

## 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 24 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 24 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!**

## Ihre Nummer Eins in Sachen MHFA!

vincentro mittelfranken gemeinnützige GmbH

Theatergasse 23  
90402 Nürnberg

Tel.: 0911 507 123 0  
E-Mail: [ersthelfer-kurse@vincentro-mfr.de](mailto:ersthelfer-kurse@vincentro-mfr.de)

[www.vincentro-mittelfranken.de](http://www.vincentro-mittelfranken.de)

**vincentro**  
mittelfranken  
gemeinnützige GmbH

## Hier finden Sie alle Kurstermine



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

## 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.

 **MHFA**  
**ERSTHELFER**  
Kurse für psychische Gesundheit

 **MHFA**  
**ERSTHELFER**  
Kurse für psychische Gesundheit

**MHFA Ersthelfer**  
Zentralinstitut für Seelische Gesundheit  
J5, 68159 Mannheim  
E-Mail: [info@mhfa-ersthelfer.de](mailto:info@mhfa-ersthelfer.de)  
Telefon: 0621 1703-6363  
Website: [www.mhfa-ersthelfer.de](http://www.mhfa-ersthelfer.de)

In Partnerschaft mit:



**KOMPETENT HELFEN BEI KRISEN UND  
PSYCHISCHEN GESUNDHEITSPROBLEMEN**

**Werden  
Sie** | Ersthelfer\*in

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

