

Mental Health First Aid (MHFA)

Förderung der Unternehmenskultur im Sinne von Nachhaltigkeit und sozialer Verantwortung (CSR)



Psychische Gesundheit der Mitarbeitenden durch ein unterstützendes Arbeitsumfeld fördern



Psychische Erkrankungen und Belastungsreaktionen nehmen deutlich zu. Sie führen zu häufigeren und längeren Ausfallzeiten und bilden heute bereits die häufigste Ursache für vorzeitige Berentung. Neun von zehn Deutschen sind bei der Arbeit gestresst. Mehr als jeder vierte Erwachsene in Deutschland leidet an einer psychischen Störung. Unternehmen haben dabei eine besondere Verantwortung gegenüber ihren Mitarbeitenden.

Mental Health First Aid (MHFA) ist ein globales, innovatives Programm, das nach dem erfolgreichen Leitbild der körperlichen Ersten Hilfe entwickelt wurde und auf Erste Hilfe für psychische Gesundheit abzielt. Es entstand im Jahr 2000 in Australien und wurde seitdem regelmäßig wissenschaftlich evaluiert. Das MHFA-Programm ist Ausdruck einer Unternehmenskultur im Sinne von Nachhaltigkeit und sozialer Verantwortung (CSR - Corporate Social Responsibility). Es steigert intern wie extern die Reputation eines Unternehmens, das sich seiner individuellen und gesellschaftlichen Verantwortung bewusst ist. Im Rahmen von Mental Health First Aid unterstützen wir als extern Beratende Mitarbeitende, indem erste Hilfe bei psychischen Gesundheitsproblemen geleistet und eine erste Anlaufstelle geboten wird.

Unsere Hauptaufgaben und Ansätze dabei beinhalten:

- 1. Ansprechen von Problemen**
Mitarbeitende erkennen Anzeichen für psychische Gesundheitsprobleme bei sich selbst oder Menschen in ihrem Umfeld und möchten diese mit einer unabhängigen und neutralen Person besprechen.
- 2. Zuhören ohne Urteil**
Ratsuchende wünschen sich ein aktives und einfühlsames Gespräch, ohne beurteilt zu werden. Wichtig ist, dass sie sich verstanden fühlen.
- 3. Ermutigung zur professionellen Hilfe**
Wenn es nötig ist, erfolgt eine Ermutigung, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen (z. B. durch den Betriebsarzt, externe Therapeuten oder Hilfsorganisationen).
- 4. Erste Hilfemaßnahmen**
Bei akuten Krisen (Panikattacken, Suizidgedanken) erfolgt das Einleiten von Sofortmaßnahmen zur Beruhigung und Absicherung, bis professionelle Hilfe erreicht ist.
- 5. Vermittlung von Ressourcen**
Wir kennen Anlaufstellen und Hilfsangebote innerhalb und außerhalb des Unternehmens (z. B. Beratungshotlines, Psychologen) und können Ratsuchende an diese weiterleiten.
- 6. Prävention und Aufklärung**
Neben der Unterstützung in Krisen fördern wir ein offenes Gesprächsklima über mentale Gesundheit und setzen uns für ein besseres Verständnis dieser Themen in Unternehmen ein.

Ein virtuelles Erstgespräch kann in einem ein- bis zweistündigen Rahmen stattfinden, Kosten pro Stunde 165,00 € virtuell, persönlich auf Anfrage.

Es besteht die Möglichkeit, die Gespräche bei akutem Bedarf zu führen oder für Ihr Unternehmen feste Sprechzeiten einzurichten. Nennen Sie uns Ihre Bedarfe und wir erstellen gern ein passgenaues Angebot.

