

## Ziele der MHFA Ersthelfer-Kurse

Beim MHFA Ersthelfer-Programm 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.

MHFA-Kurse wurden von professionellen Experten\*innen sowie Betroffenen gemeinsam entwickelt und decken eine Vielzahl psychischer Probleme und Krisen ab.



**NUSSKNACKER E.V.**  
*Wir gehören zu Hamburg*

Wichmannstr. 4 / Haus 2  
22607 Hamburg  
[www.nussknacker-hh.de](http://www.nussknacker-hh.de)

Kontakt:  
Instruktorin Angelika Seegers  
[mhfa@nussknacker-hh.de](mailto:mhfa@nussknacker-hh.de)  
Mobil: 0174-3169306

In Zusammenarbeit mit:  
Zentralinstitut für Seelische Gesundheit  
68159 Mannheim



Zentralinstitut für  
Seelische Gesundheit  
Landesstiftung  
des öffentlichen Rechts

**KOMPETENT HELFEN BEI KRISEN UND  
PSYCHISCHEN GESUNDHEITSPROBLEMEN**

**Werden  
Sie** Ersthelfer\*in  
Instruktor\*in



Zentralinstitut für  
Seelische Gesundheit  
Landesstiftung  
des öffentlichen Rechts

**Informieren Sie sich über unser  
Angebot an Ersthelfer-Kursen!**

## 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 26 Ländern verbreitet und wurde mit vielen internationalen Preisen, u.a. in Australien, England und den USA, ausgezeichnet.



### Lizenziert

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



### Evidenzbasiert

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



### Weltweite Bewegung

Weltweit sind in 26 Ländern über vier Millionen Menschen in MHFA geschult worden.



### Gemeinnützigkeit

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

## Ersthelfer-Kurse

Im MHFA Ersthelfer-Kurs lernen Erwachsene, wie sie frühzeitig psychische Störungen bei Angehörigen, Freund\*innen und Kolleg\*innen erkennen und ansprechen. Die Teilnehmer\*innen 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.

## Werden Sie Ersthelfer\*in

Absolvieren Sie den 12-stündigen Kurs zum MHFA Ersthelfer.

Nach Abschluss des Ersthelfer-Kurses können Sie einen Online-Test absolvieren, um akkreditierte\*r MHFA-Ersthelfer\*in zu werden.

**Mehr als 40% aller Menschen leiden mindestens einmal im Leben unter einer psychischen Störung.**

**Helfen Sie mit, vor Ort Ersthelfende für psychische Gesundheit auszubilden!**

## Instruktoren-Trainings

MHFA Ersthelfer trainiert und akkreditiert Instruktor\*innen, die anschließend selbständig MHFA Ersthelfer-Kurse durchführen. Sie sind kompetente Vermittler\*innen, die mit Begeisterung daran arbeiten, die psychische Gesundheit der Menschen zu verbessern. Das Instruktor\*innen-Training beinhaltet alle Materialien, die Sie brauchen, um die Kurse durchzuführen. MHFA Ersthelfer unterstützt Sie dabei, Ihre Fertigkeiten als Instruktor\*in nachhaltig zu vertiefen und stetig zu erweitern.

Als Instruktor\*in wählen Sie Zeitpunkt und Ort für Ihre Ersthelfer-Kurse selbst aus.

## Voraussetzungen für Bewerber\*innen

- ▶ Fundiertes theoretisches Wissen über psychische Störungen
- ▶ Erfahrungen im Umgang mit Menschen mit psychischen Störungen sowie deren Behandlung
- ▶ Erfahrungen im Durchführen von Kursen, Seminaren o.ä.

**Informieren Sie sich gerne auf unserer Homepage, telefonisch oder per E-Mail über unser Angebot!**