

Ziele der MHFA Ersthelfer-Kurse

Beim Ersthelfer-Kurs handelt es sich um ein Angebot der laienbasierten Früherkennung und -intervention. Konkret bedeutet das: Laien werden von Instruktor*innen (Fachpersonen im Bereich psychischer Gesundheit) darin geschult, psychische Störungen bei nahestehenden Personen zu erkennen und angemessen zu reagieren, bis professionelle Hilfe zur Verfügung steht. Der Ersthelfer-Kurs verbessert das **Wissen über psychische Gesundheit**, vermindert stigmatisierendes Verhalten, steigert das Vertrauen in die eigenen **Helferkompetenzen** und **stärkt die eigene psychische Gesundheit**. Die Ersthelfer-Kurse wurden von professionellen Expert*innen sowie Betroffenen gemeinsam entwickelt und decken eine Vielzahl psychischer Probleme und Krisen ab.

Nächste Kurstermine:



 **MHFA**
ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

MHFA Ersthelfer
Zentralinstitut für Seelische Gesundheit
J5, 68159 Mannheim info@mhfa-
ersthelfer.de www.mhfa-ersthelfer.de

#endlichhelfenkönnen

 **MHFA**
ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

Werde MHFA
Ersthelfer*in

KOMPETENT HELFEN

bei Krisen und psychischen Gesundheitsproblemen



Zentralinstitut
für Seelische
Gesundheit



in Partnerschaft mit:
Beisheim Stiftung



Zentralinstitut
für Seelische
Gesundheit



Was ist Mental Health First Aid?

Mental Health First Aid (MHFA) ist ein globales, innovatives Programm, das nach dem erfolgreichen Leitbild der körperlichen Ersten Hilfe entwickelt wurde. Es entstand im Jahr 2000 in Australien und wird seitdem regelmäßig **wissenschaftlich evaluiert**. Mittlerweile ist MHFA aktiv in über 40 Ländern verbreitet und wurde mit vielen **internationalen Preisen**, u.a. in Australien, Deutschland, England und den USA, ausgezeichnet.

Evidenzbasiert

✓ MHFA basiert auf wissenschaftlicher Evidenz, die Wirksamkeit wurde wiederholt in Studien überprüft.

Lizenziert

✓ MHFA Ersthelfer ist der lizenzierte Anbieter für die vielfältigen MHFA Ersthelfer-Kurse in ganz Deutschland.

Weltweite Bewegung

✓ Weltweit sind in mehr als 50 Ländern über acht Millionen Menschen in MHFA erfolgreich geschult worden.

Gemeinnützig

✓ Erlöse aus unseren Kursen werden ausschließlich für die Organisation und Durchführung der Kurse und die Weiterentwicklung von MHFA Ersthelfer verwendet.

MHFA Ersthelfer-Kurse

Im Ersthelfer-Kurs lernen Erwachsene, wie sie frühzeitig **psychische Störungen** bei Angehörigen, Freund*innen und Kolleg*innen **erkennen** und **ansprechen**. Die Teilnehmenden eignen sich Grundwissen über verschiedene psychische Störungen und Krisen an und lernen, wie sie **Betroffene gezielt unterstützen** und informieren können. Ein wichtiger Bestandteil der Kurse ist es zu trainieren, wie Betroffene ermutigt werden können, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und weitere Ressourcen zu aktivieren.

Werde MHFA Ersthelfer*in

Absolviere den **12-stündigen Kurs** zum*zur Ersthelfer*in. Nach Abschluss des Ersthelfer-Kurses kannst Du einen Online-Test absolvieren, um **akkreditierte*r** Ersthelfer*in zu werden.

Knapp 30% der erwachsenen deutschen Bevölkerung leidet innerhalb eines Jahres an einer psychischen Störung.

Als zertifizierte MHFA-Instruktorin und Psychologin liegt mir das Thema mentale Gesundheit sehr am Herzen. Durch MHFA möchte ich Menschen dazu befähigen, psychische Probleme zu erkennen und Betroffenen beizustehen – mit fundiertem Wissen, Mut und Wertschätzung. 🧡

Ich biete Kurse auf **Deutsch** oder **Englisch** an, im gemütlichen Café “**A Little West**” (Westendstr. 87, 80339 München). In der Kursgebühr sind das Zertifikat, ein Handbuch, sowie vegane Verpflegung inklusive. 🍰

Kontaktiere mich bei Fragen oder Anfragen für Gruppen- & Firmenkurse: ✉ mail@dr-laura-hainke.com



Dr. Laura Hainke
MHFA-Instruktorin

in Zusammenarbeit mit
MHFA ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

