



## Mental Health First Aid

### Qualifizierungsmaßnahme für mentale Ersthelferinnen und Ersthelfer an Schulen

**Zielgruppe:** *Lehrkräfte, Fachkräfte der Schulsozialarbeit*

**Kursinhalte:** Die Kurse vermitteln Grundwissen über verschiedene psychische Störungen und Krisen. Inhalte sind u.a. Anzeichen, Symptome und Risikofaktoren mit Fokus auf Depression, Angststörungen, Psychose, Substanzmissbrauch und -abhängigkeit. Weiterhin lernen die Teilnehmenden Methoden kennen, um Menschen in Krisen oder mit einem beginnenden psychischen Gesundheitsproblem zu helfen. Dieser Handlungsplan wird anhand von Fallbeispielen, Rollenspielen und weiteren Übungen in die Praxis umgesetzt. Die Teilnehmenden erhalten außerdem vielfältige Informationen zu evidenzbasierter professioneller, Peer- und Selbsthilfe-Unterstützung. Der Kurs für psychische Gesundheit beinhaltet auch die Themen Suizid und Suizidprävention. Gemeinsam werden Strategien zum Umgang mit Suizidgedanken und suizidalem Verhalten gelernt und geübt.

Darüber hinaus erfahren Lehrkräfte und Fachkräfte der Schulsozialarbeit, wie Sie gezielt unterstützen, informieren, Betroffene zu professioneller Hilfe ermutigen und weitere Ressourcen aktivieren können.

Ergänzend zu den grundlegenden Inhalten, findet im Anschluss an den Kurs eine Transfereinheit in die Schulpraxis gemeinsam mit der Schulpsychologie und medizinischen Expertinnen und Experten der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Uniklinik München statt.

**Angebot & Kursdauer:** Es werden vier Kurse angeboten. Pro Woche<sup>1</sup> finden zwei Stunden Digitalunterricht statt. Es gibt insgesamt sechs Kurswochen (Kursumfang: 12 Stunden). Für den Praxistransfer nach Kursabschluss sind zwei weitere Stunden einzuplanen.

<sup>1</sup>durch Ferien- und Feiertage kann sich der Rhythmus verschieben

**Kursabschluss:** Nach Abschluss eines Ersthelfer-Kurses für psychische Gesundheit können Sie einen Online-Test absolvieren und ein Zertifikat erlangen. Die Teilnahme am Examen setzt die Anwesenheit an allen Terminen voraus.