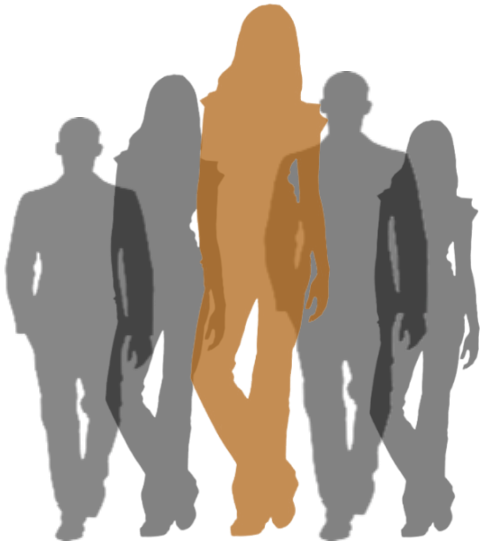
MHFA

ERSTHELFER

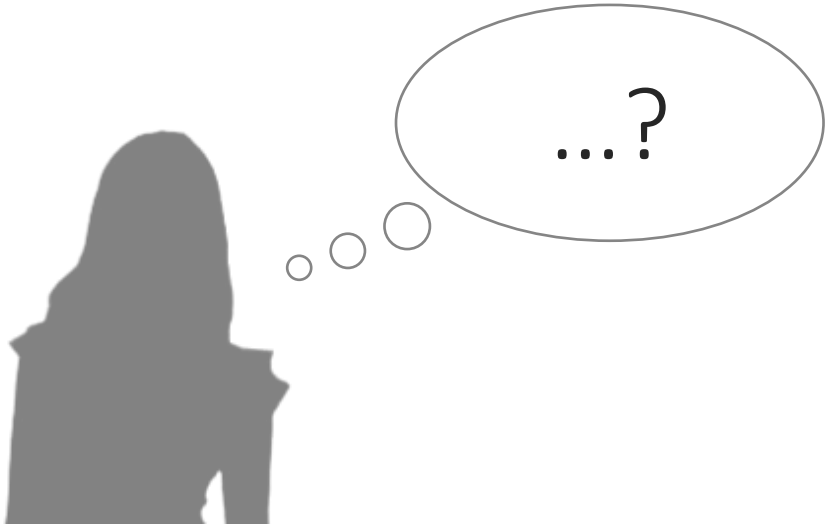
Kurse für psychische Gesundheit

Hintergrund

MHFA ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit



In Deutschland leiden pro Jahr 1 von 4 Personen an einer psychischen Störung



Die meisten Menschen
- haben wenig Wissen über psychische Störungen & über professionelle Unterstützung und
- fühlen sich unsicher im Umgang mit Betroffenen

Diese Zahlen sprechen für sich:

MHFA ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

38,9 Tage krank

Durchschnittliche Dauer der Krankschreibungen aufgrund psychischer Störungen: 38,9 Tage (dreimal so hoch wie bei anderen Erkrankungen)

Jede zweite Frührente

Psychische Störungen sind häufigster Grund für Frühverrentungen: 43%

45 Milliarden Euro

…direkte Gesundheitskosten werden in Deutschland pro Jahr durch psychische Störungen verursacht.

35-39 Jahre

… ist die Altersgruppe mit den meisten Arbeitsunfähigkeitstagen aufgrund psychischer Störungen.

Die Entstehung der MHFA Bewegung

MHFA ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

MHFA wurde im Jahr 2000 in Australien durch zwei Personen gegründet:

Betty Kitchener (Betroffene, Gesundheitspädagogin & examinierte Krankenschwester)

Professor Tony Jorm (Wissenschaftler für Früherkennung psychischer Störungen)

Mental Health First Aid Ersthelferkurse in Mecklenburg-Vorpommern

MHFA ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

2023

Landesverband Sozialpsychiatrie Mecklenburg-Vorpommern e. V.

2019

Verbreitung in inzwischen 28 Ländern

2000

MHFA Ersthelfer-Kurs

MHFA ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

MHFA Ersthelfer-Kurs

in Präsenz

2 x 6 Stunden

oder

- MHFA Ersthelfer-Kurs

Online

6 x 2 Stunden per Zoom

Inhalte:

Lizenziert & Evidenzbasiert (über 300 Studien & 20 Metastudien)

MHFA ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

Wissensvermittlung

- **Symptome** und **Risikofaktoren**
- häufige **Erkrankungsbilder**: Depressionen, Angststörungen, Panikattacken, Suizidalität, Psychosen, Substanzabhängigkeit
- **Abbau von Vorurteilen**

Erlernen einer Kurzinterventionsmethode

Menschen in Krisen oder mit psychischen Gesundheitsproblemen unterstützen

Wissen über das Unterstützungssystem

- Informationen zu professioneller Unterstützung und zu Selbsthilfeformen

Die wissenschaftliche Evidenz von MHFA. Ersthelfende haben bzw. zeigen…

MHFA ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

… ein verbessertes Wissen über psychische Gesundheitsprobleme und effektive Behandlungsmöglichkeiten	… eine Reduktion von Stigma bzgl. Menschen mit psychischen Störungen	… teilweise positive Veränderungen hinsichtlich ihrer Gesundheit (positive Effekte auch für Personen, die Hilfe empfangen haben)
… ein verbessertes Erkennen von psychischen Störungen	… stärkere Handlungsbereitschaft, Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen helfen zu wollen und ein erhöhtes tatsächliches Erste-Hilfe-Verhalten	… größeres Selbstvertrauen, einer Person mit psychischen Störungen zu helfen

Morgan et al., PLoS One 2018

Was sagen Ersthelfer*innen?

MHFA ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

„Der Kurs bietet eine sehr gute Übersicht über Themen, die zwar viele betreffen, über die aber immer noch viel zu wenig gesprochen wird und viele Fehlannahmen kursieren. Der Kurs sollte Standard werden.“

„Ich nehme aus dem Kurs ein besseres Verständnis und eine Sicherheit im Umgang mit Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen mit“

„Ein sehr wertvoller Kurs. Ich habe viele neue Erkenntnisse mitgenommen und habe jetzt vor allem den Mut, Mitmenschen auf mögliche psychische Probleme anzusprechen.“

Wir bieten den MHFA Ersthelfer-Kurs in Mecklenburg-Vorpommern an:

MHFA ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

Melden Sie sich gerne für weitere Informationen und Buchung des Kurses oder einer Inhouse-Schulung per E-Mail bei:

Landesverband Sozialpsychiatrie MV e. V.

Anke Wagner

Carl-Hopp-Str. 19a 18069 Rostock

anke.wagner@sozialpsychiatrie-mv.de