

MENTAL HEALTH FIRST AID



TERMIN
13. + 20.–24.4.2026
9–11 UHR

TERMINE

Einstieg

13.4.2026, 9–11 Uhr

Vertiefende Kurseinheiten

20.–24.4.2026, jeweils 9–11 Uhr

VERANSTALTUNGSORT

Digitaler Raum: Zoom

Der Zugangslink wird rechtzeitig vor dem Kurs den Teilnehmenden zugesandt.

KOSTEN

120 EUR

MATERIALIEN

Workbook – Teilnehmende erhalten vor dem Kurs das Workbook und ein umfassendes Handbuch.

LEITUNG

Dieter Boristowski

Bereich Jugend-, Schul- & Hochschulpastoral

REFERENTIN

Stephanie K. Braun

Psychologin, M.Sc., Systemische Therapeutin,
MHFA Instruktörin



Online-Kurs für psychische Gesundheit

Was ist Mental Health First Aid?

Mental Health First Aid (MHFA) ist ein globales innovatives Programm, das nach dem Leitbild der körperlichen Ersten Hilfe entwickelt wurde. Es entstand im Jahr 2000 in Australien und wird regelmäßig wissenschaftlich evaluiert. Mittlerweile ist MHFA aktiv in 29 Ländern verbreitet.

MHFA Ersthelfer-Kurse

Im MHFA Ersthelfer-Kurs lernen Sie, wie sie frühzeitig psychische Störungen bei Besucher*innen von Einrichtungen und Veranstaltungen der Jugendpastoral erkennen und ansprechen. Die Teilnehmenden 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.

Ziele der MHFA Ersthelfer-Kurse

Beim MHFA Ersthelfer-Kurs handelt es sich um ein Angebot zur Früherkennung und Intervention. Konkret bedeutet das: Die Teilnehmenden werden von einer Instruktörin (Fachpersonen im Bereich psychischer Gesundheit) darin geschult, psychische Auffälligkeiten bei nahestehenden Personen zu erkennen und angemessen zu reagieren, bis professionelle Hilfe zur Verfügung steht. Die Art der professionellen Hilfe kann – in Abhängigkeit von den Beschwerden – sehr unterschiedlich sein und schließt explizit niedrigschwellige Angebote wie (Erst-)Beratung durch den*die behandelnde*n Ärzte und Beratungsstellen ein.

Qualifizierung zum*zur Ersthelfer*in

Teilnehmende werden in dem 12-stündigen Online-Kurs zum*zur MHFA Ersthelfer*in qualifiziert. Nach Abschluss des Kurses kann ein Online-Test absolviert werden, um sich als MHFA Ersthelfer*in akkreditieren zu lassen.