

## Kurs- und Leistungsübersicht (Anlage zum Angebot)

### 1. MHFA Ersthelfer-Kurs (Erwachsene helfen Erwachsenen)

Die MHFA Ersthelfer-Kurse werden von Instruktor\*innen im Online-, Präsenz- oder Blended-Format gehalten. Die interaktiven Online-Kursteile werden via Zoom gehalten. Inhalte sind die Vermittlung von Gesundheitswissen u. a. zu Anzeichen, Symptomen und Risikofaktoren psychischer Störungen. Weiterhin lernen die Teilnehmenden einen Handlungsplan kennen, um Menschen in Krisen (Suizidgedanken/suizidales Verhalten, Panikattacken, schwere psychotische Episoden, schwere Intoxikation durch z. B. Alkohol, aggressives Verhalten) oder mit einem beginnenden psychischen Gesundheitsproblem zu helfen. Dieser Handlungsplan wird anhand von Fallbeispielen, Rollenspielen und weiteren Übungen aus dem Arbeitskontext in die Praxis umgesetzt. Die Teilnehmenden erhalten außerdem vielfältige Informationen zu evidenzbasierter professioneller, Peer- und Selbsthilfe-Unterstützung. Alle Kursformate werden von Instruktor\*innen des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit durchgeführt.

Die Teilnehmenden können im Anschluss an den absolvierten Kurs eine standardisierte Online-Akkreditierungsprüfung ablegen, um ein personalisiertes digitales Akkreditierungszertifikat zu erhalten. Die Teilnahme am Examen setzt im Online- oder Präsenzkurs die Anwesenheit an 11 der 12 Unterrichtsstunden voraus. Im Blended-Kurs müssen die E-Learning-Komponenten abgeschlossen und an mind. vier von fünf Stunden der interaktiven Videokonferenz teilgenommen worden sein. Der Preis beinhaltet sämtliches Kursmaterial (inkl. Handbuch), die Betreuung während des Kurses sowie die Prüfung zum\*r akkreditierten MHFA Ersthelfer\*in. Die Termine für die Online- und Präsenzkurse respektive der Startzeitpunkt der E-Learning-Komponente und der Follow-Up-Sitzungen im Blended-Format werden individuell mit MHFA Ersthelfer im Rahmen der Kursplanung vereinbart.

#### Online Format

Der Onlinekurs (auf Deutsch oder Englisch) wird im Format **6 x 2 Stunden interaktiv via Zoom** durchgeführt. Die maximale Zahl an Teilnehmenden beträgt 15 Personen. Die Themen sind folgendermaßen auf die sechs Einheiten à zwei Stunden aufgeteilt:

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

#### Präsenz Format

Der Präsenzkurs (auf Deutsch oder Englisch) findet im Format **2 x 6 Stunden** zzgl. Mittagspause statt (zwei Tage in Vollzeit). Folgende Themen sind auf vier Einheiten à drei Stunden verteilt:

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

## Blended Format

Der Blended-Kurs (auf Deutsch) erfolgt im Selbststudium mit **ca. 7 Stunden** E-Learning-Komponente (je nach individueller Lerngeschwindigkeit) sowie nachfolgend **2 x 2,5 Stunden** interaktiven Kursteilen (online), live mit Instruktor\*in (ca. 12 Stunden gesamt).

In der E-Learning-Phase haben die Teilnehmenden 4 Wochen Zeit, um sich durch die Kursinhalte zu arbeiten.

Die Kursinhalte entsprechen dem Onlinekurs und umfassen Erste Hilfe in 5 Bausteinen, Depression, Suizidalität, Angststörung, Psychose, Substanzmissbrauch & -abhängigkeit. Im Blended Kurs werden zum Handbuch noch folgende Zusatzmaterialien ausgegeben: Selbstfürsorge-Workbook, Belastungsprotokoll für Teilnehmer\*innen, Materialliste, Tipps für Vorgesetzte, Erste Hilfe in Zeiten von Homeoffice.

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

Die MHFA Ersthelfer-Kurse werden von Instruktor\*innen im Präsenz- oder Online-Format gehalten. Die interaktiven Online-Kursteile werden via Zoom gehalten.

Lai\*innen werden von Instruktor\*innen (Fachpersonen im Bereich psychischer Gesundheit) darin geschult, Probleme der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen zu erkennen und angemessen zu reagieren, bis professionelle Hilfe zur Verfügung steht.

Der MHFA Ersthelfer-Kurs Youth beinhaltet folgende Themen:

- 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.

Der Kurs informiert über die Entwicklung von Jugendlichen und zeigt auf, wie Frühwarnzeichen sowie Symptome der häufigsten psychischen Gesundheitsprobleme, einschließlich Krisensituationen, bei Jugendlichen erkannt werden können. Teilnehmende lernen außerdem, wo und auf welche Art und Weise Jugendliche Hilfe erhalten können, wenn diese ein psychisches Gesundheitsproblem entwickeln, was evidenzbasierte effektive Hilfestrategien sind und wie sie Erste Hilfe in einer Krisensituation leisten können.

Übersicht Kursinhalte:

1. Erste Hilfe in 5 Bausteinen
2. Depression
3. Suizidalität und nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten
4. Angststörungen
5. Essstörungen
6. Psychose
7. Substanzkonsumprobleme

Die Teilnehmenden können im Anschluss an den absolvierten Kurs eine standardisierte Online-Akkreditierungsprüfung ablegen, um ein personalisiertes digitales Akkreditierungszertifikat zu erhalten. Die Teilnahme am Examen setzt im Online- oder Präsenzkurs die Anwesenheit an 13 der 14 Unterrichtsstunden voraus. Der Preis beinhaltet sämtliches Kursmaterial (inkl. Handbuch), die Betreuung während des Kurses sowie

die Prüfung zum\*r akkreditierten MHFA Ersthelfer\*in Youth. Die Termine für die Online- und Präsenzkurse werden individuell mit MHFA Ersthelfer im Rahmen der Kursplanung vereinbart.

#### **Online Format**

Der Onlinekurs wird im Format **7 x 2 Stunden interaktiv via Zoom** durchgeführt. Die maximale Zahl an Teilnehmenden beträgt 15 Personen. Die Themen sind auf die sieben Einheiten à zwei Stunden aufgeteilt.

#### **Präsenz Format**

Der Präsenzkurs findet im Format **2 x 7 Stunden** zzgl. Mittagspause statt (zwei Tage in Vollzeit). Die maximale Zahl an Teilnehmenden beträgt 15 Personen. Die Themen sind auf vier Einheiten à dreieinhalb Stunden verteilt.

Derzeit ist MHFA Youth in der Projektvorbereitungsphase. Perspektivisch kann mit einer Pilotierung Ende 2024 gerechnet werden.

### **3. Management / Employee Awareness Session**

Die Awareness Sessions sind 90-minütige Impulsvorträge (online), in denen die Mitarbeitenden oder Führungskräfte für die Probleme der psychischen Gesundheit im Arbeitskontext sensibilisiert werden. Sie werden durch qualifizierte und erfahrene MHFA Referent\*innen mit entsprechend psychologischem oder ärztlichem Hintergrund durchgeführt. Die Durchführung dient der Einführung in die Thematik der psychischen Erste Hilfe und kann z. B. vor dem ersten Ersthelfer-Kurs oder vor einem umfangreicheren Rollout der MHFA Ersthelfer-Kurse im Unternehmen erfolgen. Im Gegensatz zum MHFA Ersthelfer-Kurs gibt es wenig interaktive Elemente oder vertieftes Gesundheitswissen und keinen handlungsorientierten Fokus.

Die Sessions werden via Zoom in deutscher oder englischer Sprache durchgeführt und haben keine Begrenzung der Teilnehmendenzahl. Sollten mehr als 300 Teilnehmende gewünscht sein, werden die Sessions über MS Teams realisiert. Die Teilnehmenden (wahlweise Führungskräfte- oder Mitarbeitendenfokus) erhalten einen ersten Einblick in Risikofaktoren und Warnzeichen für psychische Störungen im Arbeitskontext. Es wird auch explizit auf Besonderheiten der Arbeitssituation eingegangen, wie etwa den fehlenden Face-to-Face-Kontakt mit den Mitarbeitenden bzw. Kolleg\*innen aufgrund von Homeoffice. Darüber hinaus werden Kernelemente des MHFA-Konzepts vorgestellt.

Ziel der Awareness Sessions ist eine Sensibilisierung zum Thema psychische Gesundheit. 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.

### **4. Implementierungsworkshop**

Vor oder nach der Realisierung von ersten MHFA Ersthelfer-Kursen kann mit Unterstützung von MHFA Ersthelfer ein Implementierungsworkshop durchgeführt werden, um die Strategie der Einführung von Ersthelfenden für psychische Gesundheit im Unternehmen zu erarbeiten. Zusammen mit den Stakeholdern zum Thema Mentale Gesundheit (z. B. HR/Personalabteilung, Betriebs-/Personalrat, BGM-Mitarbeitende und

Fach-/Führungskräfte) werden die Rahmenbedingungen für eine nachhaltige und strukturierte Einführung der MHFA Ersthelfenden im Unternehmen geklärt. Zudem wird gemeinsam die Zielsetzung der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit im Unternehmen und erste Ansatzpunkte für die Rolle der MHFA Ersthelfenden erarbeitet sowie die Einbettung in bestehende Unterstützungsstrukturen des Unternehmens entwickelt. Der Workshop hat eine Dauer von 2,5 Stunden und findet online via Zoom (auf deutsch) statt. Die Moderation erfolgt durch 2 Referent\*innen des MHFA Ersthelfer-Teams.

## 5. Fallberatung

In der Fallberatung bekommen die MHFA Ersthelfenden in ihrer Organisation die Möglichkeit, ihre praktischen Erfahrungen, offene Fragen und eventuelle Unsicherheiten in einem geschützten Rahmen unter Anleitung eines\*r MHFA-Instruktors\*in einzubringen, Handlungsoptionen abzuleiten sowie entstehende persönliche Auswirkungen thematisieren zu können. Die Fallberatung für MHFA Ersthelfende wird durch qualifizierte und erfahrene MHFA Instruktor\*innen mit entsprechend psychologischem oder ärztlichem Hintergrund durchgeführt. Ziel der MHFA Fallberatung ist es, die Ersthelfenden zu stärken, indem sie 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.

Die Inhalte der Fallberatung richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden und umfassen praktische Fallbesprechungen, inhaltliche Vertiefungen von eingebrachten Fragen auf Basis der Inhalte des MHFA Ersthelfer-Kurses, die Einübung konkreter Handlungsoptionen sowie das Erlernen von Selbstfürsorgestrategien und Stärkung der eigenen Ressourcen. Die Fallberatung wird via Zoom durchgeführt. Sie dauert 90 Minuten und die Gruppengröße beträgt 8-12 Personen. Wir empfehlen, dass jede\*r MHFA Ersthelfende alle drei Monate an einer Fallberatung teilnimmt. Zentrale Voraussetzung für die Fallberatung ist die Verschwiegenheit aller Teilnehmenden über die eingebrachten Fälle. Die Teilnehmenden erhalten vor der ersten Fallberatung ein Arbeitsblatt, anhand dessen sie ihre eigenen Fälle vorbereiten können und in dem auf die Bedeutsamkeit der Verschwiegenheit hingewiesen wird. Die Organisation informiert ebenfalls die Ersthelfenden vorab zur Verschwiegenheit über die Inhalte der Fallberatung.