

LEISTUNGSNACHWEIS

Mental Health First Aider (15 Zeitstunden = 0,5 ECTS)

Durch den erfolgreichen Abschluss dieser Ausbildung wurden fundierte Kenntnisse und Fähigkeiten erworben, um als Ersthelfer:in für psychische Gesundheit im beruflichen oder privaten Umfeld zu agieren. Die vermittelten Inhalte befähigen dazu, Anzeichen von psychischen Erkrankungen frühzeitig zu erkennen, angemessen zu reagieren und Betroffene zu unterstützen. Die Teilnehmer:innen sind in der Lage, in akuten Situationen Erste Hilfe zu leisten, Gespräche über psychische Gesundheit zu führen und Betroffene zu professionellen Hilfsangeboten zu begleiten.

Lehrinhalte:

Grundlagen der psychischen Gesundheit:

- Definition und Bedeutung psychischer Gesundheit
- Häufige psychische Erkrankungen und deren Symptome

Erste-Hilfe-Strategien:

- Erkennen von Anzeichen psychischer Krisen
- Gesprächsführung in Krisensituationen
- Unterstützung und Stabilisierung Betroffener

Rolle des Mental Health First Aiders:

- Abgrenzung zu therapeutischen Berufen
- Verantwortung und Grenzen der Tätigkeit
- Selbstfürsorge und Umgang mit eigenen Belastungen

Netzwerke und Hilfsangebote:

- Überblick über professionelle Unterstützungsangebote
- Vermittlung von Betroffenen an geeignete Stellen
- Förderung eines offenen Umgangs mit psychischer Gesundheit im Umfeld

Diese Ausbildung qualifiziert dazu, als Mental Health First Aider im beruflichen oder privaten Kontext als erste:r Ansprechpartner:in für Personen mit psychischen Belastungen zu fungieren und sie bei der Suche nach weiterer Unterstützung zu begleiten.

 1 ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System) = 30 Zeitstunden