- die Kursplanung und Betreuung während des MHFA Ersthelfer-Kurses seitens MHFA Ersthelfer
- Online-Test zum*r akkreditierten MHFA Ersthelfer*in für alle Teilnehmenden
  (Diese können im Anschluss an den besuchten MHFA Ersthelfer-Kurs einen standardisierten Online-Test im Multiple-Choice-Format absolvieren, um akkreditierte*r MHFA Ersthelfer*in zu werden. Im Anschluss erhalten die Ersthelfenden ein personalisiertes digitales Akkreditierungszertifikat. Die Teilnahme an diesem Online-Test setzt im Online- oder Präsenzkurs die Anwesenheit an 11 der 12 Kursstunden voraus. Im Blended Learning-Kurs müssen die E-Learning-Komponenten abgeschlossen und mind. 4 der 5 Kursstunden der interaktiven Kursteile (online) besucht worden sein.)
- Evtl. anfallende Reise- und Übernachtungskosten bei Präsenzkursen (Instruktor*in)

Im Folgenden finden sich relevante Informationen zu den verfügbaren Kursformaten:

Onlinekurs (Erwachsene helfen Erwachsenen)

- Dauer: 6 Termine à 2 Stunden (12 Kursstunden insgesamt)
- Plattform: Regulär Zoom; alternativ auch MS Teams möglich (bereitgestellt von MHFA Ersthelfer) oder nach Absprache über eine Plattform der buchenden Organisation. Hinweis: Wir bitten alle Teilnehmenden, sich für eine optimale Kursdurchführung mit Ton und Bild einzuwählen.
- Verfügbare Sprachen: Deutsch oder Englisch
- Reguläre Anzahl Teilnehmende: 6 - 15 Personen

Folgende Kursinhalte sind auf 6 Einheiten à 2 Stunden im Onlinekurs (Erwachsene helfen Erwachsenen) aufgeteilt:

1. Erste Hilfe in 5 Bausteinen
2. Depression
3. Suizidalität
4. Angststörungen
5. Psychose
6. Substanzmissbrauch und -abhängigkeit

Präsenzkurs (Erwachsene helfen Erwachsenen)

- Dauer: 2 Arbeitstage à 6 Stunden, zzgl. Pausen (insgesamt zwei Arbeitstage in Vollzeit; 12 Kursstunden insgesamt)
- Veranstaltungsort: bereitgestellt durch die buchende Organisation
- Verfügbare Sprachen: Deutsch oder Englisch
- Reguläre Anzahl Teilnehmende: 6 - 15 Personen

Folgende Kursinhalte sind auf 4 Einheiten à 3 Stunden im Präsenzkurs aufgeteilt:

1. Erste Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Bausteinen / Depression
2. Erste Hilfe bei Depression / Angststörungen
3. Erste Hilfe bei Angststörungen / Psychose
4. Erste Hilfe bei Psychosen / Substanzmissbrauch und –abhängigkeit und Erste Hilfe bei Substanzmissbrauch und –abhängigkeit

Blended Learning-Kurs (Erwachsene helfen Erwachsenen)

- Dauer: insgesamt 12 Kursstunden, bestehend aus
  - ca. 7 Stunden Selbststudium (je nach individueller Lerngeschwindigkeit) auf der E-Learning-Plattform Moodle über einen Zeitraum von ca. 3 Wochen (ein erfolgreicher Abschluss des E-Learnings ist die Voraussetzung für eine Teilnahme an den Online-Kursteilen)
  - im Anschluss 2 x 2,5-stündige von MHFA Instruktor*innen geführte Online-Kursteile
- Plattform:
  - E-Learning-Plattform Moodle (bereitgestellt von MHFA Ersthelfer)
  - Regulär Zoom (alternativ auch MS Teams möglich) bereitgestellt von MHFA Ersthelfer für die Online-Kursteile oder nach Absprache über eine Plattform der buchenden Organisation. Hinweis: Wir bitten alle Teilnehmenden, sich für eine optimale Kursdurchführung mit Ton und Bild einzuwählen.
- Verfügbare Sprache: Deutsch
- Reguläre Anzahl Teilnehmende: 6 - 18 Personen

Inhaltlicher Fokus:

- Psychische Gesundheit und Erste Hilfe für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
- Arbeits-Settings mit Remote Work / Homeoffice
- Erste Hilfe in 5 Bausteinen, Depression, Suizidalität, Angststörung, Psychose, Substanzmissbrauch und -abhängigkeit.

Ergänzende Materialien im Blended Learning-Kurs:

- Selbstfürsorge-Workbook
- Belastungsprotokoll für Teilnehmende
- Umfangreiche Materialsammlung
- MHFA im Homeoffice / in Remote Work Settings

Das Blended Learning-Kursformat wird nur über MHFA Ersthelfer / das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim angeboten.

2. MHFA Ersthelfer-Kurs Youth (Erwachsene helfen Jugendlichen)

Durchführende: Alle unten genannten Kursformate werden von qualifizierten und erfahrenen MHFA Instruktor*innen durchgeführt, die am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim ausgebildet wurden.

Inhalte des Kurses sind:

- Frühwarnzeichen von psychischen Gesundheitsproblemen bei Jugendlichen erkennen
- Hilfreich und unterstützend mit Jugendlichen über psychische Gesundheit sprechen
- In Krisensituationen, wenn eine junge Person gefährdet ist, richtig reagieren
- Vorurteile reduzieren und die Unterstützung für junge Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen fördern
- Evidenzbasierte effektive Hilfestrategien kennenlernen und Erste Hilfe in Krisensituationen leisten lernen bis professionelle Hilfe zur Verfügung steht

Ein MHFA Ersthelfer-Kurs Youth kann als Online- oder Präsenzkurs (jeweils 14-stündig) als geschlossener Kurs für eine Organisation gebucht werden. Die Termine für die Online- oder Präsenzkurse werden individuell mit MHFA Ersthelfer im Rahmen der Kursplanung vereinbart.

Der Pauschalpreis eines MHFA Ersthelfer-Kurses Youth (Erwachsene helfen Jugendlichen) beinhaltet:

- sämtliches Kursmaterial (inkl. MHFA Ersthelfer Youth-Handbuch und -Workbook)
- Kursplanung und Betreuung während des MHFA Ersthelfer-Kurses Youth seitens MHFA Ersthelfer
- Online-Test zum*r akkreditierten MHFA Ersthelfer*in Youth für alle Teilnehmenden
  (Diese können im Anschluss an den besuchten MHFA Ersthelfer-Kurs einen standardisierten Online-Test im Multiple Choice-Format absolvieren, um akkreditierte*r MHFA Ersthelfer*in Youth zu werden. Im Anschluss erhalten die Ersthelfenden ein personalisiertes digitales Akkreditierungszertifikat. Die Teilnahme an diesem Online-Test setzt im Online- oder Präsenzkurs die Anwesenheit an 13 der 14 Kursstunden voraus.)
- Evtl. anfallende Reise- und Übernachtungskosten bei Präsenzkursen (Instruktor*in)

Im Folgenden finden sich relevante Informationen zu den verfügbaren Kursformaten:

Onlinekurs Youth (Erwachsene helfen Jugendlichen)

- Dauer: 7 Termine à 2 Stunden (14 Kursstunden insgesamt)
- Plattform: Regulär Zoom; alternativ auch MS Teams möglich (bereitgestellt von MHFA Ersthelfer) oder nach Absprache über eine Plattform der buchenden Organisation. Hinweis: Wir bitten alle Teilnehmenden, sich für eine optimale Kursdurchführung mit Ton und Bild einzuwählen.
- Verfügbare Sprache: Deutsch
- Reguläre Anzahl Teilnehmende: 6 - 15 Personen

Präsenzkurs Youth (Erwachsene helfen Jugendlichen)

- Dauer: 2 Arbeitstage à 7 Stunden, zzgl. Pausen (insgesamt ca. zwei Arbeitstage in Vollzeit; 14 Kursstunden insgesamt)
- Veranstaltungsort: bereitgestellt durch die buchende Organisation
- Verfügbare Sprache: Deutsch
- Reguläre Anzahl Teilnehmende: 6 - 15 Personen

3. MHFA Ersthelfer Management / Employee Awareness Session

Durchführende: Die beschriebenen Vorträge werden von qualifizierten und erfahrenen MHFA Instruktor*innen des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit durchgeführt.

Die Durchführung erfolgt i. d. R. im Vorlauf zum initialen MHFA Ersthelfer-Kurs in der Organisation oder vor einem umfangreicheren Rollout der MHFA Ersthelfer-Kurse (Erwachsene helfen Erwachsene). Um Führungskräfte und Mitarbeitende langfristig im Umgang mit psychischen Gesundheitsproblemen ihrer Mitarbeitenden bzw. Kolleg*innen handlungsfähig zu machen, sollte im Anschluss die Durchführung eines MHFA Ersthelfer-Kurses stehen.

Fokus der Awareness Sessions:

- Employee Awareness Session: Fokus auf die Rolle insbesondere des Teams und der kollegialen Unterstützung bei psychischer Erster Hilfe
- Management Awareness Session: Fokus auf die Rolle der Führungskraft in Bezug auf psychische Belastung von Mitarbeitenden am Arbeitsplatz

Inhalte einer Awareness Session sind:

- Sensibilisierung zum Thema psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
- Teilnehmende erhalten einen ersten Einblick in Risikofaktoren und Warnzeichen für psychische Belastungen am Arbeitsplatz: „Was ist psychische Gesundheit und wann sollten wir besorgt sein?“
- Einbezug von Besonderheiten der Arbeitssituation, wie etwa fehlender Face-to-Face-Kontakt mit den Mitarbeitenden bzw. Kolleg*innen aufgrund von Homeoffice
- Vorstellung der Kernelemente des MHFA Ersthelfer-Konzepts mit Fokus auf den Arbeitsplatz (Im Gegensatz zum MHFA Ersthelfer-Kurs gibt es in diesem Format wenig interaktive Elemente oder vertieftes Gesundheitswissen und keinen handlungsorientierten Fokus.)

Der Pauschalpreis einer Awareness Session beeinhaltet:

- Vorgespräch mit der durchführenden MHFA Instruktor*in
- Planung und Durchführung einer Awareness Session seitens MHFA Ersthelfer
- kompaktes MHFA Ersthelfer Handout im pdf-Format für alle Teilnehmenden (enthält Informationen zur kollegialen Unterstützung von Personen mit psychischen Gesundheitsproblemen)

Dauer & Format: 90-minütiger Online-Vortrag (realisiert über unten genannte Plattform)

Plattform: regulär Zoom; alternativ auch MS Teams möglich (bereitgestellt von MHFA Ersthelfer) oder nach Absprache über eine Plattform der buchenden Organisation; Hinweis: Bitte beachten Sie, dass eine Aufzeichnung der Awareness Sessions aus rechtlichen Gründen nicht gestattet ist.

Verfügbare Sprachen: Deutsch oder Englisch

Reguläre Anzahl Teilnehmende: bis zu 1.000 Teilnehmende (abhängig vom Video-Konferenztool)

Dieses Produkt wird nur über MHFA Ersthelfer / das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim angeboten.

4. MHFA Ersthelfer Implementierungsworkshop

Durchführende: Die Moderation eines Implementierungsworkshops erfolgt durch zwei MHFA Ersthelfer Implementierungs-Expert*innen des Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim.

Der Workshop kann vor oder nach einem MHFA Ersthelfer-(Pilot-)Kurs stattfinden oder wenn z.B. ein umfangreicherer Rollout über viele Standorte / Abteilungen geplant bzw. eine regelmäßige Durchführung von MHFA Ersthelfer-Kursen angedacht ist.

Inhalte eines Implementierungsworkshops sind:

- Definition der Rolle der MHFA Ersthelfenden vor dem Hintergrund betrieblicher Prozesse und bestehender Strukturen in der Organisation
- Verknüpfung mit bereits bestehenden Angeboten in der Organisation
- Festhalten der zentralen Meilensteine im Implementierungsprozess

Der Pauschalpreis eines Implementierungsworkshops beinhaltet:

- Vorgespräch mit einer MHFA Ersthelfer Implementierungs-Expert*in
- Planung und Durchführung seitens zweier MHFA Ersthelfer Implementierungs-Expert*innen
- aufbereitete Arbeitsergebnisse aus dem Workshop („Fotoprotokoll“) sowie tiefergehende Informationen zur Rolle der MHFA Ersthelfenden und deren Implementierung in digitaler Form („Handreichung“)

Dauer & Format: 2,5-stündiger Online-Workshop (realisiert über unten genannte Plattform)

Plattform: regulär Zoom; alternativ auch MS Teams möglich (bereitgestellt von MHFA Ersthelfer) oder nach Absprache über eine Plattform der buchenden Organisation; Hinweis: Bitte beachten Sie, dass eine Aufzeichnung des Implementierungsworkshops aus rechtlichen Gründen nicht möglich ist.

Verfügbare Sprachen: Deutsch

Teilnehmende seitens der buchenden Organisation: maximal 8 Stakeholder zum Thema Mentale Gesundheit in der Organisation (z. B. HR/Personalabteilung, Betriebs-/Personalrat, BGM-Mitarbeitende, Fach-/Führungskräfte, Sponsor für das Thema „Erste Hilfe für psychische Gesundheit" in der Organisation)

Dieses Produkt wird nur über MHFA Ersthelfer / das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim angeboten.

5. MHFA Ersthelfer Fallberatungen

Durchführende: Die Fallberatungen werden von qualifizierten und erfahrenen MHFA Instruktor*innen des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim durchgeführt.

Inhalte einer Fallberatung:
Ziel der MHFA Fallberatung ist es, die MHFA Ersthelfenden zu stärken, indem diese ihre Tätigkeit und ihre Rolle reflektieren, ihre Sicherheit im Handeln vertiefen und dadurch letztlich die Wirksamkeit der Ersthelfenden in der Organisation bzw. im Unternehmen weiter zu erhöhen.

- MHFA Ersthelfende haben die Möglichkeit praktische Erfahrungen, offene Fragen und eventuelle Unsicherheiten in einem geschützten Rahmen unter Anleitung eines*r MHFA-Instruktors*in einzubringen,
- gemeinsam Handlungsoptionen abzuleiten sowie entstehende persönliche Auswirkungen zu thematisieren.
- Ausrichtung nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden: umfassende praktische Fallbesprechungen (anonymisiert), inhaltliche Vertiefung des bestehenden Wissens auf Basis der Inhalte des MHFA Ersthelfer-Kurses, Beantwortung von eingebrachten Fragen der Ersthelfenden, die Einübung konkreter Handlungsoptionen sowie das Erlernen von Selbstfürsorgestrategien und Stärkung der eigenen Ressourcen, Grenzen in der Rolle des Ersthelfenden

Zentrale Voraussetzung für die Fallberatung ist die Verschwiegenheit aller Teilnehmenden über die eingebrachten Fälle. Die buchende Organisation informiert ebenfalls die MHFA Ersthelfenden vorab zur Verschwiegenheit über die Inhalte der Fallberatung.

Der Pauschalpreis einer Fallberatung beinhaltet:

- Planung der Fallberatung und Vorgespräch mit der Firmenkundenbetreuer*in
- Durchführung der Fallberatung durch eine*n MHFA Instruktor*in
- Arbeitsblatt zur Vorbereitung für die Teilnehmenden: Diese erhalten vor der Fallberatung ein Arbeitsblatt von der durchführenden MHFA Instruktor*in, anhand dessen sie ihre eigenen Fragestellungen und Fälle vorbereiten und reflektieren können. Ebenso wird auf die Bedeutsamkeit der Verschwiegenheit in Bezug auf die eingebrachten Fälle hingewiesen.

Dauer & Format: 90-minütige Online-Session (realisiert über unten genannte Plattform)

Plattform: regulär Zoom; alternativ auch MS Teams möglich (bereitgestellt von MHFA Ersthelfer) oder nach Absprache über eine Plattform der buchenden Organisation; Hinweis: Bitte beachten Sie, dass eine Aufzeichnung der Fallberatung aus rechtlichen Gründen nicht möglich ist.

Verfügbare Sprache: Deutsch

Reguläre Anzahl Teilnehmende: 8 - 12 bereits ausgebildete MHFA Ersthelfende

Dieses Produkt wird nur über MHFA Ersthelfer / das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim angeboten.

6. MHFA Ersthelfer-Kurs Refresher

Durchführende: Dieses Kursformat wird von qualifizierten und erfahrenen MHFA Instruktor*innen des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim durchgeführt.

Inhalte sind:

- Fundierte Vertiefung spezifischer Handlungskompetenzen im Umgang mit psychischen Gesundheitsproblemen
- Auffrischung essenzieller Kenntnisse zur angemessenen Hilfestellung
- Praxisorientierte Übungen, darunter Fallbeispiele und Rollenspiele, zur Stärkung der Anwendungssicherheit
- Reflexion der eigenen Rolle sowie der Möglichkeiten und Grenzen als Ersthelfer*in
- Erfahrungsgeleitete Lernumgebung, in der Ersthelfende voneinander lernen können, ergänzt durch praxisnahe Impulse für den Alltag

Folgende Kursinhalte sind auf 2 Einheiten à 2 Stunden aufgeteilt:

1. Überblick über den Kursinhalt und Ansatz von MHFA Ersthelfer in der Frühintervention (inkl. Wiederholung der Anzeichen der 4 behandelten Störungsbilder (inkl. Symptome) und des Handlungsleitfadens in Kleingruppenübungen) & Risiko- und Schutzfaktoren für psychische Gesundheitsprobleme
2. Vertiefende Übungen zu den Themen Angststörungen und Depression sowie Suizidalität & Input zur Selbstfürsorge für MHFA Ersthelfende

Der Pauschalpreis beinhaltet:

- Kursplanung und Betreuung während des MHFA Ersthelfer-Kurses Refresher seitens MHFA Ersthelfer
- Genutzte Materialien: digitale Unterlagen, die die Übungen und Fallbeispiele gezielt unterstützen und vertiefen.

Dauer & Format: 4 Stunden (2 Module à 2 Stunden) im Onlineformat (realisiert über unten genannte Plattform)

Plattform: regulär Zoom; alternativ auch MS Teams möglich (bereitgestellt von MHFA Ersthelfer) oder nach Absprache über eine Plattform der buchenden Organisation; Hinweis: Bitte beachten Sie, dass eine Aufzeichnung des Refresher aus rechtlichen Gründen nicht möglich ist.

Verfügbare Sprache: Deutsch

Reguläre Anzahl Teilnehmende: 6 - 15 bereits ausgebildete MHFA Ersthelfende

7. Führungskräfteseminar
Psychische Belastungen im Team: Sicher führen und professionell handeln

Durchführende: Dieses Kursformat wird von qualifizierten und erfahrenen MHFA Instruktor*innen des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim durchgeführt.

Inhalte sind:

- Rolle und Verantwortung der Führungskraft bei psychischen Gesundheitsproblemen am Arbeitsplatz
- Früherkennung von Anzeichen psychischer Gesundheitsprobleme (unter Verwendung der Systematiken aus dem MHFA Ersthelfer-Kurs)
- Psychische Belastungen offen ansprechen
- Empfehlung und Vermittlung geeigneter interner und externer Anlaufstellen
- Prävention und Selbstfürsorge (*Optional austauschbar durch*: Umgang mit Krisensituationen oder Umgang mit spezifischen Zielgruppen)
- Arbeit an Fallbeispielen, Einbringen eigener Erfahrungen

Der Pauschalpreis beinhaltet:

- Kursplanung und Betreuung während des Seminars seitens MHFA Ersthelfer
- Vorgespräch mit der*m Instruktor*in
- (Digitale) Seminarunterlagen für alle Teilnehmenden (inklusive ergänzendem Material und zusätzlichen Praxishilfen)
- aufbereitete Arbeitsergebnisse aus dem Seminar (als digitales „Fotoprotokoll“)
- Evtl. anfallende Reise- und Übernachtungskosten bei einem Seminar im Präsenzformat (Instruktor*in)

Dauer & Format: 6 Stunden, zzgl. 1 Stunde Mittagspause im Präsenz- oder Onlineformat

Im Präsenzformat: Der Veranstaltungsort wird bereitgestellt durch die buchende Organisation

Im Onlineformat: Plattform ist regulär Zoom; alternativ auch MS Teams möglich (bereitgestellt von MHFA Ersthelfer) oder nach Absprache über eine Plattform der buchenden Organisation; Hinweis: Bitte beachten Sie, dass eine Aufzeichnung des Seminars nicht möglich ist.

Verfügbare Sprache: Deutsch

Reguläre Anzahl Teilnehmende: 6-12 Führungskräfte mit operativer Personalverantwortung

Dieses Produkt wird nur über das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim angeboten.