



**MHF (Mental Health Facilitator):  
Helfer/in bei Problemen der mentalen Gesundheit**

**Ablaufplan**

**1. Tag:**

**Begrüßung, Vorstellung**

Was ist mein spezielles Interesse, mit dem ich in diesen Kurs gekommen bin?  
Abgleich von Erwartungen und Angebot  
Evaluation des Kenntnisstands zu Beginn des Kurses

**Einführung**

Definitionen und Verständnis mentaler Gesundheit  
Wie leiste ich wirksam Hilfe?  
Aufgaben und Rollen des MHF  
Der MHF-Prozess

**Probleme und Gefühle verstehen**

Probleme verstehen: Typen von Problemen, Copingstrategien, Modelle zum raschen Verständnis einer schwierigen oder krisenhaften Situation  
Gefühle verstehen

**Arbeit, Arbeitslosigkeit und Gesundheit**

Theorien und Fakten über den Zusammenhang von Arbeit, Arbeitslosigkeit und Gesundheit  
Diskussion: Was bedeuten diese Theorien und Fakten für mein Arbeitsumfeld und für die Angebote, die ich machen möchte?

**2. Tag:**

**Gesprächsführung**

Helferkompetenzen: Wirksam kommunizieren und richtig fragen, wertschätzende Kommunikation, Hilfe auf Basis von akzeptierten Zielsetzungen  
Beziehungsaufbau: Empathie entwickeln  
Wie spreche ich gesundheitliche und / oder psychische Probleme an, die ich bei meinen Klient/innen vermute?  
Selbstschutz: Distanz bewahren

**Stress, Distress, psychische Störung**

Definitionen, Symptome, Beispiele  
Depression als Zivilisationskrankheit?  
Wie spreche ich Menschen an, bei denen ich eine Depression oder psychische Störung vermute?

**3. + 4. Tag:**

**Stress, Distress, psychische Störung**

Katastrophe, Trauma, Gewalterfahrung: Biographische Brüche verstehen  
Folgen von Extremtraumatisierung (Flucht, Migration, Krieg, Katastrophen u.a.)  
Erkennen von und Umgang mit Suizidgefährdung



**Diversity: Unterschiede verstehen**

Wie verarbeiten Menschen aus verschiedenen Kulturen und in unterschiedlichen Lebenssituationen stressauslösende und traumatische Ereignisse?

**Vermittlung professioneller Hilfe**

Überweisung von Klient/innen an Spezialisten

Analyse ausgewählter Fälle

**5. Tag:**

**Suchtmittelgebrauch: Gefährdung und Erkrankung**

Wie entsteht Abhängigkeit von suchterzeugenden Substanzen?

Wie spreche ich eine vermutete Abhängigkeit an?

Welche Hilfen gibt es?

**6. Tag:**

**Mobbing**

Ursachen, Funktionsweise, Verbreitung

Hingucken statt Weggucken: Sensibilisierung im Umfeld

**Umsetzung von mentaler Gesundheitsförderung in Betrieben**

Arbeitsstörungen, Stress, Mobbing, Burn-out, Gewalt und Sucht am Arbeitsplatz

Gefährdungsmomente durch neue Karrierereformen und Anforderungen auf der Arbeit

Betriebliche Präventionsprogramme und Best practice

Vernetzung mit anderen Trägern

**7. Tag:**

**Integrated Career Counseling**

**Stigma-Management oder ...**

**Vertiefung ausgewählter Themen nach Bedarf und Fallbesprechungen**

Der Ansatz des Integrated Career Counseling: das gleichzeitige oder sequenzielle

Bearbeiten von Sachproblemen und emotionalen / psychischen Problemen

Stigma-Management: Der Umgang mit Entstellung, Behinderung, Tabuzonen

Grenzen der Beratung und psychische Situation der Beratenden / Helfenden

Bewältigungsstrategien für Beratende / Helfende

Zielgruppenangebote: Aufbau von Selbsthilfe- und Themengruppen

Dokumentation, Beratungsethik, Supervision, rechtliche Aspekte, Kostenträgerschaft

**Abschluss**

schriftliche Fallbearbeitung anhand der erlernten Modelle und Vorgehensweisen



**nbcc DEUTSCHLAND**



**Material:** Ringbücher mit allen Modulen, Checklisten, Anleitungen zur Stressbewältigung usw.

Auf Wunsch werden zu den Tagesrandzeiten kurze Entspannungs-Sessions (Übungen aus dem Tai Chi und Rücken-Yoga), Stressbewältigungstechniken, Meditationen angeboten.

**Trainer/innen:**

Dr. Barbara Weißbach

Prof. Dr. Hans-Jürgen Weißbach

Dipl. Soz. Päd. Kerstin Jüngling

Dipl. Soz. Päd. Annette Süsmuth

**Preis:** 980 € pro Person; Preise für Inhouse-Kurse auf Anfrage

**Kontakt:**

NBCC Deutschland c/o IUK Institut

Dr. Barbara Weißbach

Am Spörkel 37 a

44227 Dortmund

Fon: 0231 / 728 1642

E-Mail: [b.weissbach@iuk.com](mailto:b.weissbach@iuk.com)

Internet: [www.mhf-de.de](http://www.mhf-de.de); [www.nbccinternational.org/mhf](http://www.nbccinternational.org/mhf)