

Erste Hilfe für psychische Gesundheit – Mental Health First Aid (MHFA) an Schulen

Sicher handeln bei psychischen Belastungen im Schulalltag

Die Arbeit an Schulen ist anspruchsvoll: Sie ist geprägt von hoher Verantwortung, ständiger Interaktion und vielfältigen Anforderungen. Studien zeigen, dass sich etwa jede dritte Lehrkraft stark belastet fühlt. Ursachen sind unter anderem das gleichzeitige Unterrichten und Reagieren auf individuelle Bedürfnisse, hohe Arbeitsdichte, zusätzliche organisatorische Aufgaben sowie die Herausforderung, Berufs- und Privatleben klar zu trennen. Gleichzeitig liegt gerade im Kontakt mit Schülerinnen und Schülern – und im Kollegium – auch eine wichtige Ressource für Zufriedenheit und Gesundheit im Beruf.

Umso wichtiger ist es, sich gegenseitig zu unterstützen und psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen und anzusprechen. Genau hier setzen die Kurse zum MHFA-Ersthelfenden an.

Mit den Kursen zum MHFA-Ersthelfenden erwerben Sie praxisnahes Wissen, um Kolleginnen und Kollegen im Schulalltag sicher und einfühlsam anzusprechen und unterstützend zur Seite zu stehen, wenn die psychischen Belastungen zu viel werden. Detaillierte Informationen finden Sie unter: [Was ist MHFA?](#)

Was Sie im Kurs lernen

- psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen,
- psychische Störungsbilder einzuordnen,
- methodisch und sensibel auf betroffene Kolleginnen und Kollegen zuzugehen und Gespräche zu führen,
- in herausfordernden Situationen unterstützend zu handeln,
- zur Inanspruchnahme professioneller Hilfe zu ermutigen und
- vorhandene Unterstützungsangebote gezielt einzubeziehen.

MHFA-Kurse basieren auf wissenschaftlicher Evidenz; die Wirksamkeit wurde wiederholt in Studien überprüft. Weltweit sind in 29 Ländern über sechs Millionen Menschen in MHFA erfolgreich geschult worden und haben das offizielle MHFA-Ersthelferzertifikat erhalten.



Zielgruppe

Alle Landesbeschäftigten in Schulen sowie alle Ausbilderinnen und Ausbilder der Hessischen Lehrkräfteakademie, die bereit sind, in der Rolle der MHFA-Ersthelfenden tätig zu werden.



Voraussetzungen für Ihre Teilnahme

Für einen gewinnbringenden Kursbesuch ist es Voraussetzung, dass Sie

- sich aktuell in einer stabilen psychischen Verfassung befinden,
- sich zutrauen, sich mit sensiblen und teilweise belastenden Themen auseinanderzusetzen,
- an allen Kursterminen vollständig teilnehmen können und
- Interesse daran haben, Ihre Handlungskompetenzen im unterstützenden Umgang mit belasteten Kolleginnen und Kollegen zu stärken.

So stellen Sie sicher, dass Sie optimal vom Kurs profitieren und Ihre Kompetenzen nachhaltig als Beitrag zur Verbesserung einer unterstützenden Schulkultur einbringen können.



Referentinnen und Referenten

Als Referentinnen und Referenten werden ausgebildete MHFA-Instruktoren eingesetzt. Sie sind kompetente Vermittelnde, die mit Begeisterung daran arbeiten, die psychische Gesundheit der Menschen zu verbessern.

Stärken Sie Ihre Handlungssicherheit im Schulalltag

Als MHFA-Ersthelfende übernehmen Sie eine wichtige Rolle im schulischen Umfeld: Sie sind eine erste Ansprechperson, erkennen Belastungen frühzeitig und tragen dazu bei, dass Kolleginnen und Kollegen passende Unterstützung erhalten. Sie diagnostizieren und therapieren nicht, sondern gestalten auf der Grundlage der erworbenen Kompetenzen einen Rahmen, in dem Belastungen angesprochen und weitere Hilfen eingeleitet werden können. Gemeinsam fördern Sie eine offene, unterstützende Schulkultur – ein entscheidender Faktor für langfristige Gesundheit und Zufriedenheit im Beruf.

Anmeldung

Die konkreten Termine werden für Ihren Schulamtsbezirk im [Veranstaltungskatalog](#) unter dem Stichwort „MHFA“ veröffentlicht. Bitte beachten Sie, dass es sich um eine geschlossene Veranstaltung handelt und verwenden Sie zur Anmeldung den dort hinterlegten externen Link. Für die Kursteilnahme entstehen den Teilnehmenden keine Kosten. Es können zwei Personen pro Schule an den Veranstaltungen teilnehmen.

Jetzt

