

# Mental Health First Aid – Kurs

## Das Programm „Mental health first aid“ (MHFA)

Das MHFA-Programm ist eine Bildungsinitiative, die Laien darin ausbildet, anderen zu helfen, die sich in einer psychischen Krise befinden oder psychische Probleme entwickeln. In Übereinstimmung mit der Ersten Hilfe bei körperlichen Problemen schult das MHFA-Programm die Menschen nicht darin, psychische Probleme zu diagnostizieren oder zu behandeln. Das Ziel von MHFA ist es, Laien beizubringen, wie sie erste Unterstützung leisten können, bis die Person professionelle Hilfe erhält oder die Krise abklingt.

Das MHFA-Programm wurde im Jahr 2000 in Australien entwickelt und hat sich seitdem auf der ganzen Welt verbreitet. Bis 2020 haben weltweit fast 4 Millionen Menschen eine Erste-Hilfe-Ausbildung in psychischer Gesundheit durch MHFA erhalten. In Deutschland begannen die Kurse Ende 2020 durch MHFA-Ersthelfer, ein gemeinnütziges Projekt, das vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim gefördert wird. Für weitere Informationen siehe die deutsche oder die internationale Website:

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

## Kontakt für Fragen:

Dr. B. Elija Bleher, IFU Graduate Office | E-Mail: [elija.bleher@kit.edu](mailto:elija.bleher@kit.edu) | Tel.: 08821 183-111

## Was der MHFA-Kurs lehrt

Die MHFA-Kurse statten Einzelpersonen mit dem Wissen, den Fähigkeiten und dem Selbstvertrauen aus, das sie benötigen, um einen Freund/eine Freundin, ein Familienmitglied oder einen Kollegen/eine Kollegin zu unterstützen, der/die ein psychisches Problem hat oder sich in einer Krise befindet. Der Kurs vermittelt zunächst grundlegendes Wissen über psychische Störungen. Im Anschluss daran werden konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei aufkommenden psychischen Problemen und akuten psychischen Krisen erlernt und durch praktische Übungen gefestigt.

Die Teilnehmenden lernen, Probleme rechtzeitig zu erkennen, Zugang zu den Betroffenen zu finden, gezielt zu unterstützen und zu informieren sowie Betroffene dazu zu ermutigen, professionelle Hilfe zu suchen und weitere Ressourcen zu aktivieren.

## Format und Dauer

Der Kurs ist ursprünglich als 12-stündiger Präsenzkurs über 2 Tage konzipiert. Aufgrund der Pandemielage kommt derzeit nur die Organisation eines Online-Kurses in Betracht. Der **Online-Kurs** umfasst **6 Module à 2 Stunden**, verteilt auf 3-4 meist aufeinanderfolgende Tage.



© ThitareeSarmkasat on iStock

# Mental Health First Aid Course

## The Mental health first aid (MHFA) program

Mental Health First Aid is an educational initiative that trains lay people to help others who are experiencing a mental health crisis or are developing mental health problems. In keeping with First Aid for physical problems, the MHFA program does not train people how to diagnose or treat mental health problems, but to provide initial support until the individual receives professional help or the crisis subsides.

The MHFA program was developed in Australia in 2000 and has since spread around the world. By 2020, nearly 4 million people worldwide have received mental health first aid training through MHFA. In Germany courses started in late 2020 through MHFA Ersthelfer, a non-profit project sponsored by the Central Institute for Mental Health in Mannheim. For more information see the German or the international website:

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

## What the MHFA course teaches

MHFA courses equip individuals with the knowledge, skills, and confidence they need to support a friend, family member, or colleague who experiences a mental health problem or is in crisis. The course first provides basic knowledge about mental health disorders. Then, concrete first aid measures for emerging mental problems and acute mental crises are learned and consolidated through practical exercises.

Participants learn how to identify problems in time, how to access those affected, how to provide support and information, how to encourage those affected to seek professional help, and how to activate further resources.

## Format and duration

The course is originally designed as a 12-hours presence course over 2 days. Due to the pandemic situation, the organization of an online course is currently the only feasible option. The **online course** runs **with 6 modules of 2 hours each**, spread over 3-4 mostly consecutive days.

## Contact for further questions:

Dr. B. Elija Bleher, IFU Graduate Office | E-Mail: [elija.bleher@kit.edu](mailto:elija.bleher@kit.edu) | Phone: 08821 183-111

