

Mitmachen und Helfer*in werden

Für Studierende stehen zwei Kurstermine zur Auswahl:

→ 1. Kurs

Dienstag, 13.02. und Mittwoch, 14.02.2024

jeweils 8 Stunden, oder

→ 2. Kurs

Donnerstag, 15.02. und Freitag, 16.02.2024

jeweils 8 Stunden

Inklusive: ein

→ 4-stündiger Re-Fresher

Mittwoch, 24.07.2024

(Die Zeiten werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.)



Anmeldung

Die Kurse sind kostenlos und begrenzt auf 15 Teilnehmer*innen:
Reservieren Sie sich schnell einen Platz!

Nur für Studierende der Hochschule Bielefeld.
Abschluss mit Zertifikat.

Mehr Infos und Anmeldung unter www.hsbi.de/zsb/mfa



Stand: 05.06.2023

Gefördert durch die Betriebskrankenkassen aus Ostwestfalen-Lippe:

Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

BKK_DÜRKOPPADLER
Für SIE. Für EUCH. Für DICH.

BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER
Einfach. Gut. Für Alle.

bkk melitta hmr
gemeinsam richtung gesundheit

Miele

BKK

HEIMAT
KRANKENKASSE

HS'BI

Hochschule
Bielefeld
University of
Applied Sciences
and Arts

Dabeisein und Helfer*in werden!

Gleich anmelden – neue Kurse im Februar 2024



Helfen Sie uns zu helfen

Das Studium stellt junge Menschen vor ganz besondere Herausforderungen – wie den Umzug in eine neue Stadt, Leistungsdruck, neue Lernprozesse oder eine ungewohnte Doppelbelastung aus Studium und Beruf. Viele Studierende sind damit überfordert.

Dazu wirken sich auch die Krisen und Unsicherheiten unserer Zeit auf die mentale Gesundheit aus. Die Folge: Das Risiko für psychische Belastungen und Erkrankungen bei Studierenden steigt, viele reagieren z. B. mit Angststörungen oder Panikattacken.

Wir möchten Ihnen die Grundlagen der mentalen Ersthilfe vermitteln – damit Sie die psychische Be- und Überlastung sowie Merkmale von Erkrankungen bei anderen Menschen erkennen und handeln können. Dabei bilden Sie eine „Brücke“ zwischen der betroffenen Person und professioneller Hilfe.

Ziel ist es, möglichst früh einen Kontakt herzustellen, um den jeweiligen Krankheitsverlauf zu bremsen. Zusammen können wir auch Stigmata rund um die mentale Gesundheit aufarbeiten und diesen entgegenwirken.

→ Melden Sie sich jetzt für den kostenlosen Kurs an – und lernen Sie zu helfen. Sich selbst und anderen.

Inhalte der Weiterbildung

Kurs Tag 1

- Hintergrund und Relevanz
- Die eigene Haltung
- Erkennungsmerkmale psychischer Auffälligkeiten I
- Rollendefinition und Rollenbild „Mental-First-Aid“
- Menschen in Krisen –
Ansprache und Gesprächsführung

Kurs Tag 2

- Erkennungsmerkmale psychischer Auffälligkeiten II
- Menschen in Krisen –
Gesprächstraining mit Schauspielerin
- Erstellung einer Roadmap mit
konkreten Handlungsschritten

Refresher

- Reflexion und Status quo
- Austausch zwischen Helferinnen und Helfern
- Fallbesprechung

→ Alle Absolventen*innen des Kurses inkl. Re-Fresher erhalten im Anschluss das Zertifikat Mental-First-Aid.

Wir machen Sie zur HelferIn, zum Helfer

Die cco netzwerke GmbH bietet praxisnahe, innovative und ressourcenschonende Lösungen an, um die Gesundheit in Unternehmen und Lebenswelten nachhaltig zu stärken und zu verbessern.



Carolin Tarrach

Carolin hat betriebliche Gesundheitsförderung und systemisches Coaching studiert. Ihr Schwerpunkt liegt darauf, zu sensibilisieren und Multiplikatoren*innen für mentale Ersthilfe zu schulen.



Julia Thomas

Julia bringt tiefes Hintergrundwissen zu psychischen Erkrankungen mit in das Seminar – bedingt durch ihr Studium der Psychologie mit den Schwerpunkten klinische Psychologie, klinische Neuropsychologie, Arbeits- und Organisationspsychologie.



Luise Oevermann

Luise ist Schauspielerin und stand bereits für internationale Produktionen vor der Kamera. In spannenden Gesprächstrainings mit ihr werden im Mental-First-Aid-Kurs verschiedene psychische Erkrankungen authentisch dargestellt.