ERSTE HILFE KURS MENTALE GESUNDHEIT

SICHER* im Umgang mit mentalen Herausforderungen

DIREKT BUCHBAR

GANZHEITLICH*

ERSTE - HILFE - KURS
2025
MENTALE GESUNDHEIT

Bewusstsein schaffen
Menschen ausstatten
Organisationen stärken

Erste Hilfe für mentale Gesundheit bezeichnet die **unmittelbare Unterstützung**, die eine Person in einer mentalen Krise erhält, bevor professionelle Hilfe eintrifft.

Ähnlich wie bei der klassischen Ersten Hilfe für körperliche Gesundheit, geht es darum, in akuten Situationen ruhig, mitfühlend und professionell zu **handeln**, um die betroffene Person zu **stabilisieren** und **Sicherheit zu vermitteln.**

Neben **Privatpersonen** bietet der Kurs besonders auch für (ehrenamtlich) **Mitarbeitende** in **NPOs**, **Kirchen**, **Vereinen**, **Organisationen** oder **Unternehmen** wertvolle Tools, um im Miteinander handlungsfähiger zu werden, Berührungsängste abzubauen und einen hilfreichen Umgang mit (mentalen) Herausforderungen zu fördern. Der Kurs hilft, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen, in dem haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende sich gegenseitig besser **verstehen**, **unterstützen** und **ermutigen** und dies zur **Entstigmatisierung** beiträgt.

Dies fördert nicht nur die **Sprach- und Handlungsfähigkeit der Einzelperson**, sondern beeinflusst auch die Resilienz einer **Organisation** und hilft bei der **Prävention** vor mentalen Herausforderungen im privaten und beruflichen Kontext.

konzipiert für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse

praxisnahe Gestaltung im Workshopstil
7 **Grundmodule** á 75 Min
online und offline
SICHER*-Wirkungsmodell

zielgruppenspezifisch anpassbar und zusammenstellbar

inklusive
Zertifikatsausstellung nach erfolgreicher Kenntnissicherung

inkl. Modul Sinnsuche & Spiritualität als wichtiger Faktor* mentaler Gesundheit

*nach Ewles & Simnet 2007
*Hurrelmann & Richter 2013

Praxisnahe Kenntnisse vermitteln

Unser Kurs vermittelt praxisnahe Kenntnisse zur mentalen Gesundheit basierend auf den **WHO-Prinzipien und dem Salutogenesekonzept.** Teilnehmende lernen, mentale Belastungen zu **erkennen**, empathisch zu **unterstützen** und im entscheidenden Moment zu **handeln**.

Das **SICHER*-Prinzip** schafft einen strukturierten Rahmen für Ersthelfende, um Menschen in psychischen Krisen mit Achtsamkeit und Kompetenz zu unterstützen.

Die Module sind so strukturiert, dass sie sowohl theoretisches Wissen als auch praxisorientierte Ansätze vermitteln, um eine **effektive Umsetzung** im Alltag zu ermöglichen.

Mehr Info und Buchung

NEFESCH 52°13° e.V., Stift Marienfließ 9, 16945 Marienfließ, hallo@ersthelfer-mentale-gesundheit.net