

Warum Mental Health First Aid?

Der Ansatz von MHFA Ersthelfer

Mehr als 40 Prozent der deutschen Bevölkerung erleben mindestens einmal in ihrem Leben eine behandlungsbedürftige psychische Störung. Obwohl sich viele Betroffene in unserem unmittelbaren Umfeld befinden (z.B. Kolleg*innen), löst dieses Thema immer noch bei vielen Menschen Verunsicherung, Vorurteile und Ängste aus, weswegen Prävention und Entstigmatisierung in diesem Bereich bedeutsam sind.

Hier setzt das Programm MHFA Ersthelfer an. Der MHFA Ersthelfer-Kurs für psychische Gesundheit wurde nach dem erfolgreichen Leitbild für Erste Hilfe bei körperlichen Erkrankungen entwickelt und bildet Laien in 12 Stunden zu Ersthelfenden für psychische Gesundheit aus.

Neben theoretischer Wissensvermittlung werden auch konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei sich entwickelnden psychischen Gesundheitsproblemen und bei akuten psychischen Krisen erlernt und durch praktische Übungen gefestigt.

Mental Health First Aid ist eine globale, innovative Bildungsinitiative, die weltweit in 26 Ländern aktiv verbreitet ist und bereits über vier Millionen Ersthelfende geschult hat. MHFA entstand im Jahr 2000 in Australien und wird seitdem regelmäßig wissenschaftlich evaluiert: Mehrere Meta-Analysen haben ergeben, dass der MHFA Ersthelfer-Kurs das Wissen über psychische Gesundheit verbessert, stigmatisierendes Verhalten vermindert, das Vertrauen in die eigenen Helferkompetenzen steigert und die eigene psychische Gesundheit stärkt.

Die globale Vision von Mental Health First Aid ist: Erste Hilfe für psychische Gesundheit soll so selbstverständlich werden wie Erste Hilfe für körperliche Gesundheit.

Warum auch für Sie ein MHFA Ersthelfer-Kurs relevant sein könnte

- Psychische Gesundheitsprobleme sind so häufig, dass viele Menschen entweder selbst davon betroffen sind oder diese bei einer nahestehenden Person erleben. Die Wahrscheinlichkeit ist also sehr hoch, dass auch Sie mit diesem Thema in Berührung kommen.
- Trotz der Häufigkeit von psychischen Gesundheitsproblemen mangelt es in der Gesellschaft an korrekten und hilfreichen Informationen darüber. Dies kann die Grundlage für Missverständnisse und Stigmatisierungen bilden. So kann sich der Leidensdruck von Betroffenen und deren Angehörigen oder sonstigen nahestehenden Personen unnötigerweise deutlich erhöhen, was zu einer Verstärkung oder Vermehrung der psychischen Gesundheitsprobleme führen kann. Durch die Vermittlung von Wissen möchte MHFA Ersthelfer genau diesem Teufelskreis entgegenwirken.
- Der Leidensweg von Betroffenen bis sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, ist meist unnötig lang. Durch das Üben eines konkreten Handlungsprinzips im MHFA Ersthelfer-Kurs möchten wir Ihnen Möglichkeiten geben, auf Betroffene zuzugehen und sie zu unterstützen, früher eine geeignete Behandlung aufzusuchen.
- Vorurteile, Diskriminierung und Stigmatisierung sind leider weitverbreitete Phänomene, von welchen Personen, die unter psychischen Gesundheitsproblemen leiden, besonders häufig betroffen sind. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Besuch eines MHFA Ersthelfer-Kurses diese Phänomene reduzieren kann.

Wenn Sie also

- fundiertes Wissen erhalten,
- Betroffenen kompetente Unterstützung anbieten,
- Vorurteile abbauen und
- zur Entstigmatisierung beitragen möchten,

dann nehmen Sie an einem MHFA Ersthelfer-Kurs teil!