

in Kooperation mit



und

INSTITUT FÜR  
Gesundheit &  
Kommunikation

## **Mental Health Facilitator (MHF) – ein Laienhilfekonzept**

### **Fortbildung zum Helfer/zur Helferin bei Problemen der mentalen Gesundheit**

Menschen mit Personalverantwortung, mit besonderen Aufgaben in Unternehmen ebenso wie in helfenden und beratenden Berufen haben die Erfahrung gemacht, dass sowohl biographische Übergangssituationen wie auch entleerte und zermürbende Arbeitsroutinen Gefährdungspotenziale für das Individuum in sich tragen. Ein Leben in dauerhaft schwierigen Situationen wie sie prekäre Lebensverhältnisse, chronische Krankheit, Dauerstress, Langzeitarbeitslosigkeit oder Gewaltbeziehungen darstellen, führt häufig zum Verlust von Beziehungen, zu sozialen Einschränkungen, Einsamkeit, Depression oder Suchtgefährdung. Die Beraterin, der Kollege im Betrieb, Arbeitsvermittler oder Sozialarbeiterin ist dann oft die wesentliche Konstante im Leben der Betroffenen und damit auch eine wichtige Vertrauensperson.

Die Fortbildung Mental Health Facilitator hilft Menschen in sozialen, pädagogischen und beratenden Berufen oder Funktionen, anhand griffiger und praktikabler Modelle Problemsituationen rasch zu analysieren und Hilfen anzubieten oder zu vermitteln. Die Teilnehmenden lernen, Niedergeschlagenheit, langdauernde Phasen von Verstimmungen oder eine vermutete Sucht- oder Suizidgefährdung ihrer Klientinnen oder Klienten offen anzusprechen. Entscheidend dafür ist der Aufbau einer vertrauensvollen Helferbeziehung. Die Teilnehmenden werden nicht zu „Mini-Therapeuten“ ausgebildet, sondern sollen im Sinne der Laienhilfe kompetente Ansprechpartner sein, die problematische Entwicklungen erkennen, ansprechen und einer Lösung zuführen, was auch heißen kann, an geeignete Experten zu verweisen.

Die Fortbildung wurde in Deutschland bereits in Berlin, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz insgesamt 26 Male durchgeführt. Die Teilnehmenden kamen aus den Beschäftigungspakten 50plus, Jobcentern, Reha-Einrichtungen, aus Schule und Berufsberatung, Kliniken, Polizei, Gerichten, Verkehrs- und Stadtreinigungsbetrieben und anderen Unternehmen.

Die Fortbildung umfasst drei Blöcke mit 10 Modulen und dauert sieben Tage. Die Teilnehmenden werden nach Abschluss international vom Center for Credentialing & Education, Greensboro, North Carolina, USA, und von NBCC Deutschland registriert und erhalten darüber ein Dokument.

## ABLAUF

### **1. Tag**

#### **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungen:**

Was ist mein spezielles Interesse, mit dem ich in diesen Kurs gekommen bin? Abgleich von Erwartungen und Angebot

Definitionen und Verständnis mentaler Gesundheit (Modul 1)  
Hilfeprozess, Aufgaben und Rollen des MHF (Module 2 und 4)  
Krise, Stress und Distress (Modul 3)  
Resilienz (Modul 7)  
Vorher-Evaluation des Wissens über mentale Gesundheit  
Helferkompetenzen stärken: Wirksam kommunizieren, richtig fragen (Modul 5)  
Beziehungsaufbau: Wertschätzende Kommunikation, Empathie entwickeln (Modul 5)

### **2. und 3. Tag**

Probleme verstehen: Typen von Problemen, Copingstrategien, Modelle zum raschen Verständnis einer schwierigen / krisenhaften Situation (Modul 4)  
Elementare Hilfen: Wie spreche ich gesundheitliche und / oder psychische Probleme an, die ich bei meinen Klient/innen vermute? (Modul 5, Ansprache-Checklisten)  
Ausgewählte psychische Störungen nach Wunsch (Modul 6) \*\*\*  
Praktische Übungen zur Ansprache mit einer Schauspielerin (Modul 5)

### **4. Tag**

Suchtgefährdung und Suchterkrankungen: Woran erkenne ich eine Suchterkrankung? In welchem Fall spreche ich eine vermutete Suchterkrankung an? Wie spreche ich sie an? Wann ist welche Intervention sinnvoll? Welche Hilfen gibt es? Welche kann ich anbieten? Arbeiten mit Checklisten und Tools (Modul 6) \*\*\*

### **5. Tag**

Ausgewählte psychische Störungen nach Wunsch (Modul 6) \*\*\*  
Suizidgefährdung: Definitionen, Symptome, Beispiele

### **6. Tag**

Krise, Katastrophe, Trauma und Gewalt: Biographische Brüche und Traumata verstehen  
Arbeiten mit Flüchtlingen und Kriegsoptionen: Flucht, Migration, Katastrophen (Modul 6) \*\*\*  
Diversity und kultursensible Gesprächsführung: Wie verarbeiten Menschen aus verschiedenen Kulturen und in unterschiedlichen Lebenssituationen Stress auslösende und traumatische Ereignisse? (Modul 8)  
Vermittlung professioneller Hilfe  
Selbstschutz im Hilfeprozess (Modul 9)  
Lokale Bedingungen des Helfens



## 7. Tag

### Zusatzmodul:

Mobbing: Ursachen, Funktionsweise, Verbreitung  
Hingucken statt Weggucken: Sensibilisierung im Umfeld  
Selbstschutz und Professionalität: Distanz bewahren (Modul 9)  
Grenzen der Beratung und psychische Situation der Beratenden / Helfenden  
Bewältigungsstrategien für Beratende / Helfende  
Diskussion: Was bedeuten die Theorien, Fakten und Modelle für mein Arbeitsumfeld und für die Angebote, die ich machen möchte?  
Abschlussevaluation des Wissens über mentale Gesundheit

\*\*\* Modul 6 enthält Informationen über folgende psychische Störungen: Angststörungen, Depression und bipolare Störung, Burnout, Borderline, Schizophrenie, Trauma und Post-traumatische Belastungsstörung, Suizidalität, Abhängigkeitserkrankungen

An zwei Tagen finden Übungen zur Ansprache psychisch kranker Menschen oder von Menschen mit mentalen Problemen mit einer **Schauspielerin** statt.

### Trainer/innen:

Dr. Barbara Weißbach (Kursleitung), Dipl. Soz. Päd. Anke Schmidt, Judith Evers als Schauspielerin

Sie sind sich **nicht sicher**, ob diese Fortbildung angesichts Ihrer Ausbildung und beruflichen Erfahrungen **das Richtige für Sie** ist? Nutzen Sie die u.g. Kontaktmöglichkeiten!

### Termine Berlin:

Block 1: 31. August – 2. September 2022 (3 Tage Präsenz)  
Block 2: 23. September 2022 (1 Tag Online-Seminar)  
Block 3: 10. – 12. Oktober 2022 (3 Tage Präsenz)

**Ort:** Fachstelle für Suchtprävention, Chausseestr. 128/129, 10115 Berlin  
**Achtung:** **Sollte im Zeitraum vom 31.8. – 12.10.2022 aufgrund der Gefährdungssituation durch Covid-19 eine Präsenzveranstaltung nicht möglich sein, führen wir den Kurs komplett online durch (per Zoom oder WebEx). Dies kann auch für einzelne Blöcke gelten.**

**Kosten:** 1.090,00 € pro Person – ab 3 Personen aus derselben Institution, für die der Arbeitgeber zahlt, 10% Rabatt

**Kontakt:** NBCC Deutschland c/o IUK Institut  
Dr. Barbara Weißbach  
Am Spörkel 37 a  
44227 Dortmund  
Tel. 0231 / 75 66 83 Mobil: 0173 / 26 376 23  
E-mail: [b.weissbach@iuk.com](mailto:b.weissbach@iuk.com)  
Internet: [www.nbccinternational.org/mhf](http://www.nbccinternational.org/mhf), [www.mhf-de.de](http://www.mhf-de.de)