

Handout 02.03.2022

KURZWAHL GESUNDHEIT

Kurse für psychische Gesundheit – Beispiel MHFA

Referentin: Claudia Duwe, HAG (Hamburgische
Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung) e.V.

E-Mail: claudia.duwe@hag-gesundheit.de

Psychische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung von Lebensqualität,
Leistungsfähigkeit und sozialer Teilhabe ([RKI 2021](#)).

Die Sorge um die seelische Gesundheit gewinnt immer mehr an Bedeutung:

- Zahl der Arbeitsausfälle aufgrund psychischer Erkrankungen rasant gestiegen
- Von 2000 bis 2019 Anstieg um 137 % bei den Fehltagen aufgrund von psychischen Erkrankungen
- Frauen waren wesentlich häufiger wegen Seelenleiden krankgeschrieben
- Stärkere psychische Belastung bei jungen Erwachsenen und Erwachsenen mittleren Alters durch Corona-Pandemie
- Pro Jahr sind etwa 27,8 % der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen
- nur 18,9 % nehmen Kontakt zu Leistungsanbietern

([DAK-Psychoreport 2020](#), [NAKO Gesundheitsstudie 2020](#), [RKI 2021](#), [DGPPN 2021](#))

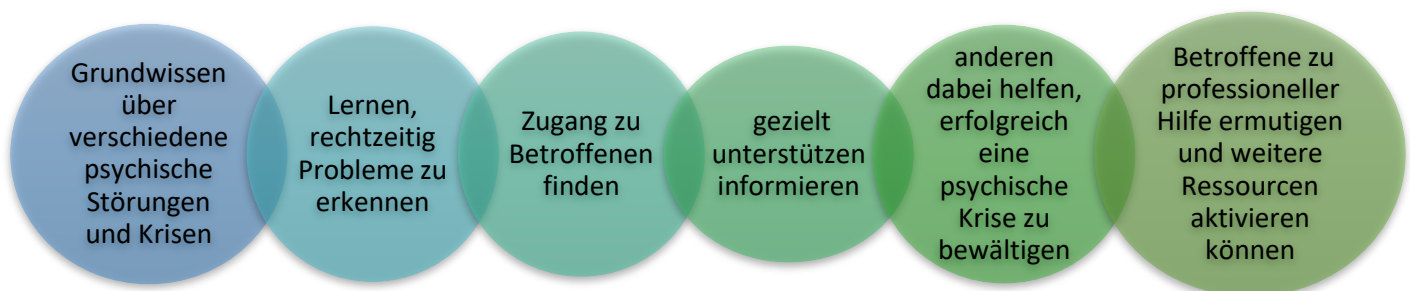
MHFA – Kurse für psychische Gesundheit:

MHFA Ersthelfer-Kurse für psychische Gesundheit basiert auf dem australischen Mental Health First Aid Programms, das vor ca. 20 Jahren nach dem Leitbild für Erste-Hilfe bei körperlichen Erkrankungen entwickelt wurde. Durch das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim(ZI) und mit Unterstützung der Dietmar Hopp Stiftung GmbH wurde es für den deutschen Sprach- und Kulturraum adaptiert. Das Programm wird von Anfang an wissenschaftlich begleitet und evaluiert.



Seit 2020 arbeitet das Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung daran, ein deutschlandweites Netzwerk aufzubauen. Die Vision ist, dass die Erste Hilfe für seelische Gesundheit langfristig so selbstverständlich wird wie Erste Hilfe für körperliche Gesundheit. Dadurch sollen Menschen mit beginnender oder sich verschlechternder psychischer Störung sowie Menschen in Krisen schneller effektive Unterstützung erhalten, bis professionelle Hilfe verfügbar ist.

Inhalte:



Depression
Angststörungen
Psychose
Substanzmissbrauch- und
Abhängigkeit
Essstörungen
Erste Hilfe in Krisensituationen

Kursformat:

Kursformat:	12 Std. (Durchführung erfolgt in 6 Terminen á 2 Std)
Form der Umsetzung:	Digital und in Präsenz
Art der Umsetzung:	Fachlicher Input, Gruppenarbeit und Selbststudium (Hausaufgaben)

Gelingens Faktoren von MHFA:

- ✓ **Lizenziert:** MHFA Ersthelfer ist der von Mental Health First Aid International lizenzierte Anbieter für die Ersthelfer-Kurse für psychische Gesundheit und Instruktoren-Trainings in Deutschland.
- ✓ **Evidenzbasiert:** Das Konzept der Ersthelfer-Kurse für psychische Gesundheit basiert auf wissenschaftlicher Evidenz und ist wiederholt in Studien überprüft worden.



- ✓ **Weltweit:** Aktiv in 24 Ländern verbreitet und über 4 Millionen Menschen wurden in Ersthelfer-Kursen für psychische Gesundheit geschult.
- ✓ **Gemeinnützig:** Erlöse aus den Instruktor-Trainings und Ersthelfer-Kursen für psychische Gesundheit werden ausschließlich für die Organisation und Durchführung der Kurse und die Weiterentwicklung von MHFA Ersthelfer verwendet.
- ✓ *MHFA Ersthelfer leistet einen Beitrag, Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Störungen abzubauen.*

Weitere Informationen unter: <https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/>

KURSE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Übersicht weiterer Qualifizierungsangebote:

- **Mental Health Coach**
INHESA (Institut für Health und Selfcare) GmbH: https://www.inhesa.de/lp-mental-health-coach-ausbildung-de/?gclid=EAlaIqobChMIg8Hr-M3V9QIVBbd3Ch0m2wnFEAMYASAAEgKyxPD_BwE
- **Mental Health First Aider**
AHAB-Akademie: <https://www.ahab-akademie.de/ausbildung-mental-health-first-aider/>
- **Aufeinander Achten – Der Erste-Hilfe-Kurs für die Seele (Schüler*innen, Erwachsene)**
On The Move e.V.: <https://aufeinanderachten.de/kurse/>
Presse/Podcast: <https://player.fm/series/psychiatrie-im-alltag/aufeinanderachten-erste-hilfe-bei-psychischen-krise-im-alltag>
- **Psychologische Erste Hilfe (PEH) - Erstversorgung der Seele**
Kommunales Bildungswerk e.V.: https://www.kbw.de/seminar/psychologische-erste-hilfe-peh-erstversorgung_PEA475C
- **Ausbildung psychologische*r Erstbetreuer*innen**
TÜV Nord: <https://www.tuev-nord.de/de/unternehmen/gesundheit/gesundheits-arbeits-notfallpsychologie/ausbildung-psychologischer-erstbetreuerinnen/>
- **Fachkraft psychosoziale Gesundheit**
MILD-Akademie: <https://www.mild-akademie.de/fachkraft-psychische-gesundheit>
- **Fachkraft für psychosoziale Gesundheitsförderung**
AHAB-Akademie: <https://www.ahab-akademie.de/ausbildung-fachkraft-psychosoziale-gesundheitsfoerderung/>
- **Zertifizierte Ausbildung zum Psychologischen Ersthelfer**



Fachpool gGmbH: <https://www.fachpool.de/veranstaltungen/zertifizierte-ausbildung-zum-psychologischen-ersthelfer/>

- **Ausbildung betrieblicher psychologischer Erstbetreuerinnen und Erstbetreuer**
BGHW: <https://www.bghw.de/arbeitschutz/wie-wir-sie-im-arbeitschutz-unterstuetzen/finanzielle-foerderung/betriebliche-psychologische-ersthelfer>
- **Kriseninterventionstraining**
AHAB-Akademie: <https://www.ahab-akademie.de/ausbildung-loovanz-krisenintervention/>
- **Ausbildung Krisenintervention**
Deutsche Psychologen Akademie:
<https://www.psychologenakademie.de/weiterbildung/ausbildung-krisenintervention/>
- **Ausbildung zum Berater/ zur Beraterin Krisenintervention**
Sanitätsschule Nord: <https://www.sanitaetsschulenord.de/kriseninterventionsberater-e-learning/>

Richtlinien/Publikationen:

DGUV: Standards in der betrieblichen psychologischen Erstbetreuung (bpE) bei traumatischen Ereignissen: <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3227>

WHO/ Österreichisches Rotes Kreuz: PSYCHISCHE ERSTE HILFE – HANDBUCH:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205_ger.pdf;jsessionid=179C88313B690E711600D29C1F9C5F52?sequence=57

Bundesministerium für Gesundheit: Seelische Gesundheit
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/s/seelische-gesundheit.html>