



Presseinformation (zur Gewinnung von Ersthelfer*innen) am Bildungszentrum Niederrhein in Wesel

Erste Hilfe leisten bei psychischen Problemen: Ersthelfer*innen gesucht!

„Ich glaube, mit ihm stimmt etwas nicht.“ Häufig haben wir ein gutes Gespür dafür, wenn es einem Mitmenschen nicht gut geht oder er sich ungewöhnlich verhält. Oft ist dieses Gefühl leider begründet. Knapp 30% der erwachsenen deutschen Bevölkerung leidet innerhalb eines Jahres an einer psychischen Störung. Damit kennen fast alle Menschen in ihrem persönlichen Umfeld Personen, die psychische Störungen haben oder in der Vergangenheit darunter litten. Doch meist sind sie unsicher, wie sie am besten auf Betroffene zugehen und Unterstützung anbieten können.

Inhalte der MHFA Ersthelfer-Kurse

In den MHFA Ersthelfer-Kursen lernen Laien, wie sie frühzeitig psychische Probleme und Krisen bei Angehörigen, Freund*innen und Kolleg*innen erkennen und ansprechen sowie konkrete Hilfestellungen geben. Denn jede*r kann MHFA Ersthelfender werden.

Der MHFA Ersthelfer-Kurs ist ein 12-Stunden-Kurs für Erwachsene, die den Wunsch haben, Betroffene zu unterstützen. Die Kurse werden von geschultem Fachpersonal – sogenannten Instruktor*innen - durchgeführt. Zunächst erfolgt die Vermittlung von Basiswissen zu psychischen Störungen. Daran anknüpfend lernen die Ersthelfenden zu entscheiden, ob es sich in der jeweiligen Situation um eine akute Krise handelt und sofortige professionelle Hilfe erforderlich ist. Erste-Hilfe-Maßnahmen werden durch praktische Übungen mit Gesprächstechniken und Rollenspielen verfestigt. Teilnehmende lernen darüber hinaus, frühzeitig Störungen zu erkennen, Zugang zu Betroffenen zu finden und dabei zu helfen, erfolgreich eine psychische Krise zu bewältigen. Denn je früher Betroffene professionelle Hilfe erhalten, desto höher sind die Chancen auf Gesundung. Zudem erfahren Ersthelfende, wie sie gezielt unterstützen, informieren und weitere Maßnahmen



einleiten können. Schließlich erhalten Kursteilnehmer*innen konkrete Informationen über lokale und deutschlandweite Hilfsangebote und werden darin geschult, Betroffene zu professioneller Hilfe zu ermutigen.

Ziele der MHFA Ersthelfer-Kurse

Der MHFA Ersthelfer-Kurs für psychische Gesundheit verbessert das Wissen über psychische Gesundheit, vermindert stigmatisierendes Verhalten, steigert das Vertrauen in die eigenen Helferkompetenzen und stärkt darüber hinaus die eigene psychische Gesundheit. Nicht zuletzt können MHFA Ersthelfer-Kurse dazu beitragen, Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Störungen abzubauen. Ersthelfenden wird ein neuer Zugang vermittelt, sie können die Probleme der Betroffenen besser einordnen und – ähnlich wie bei medizinischen Notfällen – gesundheitsfördernde und sogar lebensrettende Maßnahmen ergreifen.

Entstehung und Hintergrund der MHFA Ersthelfer-Kurse

MHFA Ersthelfer ist das deutsche Pendant von Mental Health First Aid (MHFA) - einem globalen, innovativen Programm, das im Jahr 2000 in Australien nach dem erfolgreichen Vorbild für Erste Hilfe für körperliche Erkrankungen entstanden ist. MHFA wurde von professionellen Expert*innen und Betroffenen gemeinsam entwickelt und ist bereits in 28 Ländern aktiv verbreitet. In Deutschland wurde MHFA Ersthelfer 2019 am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim mit Unterstützung der Dietmar Hopp Stiftung GmbH ins Leben gerufen. Aktuell arbeitet MHFA Ersthelfer in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung daran, ein Netzwerk an Instruktor*innen für die deutschlandweite Bekanntmachung aufzubauen.

Es gibt weltweit bereits über fünf Millionen Ersthelfer*innen für psychische Gesundheit – werden Sie die oder der Nächste!

Weiterführende Informationen zum [Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim](http://www.zentralinstitut.de)

finden Sie auch unter www.mhfa-ersthelfer.de

