
Welttag für Seelische Gesundheit – Endlich helfen können

Die Eckhard Busch Stiftung bietet Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit an

„Reden hebt die Stimmung – Seelisch Gesund in unserer Gesellschaft“ lautet das Motto zum diesjährigen Welttag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober 2022. Denn entgegen des landläufigen Sprichwortes ist Reden nicht Silber, sondern Gold, wenn es um psychische Gesundheit geht. Das Symbol des Tages für Seelische Gesundheit ist die Grüne Schleife und auch diese soll zum Reden anregen: für mehr Akzeptanz von Menschen mit psychischen Erkrankungen und gegen das Stigma und die Ausgrenzung.

Freunde, Verwandte oder Kolleg:innen sind häufig die ersten, die bemerken, wenn sich eine Person verändert, also mehr und mehr zurückzieht, niedergeschlagen wirkt, zunehmend angespannt ist. Genau dann wollen wir helfen, die Betroffenen unterstützen und sie ansprechen, doch wir wissen häufig nicht, wie. Wir haben Angst, etwas Falsches zu sagen und die Situation dadurch noch zu verschlimmern. Wie aber können wir am besten helfen?

Hier setzt das gemeinnützige Programm MHFA Ersthelfer (Mental Health First Aid; dt.: Erste Hilfe für psychische Gesundheit) in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung an und bietet 12-stündige Kurse an, in denen Laien lernen, wie sie frühzeitig psychische Gesundheitsprobleme bei Angehörigen, Freund:innen und Kolleg:innen erkennen und ansprechen, Zugang zu Betroffenen finden sowie konkrete Hilfestellungen geben können. In den Kursen wird theoretisches Wissen über die verbreitetsten Störungen vermittelt. Darauf bauen viele praktische Übungen auf, in denen direkt anwendbare Erste-Hilfe-Maßnahmen bei sich entwickelnden psychischen Gesundheitsproblemen und bei akuten psychischen Krisen wie z.B. Suizidalität eingeübt und gefestigt werden. „Wir wissen, dass das Programm wirkt“, sagt Tabea Send aus dem Leitungsteam von MHFA Ersthelfer. Seitdem das Programm im Jahr 2000 in Australien entwickelt wurde, wird es laufend wissenschaftlich evaluiert. Die Kurse verbessern nachgewiesenermaßen das Wissen über und das Verständnis von psychischer Gesundheit, steigern das Vertrauen in die eigene Fähigkeit zu helfen und erhöhen die Qualität der Unterstützung.

Durchgeführt werden die MHFA Ersthelfer-Kurse bundesweit, sowohl online als auch als Präsenzkurse. Die Eckhard Busch Stiftung bietet die Kurse seit August 2021 im Kölner Raum an: „Weil uns die seelische Gesundheit der Menschen am Herzen liegt“.

Die langfristige Vision von MHFA Ersthelfer ist, dass Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit ebenso selbstverständlich werden wie Erste-Hilfe-Kurse für körperliche Gesundheit. So kann Reden noch mehr als die Stimmung heben. Es nimmt den Helfenden die Unsicherheit und schafft, dass sich Betroffene besser verstanden fühlen und sich möglichst früh in professionelle Hilfe begeben.

Wenn auch Sie Ersthelfer für psychische Gesundheit werden wollen finden Sie alle weiteren Informationen unter www.mhfa-ersthelfer.de oder unter <https://www.eckhard-busch-stiftung.de/projekte/mental-health-first-aid-ersthelfer/>. **Im nächsten Onlinekurs der Eckhard Busch Stiftung mit Start am 17.10.2022 sind noch Plätze frei.**

Die grüne Schleife als Symbol für Solidarität mit psychisch erkrankten Menschen können Sie bei uns bestellen, weitere Informationen finden Sie hier: <https://www.eckhard-busch-stiftung.de/projekte/die-gruene-schleife/> Wir freuen uns, wenn Sie insbesondere an diesem Tag die Botschaft der Schleife verbreiten.

Ersthelfer:in für psychische Gesundheit werden

Wer? Jeder kann Ersthelfer:in werden. Es ist kein Vorwissen und keine Qualifikation erforderlich. Einzige Voraussetzung ist, dass die Teilnehmenden mindestens 18 Jahre alt sind und nicht selbst unter einer akuten psychischen Störung leiden, denn die Kurse sind keine Selbsthilfekurse.

Wie? In einem 6 x 2-stündigen Online-Kurs oder in einem 4 x 3-stündigen Präsenzkurs. Infos und Anmeldung über mhfa-ersthelfer.de oder unter <https://www.eckhard-busch-stiftung.de/projekte/mental-health-first-aid-ersthelfer/>.

Warum? 27,7% der Menschen in Deutschland sind innerhalb eines Jahres von einer psychischen Störung betroffen. So haben wir vermutlich alle Bekannte, Verwandte oder Kolleg:innen, denen wir helfen könnten.

Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Sollten Sie Bildmaterial oder Logos benötigen, wenden Sie sich bitte an unsere Agentur:

markenmut.
Kreatives Marketing AG
Herr Dieter Schmitges
Herzogenbuscher Str. 14
54292 Trier
Tel.: 0651 – 93 63-205
Mail: d.schmitges@markenmut.de

Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an:

Eckhard Busch Stiftung
Bettina Busch
Lindenallee 24
50968 Köln
Tel.: 0221 – 50 60 87-58
Mobil: 0171 – 780 90 63
Mail: bb@eckhard-busch-stiftung.de

Oder Sie wenden sich an:

MHFA Ersthelfer
Philipp Himstedt, Pressekoordination
Tel.: 0621 – 1703-6397
Mail: philipp.himstedt@zi-mannheim.de