



## Pressemitteilung

**Nicole Höfle**  
Leiterin der  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Königstraße 7  
70173 Stuttgart

T 0711 70 50-311  
F 0711 70 50-301

nicole.hoefle@drs.de  
kath-kirche-stuttgart.de

Stuttgart, 26.01.2024

### **Mit neuen Kursen erste Hilfe für die Seele leisten**

Mental Health First Aid: Kirche stärkt Menschen im Umgang mit psychischen Erkrankungen

**Erste Hilfe für den Körper zu leisten, ist für viele Menschen etwas Selbstverständliches. Anders sieht es bei psychischen Erkrankungen aus. Was tun, wenn ein Mensch im nahen Umfeld Anzeichen einer Depression zeigt? Wie reagieren, wenn die Kollegin oder der Kollege über Wochen jeden sozialen Kontakt meidet? Was tun, wenn die Freundin von Ängsten geplagt wird? Die Katholische Kirche in Stuttgart bietet von Februar 2024 an Erste-Hilfe-Kurse für die psychische Gesundheit. Ziel von Mental Health First Aid ist es, Menschen im Umgang mit psychischen Erkrankungen in ihrem Umfeld zu stärken. Die Teilnehmenden werden dazu befähigt, erste Hilfe bei psychischen Erkrankungen leisten zu können.**

Ein Blick in die Statistik zeigt, wie wichtig es ist, auch bei psychischen Erkrankungen erste Hilfe leisten zu können. Knapp 30 Prozent der erwachsenen deutschen Bevölkerung leidet innerhalb eines Jahres an einer psychischen Störung. Trotz dieser hohen Zahl gibt es viele Unsicherheiten und Vorurteile, immer dann, wenn es um psychische Leiden geht. Die Erste-Hilfe-Kurse vermitteln Grundwissen über die häufigsten psychischen Erkrankungen. Zudem bekommen die Teilnehmenden Handwerkszeug an die Hand, damit sie Krisen bei Personen im Umfeld erkennen und mit der schwierigen Situation umgehen können. Vermittelt werden Fertigkeiten, wie Betroffene kompetent unterstützt und an professionelle Hilfe herangeführt werden können.



„Die katholische Kirche bietet allen Menschen Seelsorge an vielen Orten an, Seelsorge ist Teil unseres christlichen Verständnisses. Mit Mental Health First Aid kommt eine neue Dimension dazu. Wir befähigen Menschen dazu, seelisch erkrankten Menschen erste Hilfe zu leisten. Wir unterstützen Menschen dabei, anderen in psychischen Belastungssituationen zu helfen“, sagt Stadtdekan Christian Hermes. Das Angebot richtet sich auch an die kirchlichen Mitarbeitenden und die vielen Ehrenamtlichen.

Die Stuttgarter Kurse laufen unter dem Dach des weltweiten Projekts Mental Health First Aid (MHFA), das in Australien an der University of Melbourne entwickelt wurde. Inzwischen haben mehr als sechs Millionen Menschen weltweit eine MHFA-Ausbildung absolviert. Mental Health First Aid nach Deutschland gebracht hat das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Für die Katholische Kirche in Stuttgart haben zwei kompetente Menschen die Instruktor-Ausbildung beim Zentralinstitut in Mannheim absolviert: Gabriele Stark, Psychologische Psychotherapeutin und Leiterin der Beratungsstelle Ruf und Rat Stuttgart, sowie Dr.med. Johannes Reiner, Psychiater und Psychotherapeut aus Stuttgart. Sie leiten künftig die Kurse, die an Mittwochnachmittagen oder im Block Freitagnachmittagen und Samstagvormittag im Haus der Katholischen Kirche in der Königstraße angeboten werden.

### **Fähigkeiten stärken, um als Mitmensch helfen zu können**

„Erste Hilfe kann Leben retten. Erste Hilfe für die Seele kann den Betroffenen die Augen öffnen für das, was sich da gerade in ihm oder in ihr zusammenbraut und einer Verfestigung vorbeugen. Mental Health First Aid ist ein gut strukturiertes Programm, das Laien selbstwirksam einsetzen können“, sagt Gabriele Stark. Für Johannes Reiner ist es wichtig, Mitmenschen zu stärken, um anderen beistehen zu können: „Immer mehr Menschen haben seelische Not und brauchen Beistand. Deshalb müssen wir in unserer Gesellschaft aufmerksamer und aktiver Nöte wahrnehmen lernen und unsere Kenntnisse und Fähigkeiten stärken, um als Mitmensch helfend handeln zu können.“ Für die Dekanatsreferentin und Theologin Angela Schmid, die für die Organisation der Kurse in Stuttgart verantwortlich ist und die selbst schon einen Kurs besucht hat, ist MHFA wertvoll in vielerlei Hinsicht: „Wir können jederzeit im privaten und im beruflichen Umfeld mit Menschen konfrontiert sein, die psychische Probleme haben. Die Kurse nehmen die Angst vor solchen Situationen.“

### **Informationen zu den Kursen**

Jeder Kurs umfasst insgesamt zwölf Stunden. Angeboten werden Kurse an vier aufeinander folgenden Mittwochnachmittagen (jeweils 18 bis 21 Uhr) sowie ein Blockkurs Freitagnachmittag (13 bis 20 Uhr) und Samstagvormittag (9 bis 16 Uhr). Starttermine der Kurse sind am 28. Februar, am 22. März, am 12. April, am 29. Mai, am 18. September sowie am 8. November.

Die Kurse finden im Haus der Katholischen Kirche, Königstraße 7 statt. Teilnehmen können maximal 15 Menschen pro Kurs. Der Eigenanteil pro Kurs beträgt 50 Euro. Das Mental Health First Aid-Projekt in Stuttgart wird von der Grötzinger-Stiftung und der Stiftung Katholische Kirche in Stuttgart bezuschusst.

Eine Anmeldung ist möglich über die Homepage des Katholischen Bildungswerks in Stuttgart, Stichwort Mental Health First Aid <https://www.kbw-stuttgart.de/> oder telefonisch unter 0711/70 50-600.

