

Evangelisches Beratungszentrum München e.V.

Mental Health First Aid (MHFA) Kurse in der
Ehe-, Partnerschafts-, Familien-, Lebensberatung
Landwehrstr. 15/Rgb. 2. OG, 80336 München
Tel.: 089-59048 120
epfl@ebz-muenchen.de
www.ebz-muenchen.de
Facebook: @ebz.muenchen.de
Instagram: @ebz.muenchen.de



Ein Projekt des ebz in Zusammenarbeit
mit MHFA ERSTHELFER

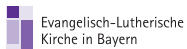
Das Projekt wird gefördert
durch die Glücksspirale.



Spendenkonto:

Evangelische Bank eG
IBAN: DE75 5206 0410 0203 4020 29
BIC: GENODEF1EK1

Das ebz wird gefördert durch:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Landkreis München

Stand 05/2025

Evangelisches Beratungszentrum

Psychologischer Ersthelfer
werden (MHFA)



Titelbild: © wavebreakmedia_ThinkstockPhotos

Kompetent helfen

Ausbildung zum Mental Health First Aid
(MHFA) Ersthelfer

in Zusammenarbeit mit
 **MHFA
ERSTHELFER**
Kurse für psychische Gesundheit


Evangelisches
Beratungszentrum
München e.V.

Ehe-, Partnerschafts-, Familien-, Lebensberatung – ein Angebot des ebz

Was ist Mental Health First Aid?

MHFA ist ein globales Programm, das nach dem Leitbild der körperlichen Ersten Hilfe gemeinsam von Expert*innen, Betroffenen und Angehörigen entwickelt wurde. Es entstand im Jahr 2000 in Australien und wird regelmäßig wissenschaftlich evaluiert. MHFA ist in 29 Ländern verbreitet und wurde mit vielen internationalen Preisen ausgezeichnet.

Ziele der MHFA Ersthelfer Kurse

Laien werden im Bereich psychischer Gesundheit darin geschult, psychische Störungen bei nahestehenden Personen zu erkennen und angemessen zu reagieren, bis professionelle Hilfe zur Verfügung steht. Der Kurs verbessert das Wissen über psychische Gesundheit, vermindert stigmatisierendes Denken und Verhalten, steigert das Vertrauen in die eigenen Helferkompetenzen und stärkt die eigene psychische Gesundheit.

Unsere MHFA Kurse

Sie lernen, wie Sie frühzeitig psychische Störungen bei Angehörigen, Freund*innen und Kolleg*innen erkennen und ansprechen. Sie eignen sich Grundwissen über verschiedene psychische Störungen und Krisen an und lernen, wie Sie Betroffene gezielt unterstützen, informieren und ermutigen können, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und weitere Ressourcen zu aktivieren.



Freepik_Drazen_Zigic

Werden Sie Ersthelfer*in

MHFA basiert auf wissenschaftlicher Evidenz, die Wirksamkeit wurde wiederholt in Studien überprüft. Absolvieren Sie den 12-stündigen Kurs zum* zur MHFA Ersthelfer*in. Nach Abschluss des Kurses machen Sie einen Online-Test, um akkreditierte*r MHFA Ersthelfer*in zu werden.

Anmeldung und Kostenbeitrag

Die Kurstermine, weitere Informationen und die Anmeldemodalitäten finden Sie auf der ebz Website.

Die Kosten betragen 275 € für 12 Kursstunden, ermäßigt 240 € für soziale und kirchliche Berufsgruppen, Mitarbeitende im öffentlichen Dienst und Ehrenamtliche.

Gemeinnützigkeit

Erlöse aus unseren Kursen werden ausschließlich für den Ausbau und die Sicherung der psychologischen Beratungsarbeit des Evangelischen Beratungszentrums München e.V. verwendet.

Weitere Informationen

