

Mental Health First Aid



MHFA

ERSTHELFER

Kurse für psychische Gesundheit

Dr. Hendrik Huthoff

Was ist MHFA?

Mental Health First Aid (MHFA) ist ein Schulungskurs, der Menschen beibringt, wie man jemanden erkennt, versteht und ihm hilft, der möglicherweise unter einem psychischen Problem leidet.

MHFAer sind keine Therapeuten aber sind trainiert in Krisen zuzuhören, zu beruhigen und zu reagieren – und möglicherweise sogar das Auftreten einer Krise zu verhindern.

Sie lernen, Warnzeichen einer psychischen Erkrankung zu erkennen und entwickeln die Fähigkeiten und das Selbstvertrauen, auf jemanden zu unterstützen, während Sie sich selbst schützen.

Außerdem erfahren Sie, wie Sie jemandem die Unterstützung ermöglichen, die für die Genesung oder die erfolgreiche Behandlung der Symptome benötigt ist.

Darüber hinaus gewinnen Sie ein Verständnis dafür, wie Sie ein positives Wohlbefinden fördern und Stigmatisierung bekämpfen können.

MHFA in Deutschland: ZI Mannheim

MHFA Ersthelfer ist die deutsche Version des australischen Mental Health First Aid Programms. Seit 2020 arbeiten wir unter Trägerschaft des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung daran, ein deutschlandweites Netzwerk aufzubauen.

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



**Zentralinstitut
für Seelische
Gesundheit**



**MENTAL HEALTH
FIRST AID®**
International

Licensed Provider

Themen des MHFA Trainings

1. So leisten Sie MHFA
2. Depression
3. Angststörungen
4. Psychosen
5. Süchte
6. Essstörungen
7. Selbstmord und Selbstverletzung

Struktur des MHFA Trainings

1. 6 x 2 Stunden
2. Im Allgemeinen 1 Stunde Theorie, 1 Stunde Rollenspiel
3. Online oder persönlich
4. Kostet ca. 240 Euro
5. Ausbildung zu MHFA Instruktor:in möglich

FSU Jena, die erste deutsche Uni mit einem MHFA team – klein angefangen



Hendrik Huthoff



Anne Dünger

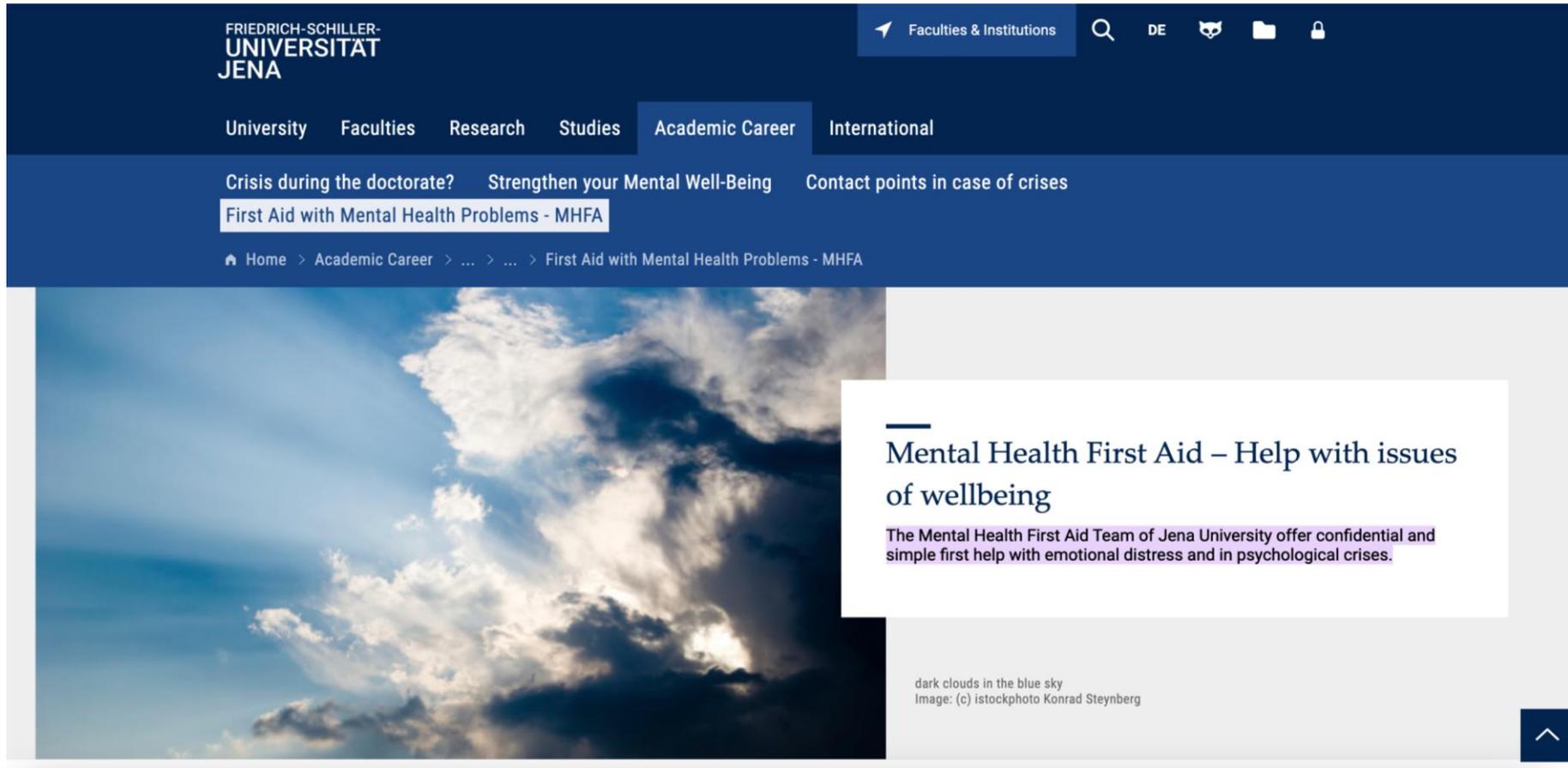


Maria Langhammer



Anne Knierim

Weiterentwicklung und Übergabe an das Gesundheitsmanagement



FRIEDRICH-SCHILLER-UNIVERSITÄT JENA

Faculties & Institutions

University Faculties Research Studies Academic Career International

Crisis during the doctorate? Strengthen your Mental Well-Being Contact points in case of crises

First Aid with Mental Health Problems - MHFA

Home > Academic Career > ... > ... > First Aid with Mental Health Problems - MHFA

Mental Health First Aid – Help with issues of wellbeing

The Mental Health First Aid Team of Jena University offer confidential and simple first help with emotional distress and in psychological crises.

dark clouds in the blue sky
Image: (c) istockphoto Konrad Steynberg

Persönliche Erfahrungen als MHFAer

- 2 bis 3 Beratungsanfragen pro Woche
November/Dezember 2021
- Mehrheit MSc: 100 % der Konsultationen im
November 2021
- Mehrheitlich internationale Studierende oder
Angestellte
- Nicht jeder/jede benötigt Therapie!