

MHFA - Mental Health First Aid

ist eine innovative, globale Bildungsinitiative im Bereich psychischer Gesundheit.

Ziel ist, dass jede*r Erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten kann.

Der Ansatz: Der MHFA Ersthelfer-Kurs für psychische Gesundheit (EHK) wurde nach dem erfolgreichen Leitbild für Erste Hilfe bei körperlichen Erkrankungen entwickelt und bildet Laien in 12 Stunden zu Ersthelfenden für psychische Gesundheit aus. Die Teilnehmenden lernen psychische Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und kompetent zu helfen, bis professionelle Hilfe zur Verfügung steht.

MHFA International

- **seit mehr als 20 Jahren aktiv**
- **in aktuell 29 Ländern (USA, DACH, UK, FR, NL, ...)**
- **bisher >6 Mio. Ersthelfer*innen geschult**
- **in evidenzbasierten Kursen** (die Wirksamkeit ist über mehrere Studien und Meta-Analysen bestätigt)

MHFA Deutschland

Seit **2018** gibt es MHFA Ersthelfer **in Deutschland**. MHFA läuft unter der Schirmherrschaft des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim. Das ZI ist ein psychiatrisch-psychotherapeutisches Forschungsinstitut und universitätsmedizinischem Klinikum in Form einer Landesstiftung des öffentlichen Rechts.

- **seit 2020 MHFA Ersthelfer-Kurse für psychische Gesundheit**
- **> 24.000 Ersthelfer*innen geschult** (Stand 01/2024)
- **> 290 Instruktor*innen ausgebildet** (Stand 01/2024)
- **Gemeinnützig / Non-Profit** (die Einnahmen fließen in die Organisation der Kurse und die Weiterentwicklung der Angebote für psychische Erste Hilfe)

MHFA Ersthelfer für Unternehmen und Organisationen

Gerade am Arbeitsplatz können entstehende psychische Gesundheitsprobleme durch den Einsatz von Ersthelfenden frühzeitig erkannt werden. Durch kompetente Erste Hilfe für psychische Gesundheit können Betroffene direkt angemessene Unterstützung erhalten. Personalausfälle mit langen Fehlzeiten und hohen Folgekosten können so vermieden werden. Die meisten Krankheitsfehltage entfielen geschlechter-übergreifend im Jahr 2021 erneut auf Erkrankungen mit Diagnosen von psychischen Störungen (2022, TK Gesundheitsreport S. 21).

Für Unternehmen, Organisationen und Behörden / öffentliche Einrichtungen in Deutschland bietet MHFA Ersthelfer spezielle Kurs-, Trainings- und Kooperationsangebote.

1. MHFA Ersthelfer-Kurse für Unternehmen, Organisationen und Behörden

MHFA Ersthelfer bietet unternehmens- oder organisationsinterne Ersthelfer-Kurse für psychische Gesundheit an. In diesen individuell für Sie organisierten Kursen werden Ihren Mitarbeitenden wertvolles Wissen und hilfreiche Kompetenzen vermittelt:

- Gesundheitswissen über psychische Störungen
- Handlungswissen und -kompetenz (vermittelt über Fallbeispiele und in Rollenspielen)
- Wissen über angemessene Hilfestellung und professionelle Hilfsangebote

Format: Online, Präsenz (vor Ort in Ihrem Unternehmen), Blended

Kursdauer:

Online: 6 Termine à 2 Stunden (12 Stunden gesamt)
Präsenz: 2 Termine à 6 Stunden (12 Stunden gesamt)
Blended: ca. 7 Stunden Selbststudium (eLearning) plus nachfolgend 2 x 2,5-stündigen Online-Kursteilen, live mit Instruktor*in (ca. 12 Stunden gesamt)
Kursprache: Deutsch und Englisch (Blended nur in Deutsch)
Teilnehmerzahl pro Kurs: Online/Präsenz: max. 15 Personen, Blended: max. 18 Personen
Zielgruppe / Ausrichtung: Erwachsene helfen Erwachsenen

Folgende Programme sind derzeit **in Entwicklung**:
MHFA Youth: Ersthelfer-Kurs mit Ausrichtung „Erwachsene helfen Jugendlichen“
Refresher: Auffrischkurs für MHFA-Ersthelfende

2. MHFA Instruktoren-Training für Unternehmen und Organisationen

Für bestimmte Unternehmen und Organisationen kann es sinnvoll sein, eigene fachlich qualifizierte Mitarbeitende zu MHFA Instruktor*innen ausbilden zu lassen. Diese können organisationsinterne Ersthelfer-Kurse für Mitarbeitende (Inhouse) durchführen oder Ersthelfer-Kurse extern (öffentlich oder für Unternehmen) anbieten.

Als Unternehmen oder Organisation organisieren Sie die Ersthelfer-Kurse selbst und rechnen ggf. mit externen Teilnehmenden oder Unternehmen ab. MHFA Ersthelfer stellt die Plattform zur Administration und versendet für Sie die Kursmaterialien an die Teilnehmenden. Als erfahrener Partner unterstützen wir Sie bei Fragen rund um die Organisation und Durchführung von MHFA Ersthelfer-Kursen. Gerne teilen wir unser Know-how / Best Practice mit Ihnen.

Wesentliche Auswahlkriterien für Bewerber*innen als MHFA Instruktor*in sind:

1. abgeschlossener MHFA Ersthelfer-Kurs inkl. Zertifikat
2. fundiertes theoretisches Fachwissen über psychische Störungen und deren Behandlungsmöglichkeiten
3. Erfahrung in der professionellen Unterstützung und Behandlung von Menschen mit psychischen Störungen (z.B. Psycholog*in, Psychotherapeut*in, Arzt, o.ä.)
4. Sicherheit und Erfahrung mit Präsentationen und/oder dem Leiten von Gruppen

Die Kosten für die Ausbildung zum*r organisationsinternen MHFA Instruktor*in betragen 2.490 € (und 1.990 € reduziert im Non-Profit Bereich). Das Instruktoren-Training findet in regelmäßigen Abständen vor Ort in Mannheim statt.

3. Management / Employee Awareness Sessions

Die Management & Employee Awareness Sessions sind 90-minütige Impulsvorträge, die (ausschließlich) online gehalten werden. Ziel ist eine Sensibilisierung der Mitarbeitenden für das Thema psychische Gesundheit. Im Fokus steht die Einleitung zum Thema Erste Hilfe für psychische Gesundheit sowie eine Kurzvorstellung des MHFA Ersthelfer-Kurses. Im Gegensatz zum MHFA Ersthelfer-Kurs gibt es wenig interaktive Elemente oder vertieftes Gesundheitswissen und keinen handlungsorientierten Fokus. An der Session können beliebig viele Mitarbeitende teilnehmen. Bei einer Anzahl von >100 Teilnehmenden muss allerdings eine Konferenzplattform durch Ihr Unternehmen zur Verfügung gestellt werden. Die Durchführung erfolgt i.d.R. als Vorläufer zum initialen Ersthelfer-Kurs im Unternehmen oder vor einem umfangreicheren Rollout der MHFA Ersthelfer-Kurse.

4. Implementierungsworkshop

Mittels eines 2 ½ -ständigen Online Workshops beraten wir Sie zur Implementierung von MHFA Ersthelfer*innen in Ihrem Unternehmen. Vor dem Hintergrund Ihrer betrieblichen Strukturen definieren wir zusammen mit den Stakeholdern in Ihrem Unternehmen zum Thema psychische Gesundheit (z.B. HR/Personalabteilung, Betriebs-/Personalrat, BGM-Mitarbeitende und Fach-/Führungskräfte) die Rolle der Ersthelfenden für Ihre Organisation, die Verknüpfung zu bereits bestehenden Angeboten im Unternehmen sowie die zentralen Meilensteine im Implementierungsprozesse. Der Workshop kann vor oder nach einem Pilotkurs stattfinden oder wenn z.B. ein umfangreicheres Rollout über viele Standorte / Abteilungen geplant bzw. eine regelmäßige Durchführung von MHFA Ersthelfer-Kursen angedacht ist.

5. Fallberatung

Die Fallberatung ist ein 90-minütiges, interaktives Gruppenangebot für 8-12 MHFA Ersthelfende, welches online durchgeführt wird. Ziel der Fallberatung ist es, die Ersthelfenden in ihrer Rolle zu stärken, indem sie ihre Ersthelfer-Tätigkeit und ihre Rolle reflektieren und ihre Sicherheit im Handeln zu vertiefen. Die Inhalte der Fallberatung richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden und können folgendes umfassen:

- praktische Fallbesprechungen (anonymisiert),
- inhaltliche Vertiefungen von eingebrachten Fragen auf Basis der Inhalte des MHFA Ersthelfer-Kurses,
- die Entwicklung und Einübung konkreter Handlungsoptionen,
- das Erlernen von Selbstfürsorgestrategien und Stärkung der eigenen Ressourcen.

Damit wird die persönliche Haltung der Ersthelfenden, die praktische Handlungskompetenz, das Wohlbefinden in der Ersthelfendenrolle und letztlich die Wirksamkeit der Ersthelfenden in ihrer Organisation bzw. ihrem Unternehmen gestärkt.

Für eine individuelle Beratung oder ein Angebot entsprechend Ihrer Bedürfnisse, kontaktieren Sie bitte Ihren persönlichen Ansprechpartner. Für den Erstkontakt Ihres Unternehmens / Ihrer Organisation verwenden Sie bitte das **Webformular** im Firmenkundenbereich der MHFA Webseite. Wir setzen uns zeitnah mit Ihnen in Verbindung.

