

in Kooperation mit



und

INSTITUT FÜR  
Gesundheit &  
Kommunikation

## **Mental Health Facilitator (MHF)**

### **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 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 und Rheinland-Pfalz insgesamt 19 Mal durchgeführt. Die Teilnehmenden kamen aus den Beschäftigungspakten 50plus, Jobcentern, Reha-Einrichtungen, aus Schule und Berufsberatung, Polizei, Gerichten, Verkehrs- und Stadtreinigungsbetrieben und anderen Unternehmen.

Die Fortbildung umfasst drei Blöcke mit 19 Modulen und dauert sieben Tage. Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss das international anerkannte Zertifikat Mental Health Facilitator (MHF), das vom Center for Credentialing & Education, Greensboro, North Carolina, USA, und von NBCC Deutschland ausgestellt wird.

## ABLAUF

### *1. Tag*

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

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

#### **Module 1 – 5:**

Definitionen und Verständnis mentaler Gesundheit

Aufgaben und Rollen des MHF

Der MHF-Prozess

Vorher-Evaluation

Helferkompetenzen stärken: Wirksam kommunizieren, richtig fragen

Beziehungsaufbau: Wertschätzende Kommunikation, Empathie entwickeln

### *2. und 3. Tag*

#### **Module 6 – 10:**

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

Elementare Hilfen: Wie spreche ich gesundheitliche und / oder psychische Probleme an, die ich bei meinen Klient/innen vermute?

Selbstschutz und Professionalität: Distanz bewahren

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?

### *4. Tag*

#### **Modul 11:**

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

### *5. Tag*

#### **Module 12 – 15:**

Stress, Distress, psychische Störung, Suizidgefährdung: Definitionen, Symptome, Beispiele

Depression, Überlastung, Burn out: Anzeichen, Hilfemöglichkeiten und Ansprache der betroffenen Person

Wie kann ich unangenehme Themen professionell und empathisch ansprechen?



## **6. Tag**

### **Module 16 – 18:**

Krise, Katastrophe, Trauma und Gewalt: Biographische Brüche und Traumata verstehen  
Arbeiten mit Flüchtlingen und Kriegsopfern (Flucht, Migration, Katastrophen u.a.)

Diversity: Wie verarbeiten Menschen aus verschiedenen Kulturen und in unterschiedlichen Lebenssituationen Stress auslösende und traumatische Ereignisse?

Vermittlung professioneller Hilfe

Selbstschutz im Hilfeprozess

Lokale Bedingungen des Helfens

## **7. Tag**

### **Zusatzmodule:**

Mobbing, Burn-out, Gewalt am Arbeitsplatz: Ursachen, Funktionsweise, Verbreitung

Hingucken statt Weggucken: Sensibilisierung im Umfeld

Organisatorische Umsetzung von mentaler Gesundheitsförderung

Vernetzung mit anderen Trägern

Abschlussevaluation

An einem der Tage 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

### **Termine Berlin:**

Block 1: 19./20./21. August 2019

Block 2: 19./20. September 2019

Block 3: 19./20. November 2019

**Ort:** Fachstelle für Suchtprävention, Chausseestr. 128/129, 10115 Berlin

**Kosten:** 1.050,00 € pro Person – ab 3 Personen aus derselben Institution, für die der Arbeitgeber zahlt, 15% 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)