

Mitmachen und Helfer*in werden

Du möchtest dich zuerst darüber informieren, was Mental-First-Aid überhaupt ist? Oder welche Inhalte die kostenlosen Kurse haben? Dann besuche unsere

→ **Online-Info-Veranstaltung**
am Dienstag, den 19.03.2024 um 18:00 Uhr

Für Studierende stehen zwei Kurstermine zur Auswahl:

→ **1. Gruppe**
Donnerstag, 23.05.2024 und Freitag, 24.05.2024,
jeweils 09:00 bis 17:00 Uhr (Präsenz)

oder

→ **2. Gruppe**
Dienstag, 03.09.2024 und Mittwoch, 04.09.2024,
jeweils 09:00 bis 17:00 Uhr (Präsenz)

Jeweils inklusive: ein

→ **4-stündiger Re-Fresher**

Die Zeiten werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.

Anmeldung

Die Kurse sind kostenlos und begrenzt auf 15 Teilnehmer*innen: Reserviere dir schnell einen Platz!

Nur für Studierende der Fachhochschule des Mittelstands (FHM). Abschluss mit Zertifikat.

Mehr Infos und Anmeldung unter
www.fh-mittelstand.com/mfa



Stand: 01.03.2024

Gefördert durch die Betriebskrankenkassen aus Ostwestfalen-Lippe:

Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

BKK_DÜRKOPPADLER
Für SIE. Für EUCH. Für DICH.

BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER
Einfach. Gut. Für Alle.

bkk melitta hmr
gemeinsam richtung gesundheit

Miele

BKK

HEIMAT
KRANKENKASSE



Kostenlose Kurse:
Die Grundlagen der mentalen Ersthilfe

Ein Angebot der



Hilf uns zu helfen

Das Studium stellt junge Menschen vor ganz besondere Herausforderungen – wie den Umzug in eine neue Stadt, Leistungsdruck, neue Lernprozesse oder eine ungewohnte Doppelbelastung aus Studium und Beruf. Viele Studierende sind damit überfordert.

Dazu wirken sich auch die Krisen und Unsicherheiten unserer Zeit auf die mentale Gesundheit aus. Die Folge: Das Risiko für psychische Belastungen und Erkrankungen bei Studierenden steigt, viele reagieren z. B. mit Angststörungen oder Panikattacken.

Wir möchten dir die Grundlagen der mentalen Ersthilfe vermitteln – damit du die psychische Be- und Überlastung sowie Merkmale von Erkrankungen bei anderen Menschen erkennen und handeln kannst. Dabei bildest du eine „Brücke“ zwischen der betroffenen Person und professioneller Hilfe.

Ziel ist es, möglichst früh einen Kontakt herzustellen, um den jeweiligen Krankheitsverlauf zu bremsen. Zusammen können wir auch Stigmata rund um die mentale Gesundheit aufarbeiten und diesen entgegenwirken.

Melde dich jetzt für den kostenlosen Kurs an und lerne zu helfen – dir selbst und anderen.

Inhalte der Weiterbildung

Kurs-Tag 1

- Hintergrund und Relevanz
- Die eigene Haltung
- Erkennungsmerkmale psychischer Auffälligkeiten I
- Rollendefinition und Rollenbild „Mental-First-Aid“
- Menschen in Krisen – Ansprache und Gesprächsführung

Kurs-Tag 2

- Erkennungsmerkmale psychischer Auffälligkeiten II
- Menschen in Krisen – Gesprächstraining mit Schauspieler:in
- Erstellung einer Roadmap mit konkreten Handlungsschritten

Re-Fresher

- Reflexion und Status quo
- Austausch zwischen Helfer:innen und Helfern
- Fallbesprechung

Alle Absolventen*innen des Kurses inkl. Re-Fresher erhalten im Anschluss das Zertifikat Mental-First-Aid.

Wir machen dich zur Helfer:in, zum Helfer



Die cco netzwerke GmbH bietet praxisnahe, innovative und ressourcenschonende Lösungen an, um die Gesundheit in Unternehmen und Lebenswelten nachhaltig zu stärken und zu verbessern.

www.cco-netzwerke.de

Farina Lomschē



Farina hat Erziehungswissenschaft mit dem Schwerpunkt Beratung studiert. Ihre Erfahrungen zu unterschiedlichen Themen sozialer und psychischer Gesundheit haben Farina motiviert, für den Umgang mit Betroffenen zu sensibilisieren und Menschen in mentaler Ersthilfe zu schulen.

Julia Thomas



Julia bringt tiefes Hintergrundwissen zu psychischen Erkrankungen mit in das Seminar – bedingt durch ihr Studium der Psychologie mit den Schwerpunkten klinische Psychologie, klinische Neuropsychologie, Arbeits- und Organisationspsychologie.

Luise Oevermann



Luise ist Schauspieler:in und stand bereits für internationale Produktionen vor der Kamera. In spannenden Gesprächstrainings mit ihr werden im Mental-First-Aid-Kurs verschiedene psychische Erkrankungen authentisch dargestellt.