



Zentralinstitut für  
Seelische Gesundheit  
Landesstiftung  
des öffentlichen Rechts

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

Jede\*r kann Erste Hilfe für die Psyche leisten !

# Umgang mit psychischen Problemen bei Freunden, Angehörigen und Kollegen

*Fallbeispiel Martin:*  
Rückzug von der Familie und  
von Kollegen, stiller  
geworden, kann sich nicht  
mehr freuen,  
niedergeschlagen, kommt mit  
Beruf nicht mehr zurecht.

## **Angehörige**

Haben Mitgefühl.

Wollen helfen, aber wissen nicht wie.

Wollen Rat geben, aber wissen nicht welchen.

Fühlen sich hilflos, verunsichert.

## **Betroffene**

Brauchen Unterstützung.

Brauchen häufig Behandlung.

Scham, Hilflosigkeit.

Fühlen sich alleine gelassen.

# Mental Health First Aid

Idee des Programms



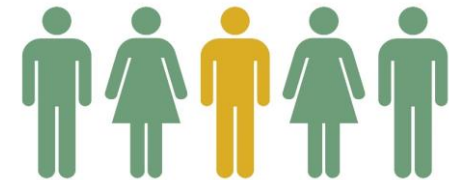
**Ziel:** jede\*r kann Erste Hilfe auch für psychische Gesundheit leisten

# Was ist **Mental Health First Aid (MHFA)**?

- Hilfsangebot für eine Person, die
  - ein psychisches Gesundheitsproblem entwickelt
  - eine Verschlechterung eines bestehenden Gesundheitsproblem entwickelt
  - eine Krise psychischer Gesundheit erlebt.
- MHFA wird angeboten bis angemessene professionelle Unterstützung und Behandlung verfügbar ist oder die Krise abklingt.
- MHFA ist kein Ersatz für Beratung, medizinische Behandlung oder Unterstützung von Nahestehenden.

# Warum brauchen wir MHFA Ersthelfer\*innen?

- In Deutschland leidet pro Jahr 1 von 5 Personen an einer psychischen Störung
- Die meisten Menschen
  - haben wenig Wissen über psychische Störungen
  - und/oder fühlen sich unsicher im Umgang mit Betroffenen



# Warum brauchen wir MHFA Ersthelfer\*innen?

Viele Betroffene kommen zu spät zur Behandlung

- Unnötiges Leid für Betroffene und Angehörige
- Risiko für soziale Folgen, Folgeerkrankungen, Suizidrisiko
- Schlechtere Prognose der Behandlung

Angehörige und Freunde

- Beitrag zur Früherkennung
- kompetente Hilfe und Unterstützung, Ressourcen aktivieren
- Rat geben bezüglich Behandlung

# Wie ist die MHFA Bewegung entstanden?



Entwicklung im Jahre 2000 in Australien durch:

- Professor Tony Jorm (Wissenschaftler für Früherkennung psychischer Störungen)
- Betty Kirchner (Betroffene, Gesundheitspädagogin und examinierte Krankenschwester)

# MHFA Kurse: Inhalt

- Grundwissen über psychische Störungen
- Stimmungsprobleme
- Angstprobleme
- Psychotische Beschwerden
- Substanz-bezogene Beschwerden



# MHFA Kurs: Krisensituationen

- Suizidale Gedanken und Handlungen
- Nicht-suizidales selbst-verletzendes Verhalten
- Panikattacken
- Nach einem traumatischen Ereignis
- Akuter psychotischer Zustand
- Schwere Folgen von Alkohol und Drogen
- Aggressives Verhalten

# MHFA Lehrmethoden

- Informationsvermittlung: Vortrag und Diskussion
- Rollenspiele
- Fallbesprechungen
- Filme mit Fallbeispielen
- „Eselsbrücken-geleiteter“ Handlungsplan

# Worum geht es beim Ersthelfer-Kurs für psychische Gesundheit?

## Wissen

- Anzeichen, Symptome und Risikofaktoren psychischer Störungen
- Informationen: Depression, Angststörungen, Psychose, Substanzmissbrauch und -abhängigkeit

- ✓ Verbessertes Gesundheitswissen
- ✓ Reduziertes Stigma

## Handeln

- Handlungsplan mit 5 Bausteinen um Menschen in Krisen oder mit beginnendem Problem psychischer Gesundheit zu helfen

- ✓ Zuverlässig und mit Selbstvertrauen reagieren

## Rat geben

- Evidenzbasierte professionelle, peer oder Selbsthilfe Unterstützung

- ✓ Betroffene mit Fertigkeiten und Wissen unterstützen

# Optionen

- MHFA Ersthelfer-Kurs (Basiskurs)
- MHFA Ersthelfer-Kurs (Basiskurs) englisch  
→ 4 x 3 Stunden
  
- MHFA Online-Ersthelfer-Kurs
- MHFA Online-Ersthelfer-Kurs englisch  
→ 6 x 2 Stunden per Zoom

# Wissenschaftliche Evidenz von MHFA



Ersthelfende haben bzw. zeigen:

Verbessertes Wissen über psychische Gesundheitsprobleme und effektive Behandlungsmöglichkeiten

Reduktion von Stigma bzgl. Menschen mit psychischen Störungen

teilweise positive Veränderungen hinsichtlich ihrer Gesundheit (positive Effekte auch für Personen, die Hilfe empfangen haben)

Verbessertes Erkennen von psychischen Störungen






Stärkere Handlungsbereitschaft, Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen helfen zu wollen & Erhöhtes tatsächliches Erste-Hilfe-Verhalten

Größeres Selbstvertrauen, einer Person mit psychischen Problemen zu helfen



*Morgan et al., PLoS One 2018*

# Was macht das Konzept so erfolgreich?

-  Lizenziert (von Mental Health First Aid International)
-  Evidenzbasiert (siehe vorherige Folie)
-  Weltweite Verbreitung (siehe folgende Folie)
-  Gemeinnützig (Erlös → Organisation und Durchführung der Kurse, Weiterentwicklung von MHFA Ersthelfer)
-  MHFA Ersthelfer leistet einen Beitrag, Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Störungen abzubauen.

# Verbreitung und Akzeptanz von MHFA

Aktiv in 25 Ländern verbreitet:

- *Australien* (seit 2001)
  - > 900.000 Ersthelfende in der Allgemeinbevölkerung
- *England* (seit 2007)
  - 2.500 Instruktor\*innen
  - > 140.000 Ersthelfende in der Allgemeinbevölkerung
- USA (seit 2008)
  - > 19.000 Instruktor\*innen
  - > 2.000.000 Ersthelfende in der Allgemeinbevölkerung
- Kanada, China, Finnland, Indien, Japan, Niederlande, Südafrika, Schweden, u.a.
- Ersthelfende weltweit: **> 4 Mio. Personen**



# Wie wird MHFA verbreitet?

## Wer? Wo?

TRAINER\*IN

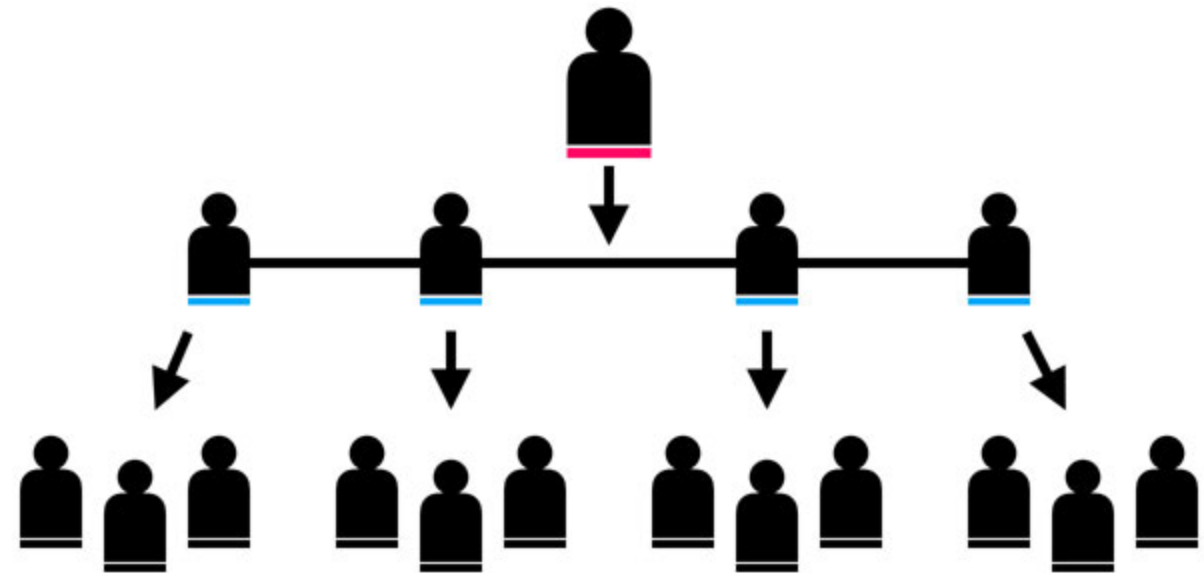
Zertifiziertes Zentrum (ZI Mannheim)

INSTRUKTOR\*IN (nach 5-Tage Kurs)

Überall in Deutschland

ERSTHELFENDER (nach 12-h Kurs)

Überall in Deutschland





# Wer wird Instruktor ?

Um akkreditierte\*r Instruktor\*in zu werden, sollten folgende Auswahlkriterien erfüllt sein:

- Professionelle Erfahrung in Unterstützung / Behandlung von Menschen mit psych. Störungen
- Grundwissen über psychische Störungen und deren Versorgungsmöglichkeiten
- Respektvolle Haltung gegenüber Menschen mit psychischen Problemen
- Sicherheit und Erfahrung mit Präsentationen und/oder dem Leiten von Gruppen
- Sehr gute Moderations- und Kommunikationskompetenzen sowie Begeisterungsfähigkeit, Ersthelfer-Kurse für psychische Gesundheit zu geben
- Idealerweise Psychiater\*in, Ärztliche oder Psychologische Psychotherapeut\*in (gern auch in Aus- /Weiterbildung) oder Fachpfleger\*in in der Psychiatrie. Gerne Betriebsärzt\*innen mit Erfahrung im Umgang mit psychischen Gesundheitsproblemen.

Ansonsten wird im Einzelfall geprüft, ob die Kriterien ausreichend erfüllt sind.

# Verbreitungswege

Modalität	Wer bietet an ? Zielgruppe ?	Anteil	Kommentar
Einzelteilnehmerkurse	Ext. Instruktoren > Kernteam	Ca. 50 %	Online > Präsenz
Kurse für Firmen und Organisationen	Kernteam > Ext. Instruktoren	Ca. 40 %	Räumliche Limitation. Online bundesweit.
„Interne Instruktoren“	Betriebsärzte und -psychologen; Weiterbildungsinstitute	Ca. 10 %	Betriebspartnervertrag
Soziale Zielgruppen	Feuerwehr, Polizei, BW, Studierende Med. + Soziale Arbeit, ...	Vereinzelt	Top-down-Strategie: MHFA muss in Aus- bildung integriert werden.

# Role of MHFA in building a mentally healthy workplace - Australia

1. Designing work to minimise harm
2. Building organisational resilience
3. Enhancing individual resilience
4. **Promoting and facilitating early help-seeking**
5. Supporting recovery and return to work



% of Staff trained (based on FTE)

Workplace Size	Gold	Silver	Bronze
Small Workplace 5 - 50 staff	20%	20%	20%
Medium Workplace 51 - 500 staff	10%	10%	10%
Large Workplace 501 - 1500 staff	5%	5%	5%
Very Large Workplace 1501+ staff	3%	3%	3%
	+	+	+
	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
	<b>ACTIONS</b>	<b>ACTIONS</b>	<b>ACTIONS</b>

# Role of MHFA in building a mentally healthy workplace - Australia

MHFA actions (examples of 25)

1. MHFA incorporated into a broader framework or strategy
2. Annual work plan for MHFA in the workplace
3. Committee is appointed to lead and coordinate the MHFA program
4. One or more leaders are appointed to champion MHFA and are accountable for driving the strategy
5. MHFA is incorporated into the workplaces' communication strategy
6. Senior management demonstrates engagement and participation with MHFA
7. MHFA is incorporated into the employee induction process
8. The recruitment strategy requires staff in particular roles to have MHFA certificate
9. MHFA training is provided to a broad reach of staff across the workplace
10. Refresher trainings
11. MHFA is included in scheduled training offering to staff
12. MHFA is integrated, for example in leadership programs
13. At least one employee is MHFA instructor
14. ...

# Role of MHFA in building a mentally healthy workplace - Germany

- Manager Awareness Session
- Employee Awareness Session
  
- Workplace program in development !

# Diese Angebote für Ersthelfende werden entwickelt



Erwachsene

*Erwachsene helfen  
 Erwachsenen*

12-stündiger Kurs

Zielgruppe:  
 Alle



Youth

*Erwachsene helfen  
 Jugendlichen*

14-stündiger Kurs

Zielgruppe:  
 Lehrer, Trainer, etc.



Senioren

*Erwachsene helfen  
 Senioren*

14-stündiger Kurs

Zielgruppe: Menschen im  
 Umgang mit Senioren



Teen

*Teens helfen peers -  
 mit Unterstützung von  
 Erwachsenen*

3 Module in der Schule

Zielgruppe:  
 Jugendliche

# MHFA Leitlinien (Guidelines)

<https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/was-ist-mhfa/guidelines/>

# Termine & Preise für Ersthelfer-Kurse



Die Kursgebühren werden durch den jeweiligen Instruktor festgelegt und können sich daher unterscheiden.



Eine Auflistung aller deutschlandweit verfügbaren Ersthelfer-Kurse für psychische Gesundheit sowie deren Kosten finden Sie auf der MHFA Website:

<https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/ersthelfer/>



# Was sagen Ersthelfer\*innen?

„Der Kurs bietet eine sehr gute Übersicht über Themen, die zwar viele betreffen, über die aber immer noch viel zu wenig gesprochen wird und viele Fehlannahmen kursieren. Der Kurs sollte Standard werden.“ – Ersthelfende aus Freiburg

„Ich nehme aus dem Kurs ein besseres Verständnis und eine Sicherheit im Umgang mit Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen mit“ - Ersthelfende aus Mannheim

„Ein sehr wertvoller Kurs. Ich habe viele neue Erkenntnisse mitgenommen und habe jetzt vor allem den Mut, Mitmenschen auf mögliche psychische Probleme anzusprechen.“ – Ersthelfende aus Freiburg

# Wir freuen uns über Ihre Fragen an:

MHFA Ersthelfer

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit

J5, 68159 Mannheim

[mhfa@zi-mannheim.de](mailto:mhfa@zi-mannheim.de)

0621 1703 6362

Leitung und Organisation

In Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung

In Trägerschaft des Zentralinstituts für Seelische  
Gesundheit

Michael Deuschle

Simona Maltese

Tabea Send

Weitere Informationen unter:

<https://www.mhfa-ersthelfer.de/>

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse!

# Bildquellen

- [https://t2.ftcdn.net/jpg/00/78/65/99/240\\_F\\_78659980\\_jiNYgw98EUguCc8GHYO\\_kfxlJdXaRSSg2.jpg](https://t2.ftcdn.net/jpg/00/78/65/99/240_F_78659980_jiNYgw98EUguCc8GHYO_kfxlJdXaRSSg2.jpg)
- [https://www.freepik.com/free-photo/psychological-support\\_5400748.htm](https://www.freepik.com/free-photo/psychological-support_5400748.htm)
- [https://lh3.googleusercontent.com/proxy/6l0hIAC-352Xz-jiseSRinWLgINGAoJJHItOLyYGBBEHjuCNe1YLagXsluQYdGnQk0jRAnBSiAca2Z1I7EvHkoMd5kKHZA8TrLYMPOac-io5nZe4ejdsg6FG\\_4k1ctJfGL9pdhfo38L](https://lh3.googleusercontent.com/proxy/6l0hIAC-352Xz-jiseSRinWLgINGAoJJHItOLyYGBBEHjuCNe1YLagXsluQYdGnQk0jRAnBSiAca2Z1I7EvHkoMd5kKHZA8TrLYMPOac-io5nZe4ejdsg6FG_4k1ctJfGL9pdhfo38L)
- <http://myburke.org/wp-content/uploads/REAL-one-in-five.png>
- <https://img.myloview.de/sticker/3d-mannchen-jubel-erfolg-160-36563124.jpg>
- [Travel vector created by Layerace - www.freepik.com](https://www.freepik.com/vectors/travel)

