

MHFA Ersthelfer – Kurse für psychische Gesundheit

von Tobias Schlosser

Im Austausch mit Kolleginnen höre ich immer mal wieder den Satz: „Als Chorleiterin oder als Gesangspädagoge ist man ja auch so ein bisschen Psychologe ...“ – ein Anspruch an das eigene Berufsfeld, den ich selbst mehr als kritisch sehe. In der Gesangspädagogik kommt es tatsächlich häufig vor, dass Schülerinnen uns Dinge aus ihrem Alltag erzählen, die sie gerade beschäftigen. Das ist sicherlich in Ordnung, wenn es darum geht, den Kopf für die Stunde freizukriegen oder eine Interpretation einer Arie, eines Lieds oder Songs zu erarbeiten. Sobald die Stunden aber zu einem großen Teil aus Problemaufbereitung bestehen, oder man merkt, dass die andere Person anscheinend in einer ernsthaften Krise steckt, sollte zu einer Fachkraft verwiesen werden. Sobald ich auch nur ansatzweise das Gefühl habe oder gar vorgebe, mein Gegenüber zu „therapieren“, überschreite ich meine Kompetenzen in einer fahrlässigen Art und Weise und kann mich im schlimmsten Fall sogar strafbar machen. Psychotherapeutisch arbeiten darf nur eine Person mit der entsprechenden Qualifikation, und das hat gute Gründe.

Manchmal ist es nicht einfach, Menschen auf ihre Probleme anzusprechen, ihnen zu einer Therapie zu raten und/oder sie zum Handeln zu bewegen, beispielsweise erst einmal hausärztlichen Rat einzuholen oder die Dienste einer psychologischen Beratungsstelle in Anspruch zu nehmen. Entsprechend hilfreich ist es für die bevorstehende Kommunikation, wenn man weiß, wie man wertschätzend in das ernste Gespräch mit der betroffenen Person kommt und diese zielführend zur Annahme professioneller Hilfe beraten kann. An der Stelle schließen die Ersthelfer Kurse für Psychische Gesundheit (MHFA – *Mental Health First Aid*) eine Lücke und bauen eine Brücke zwischen von psychischen Störungen betroffenen Personen und psychotherapeutischen Angeboten.

Wenn man bedenkt, dass ca. jede dritte bis vierte Person in Deutschland innerhalb eines Jahres psychisch erkrankt/eine psychische Erkrankung hat¹, ist es nicht verwunderlich, wenn uns auch im Gesangsunterricht Symptomatiken begegnen, die beispielsweise eine Depression, Angststörung oder gar Suizidalität vermuten lassen. Der Ersthelfer-Kurs für psychische Gesundheit bietet hier Hintergrundwissen zu vielen relevanten Störungsbildern und mit dem ROGER-Konzept einen leicht anwendbaren Leitfaden, wie mit (möglicherweise) betroffenen Menschen umgegangen und diesen weitergeholfen werden kann.

Die Fortbildung findet *online* statt und erstreckt sich über fünf Termine, die jeweils zwei Stunden dauern. Wertvolles Wissen zu Symptomen psychischer Erkrankungen werden ebenso behandelt wie Praxisbeispiele

und Handlungsmöglichkeiten. Mittels Rollenspiele bekommen die teilnehmenden Personen die Möglichkeit, das Gelernte zu üben und in die Praxis umzusetzen. Der Kurs wird nach einer einfachen *Multiple-Choice-Online*-Prüfung mit Zertifikat zur Ersthelferin abgeschlossen.

Natürlich lässt sich hieraus kein eigenes Berufsfeld (innerhalb der Gesangspädagogik) ableiten, es sei denn, man bekommt anschließend Lust, Musiktherapie oder klinische Psychologie zu studieren oder eine psychotherapeutische Heilpraktikerausbildung zu absolvieren. Dennoch ist die Erlangung des Ersthelfer-Zertifikats ein Zeichen dafür, dass man seine Verantwortung in der gesangspädagogischen Arbeit gegenüber den Schülern ernst nimmt und kann somit auch einen Mehrwert für die eigene Homepage darstellen.

Alles in allem lernt man hier etwas Wichtiges und Nützliches für Arbeit und Leben, sodass man auf heikle Fälle und Situationen nach Absolvierung des Kurses gut vorbereitet ist. Das allein dürften wohl schon gute Gründe genug sein, sich mit der Thematik einmal eingehend zu befassen.



So sieht das Zertifikat aus, das man nach fünf online-Sessions à zwei Stunden + Prüfung ausgehändigt bekommt.

¹ <https://www.thieme.de/de/psychiatrie-psychotherapie-psychosomatik/psychisch-krank-menschen-deutschland-92051.htm>