

# Mental Health First Aid

# Ersthelfer psychische Gesundheit

English

Deutsch



Adventure  
Therapy  
Institute



# Mental Health First Aid

*Adventure and nature therapists / Experiential, and outdoor trainers / Visionquest and wilderness facilitators / Scouts*

Ensuring mental, and social-emotional well-being (mental health) has become a central core criterion of safety measures in experiential education and Adventure and nature therapy processes with individuals and groups. To realize this, experiential therapeutic/pedagogical process facilitators have the central task of designing psychologically safe and motivating experiential spaces in dialogue with the participants.

Especially in challenging learning and change spaces, excessive demands can occur and manifest themselves in acute psychological phases. In these cases it is important to calmly, systematically, and purposefully accompany those affected into a psychologically safe state and, if necessary, hand them over to professional help. For this, to succeed in an emergency, adventure, and nature therapists/experiential trainers need to be able to act and be confident in their actions.

To (further) develop these is the core concern of this practice-oriented training course.

# Ersthelfer psychische Gesundheit

*Erlebnistherapie / Naturtherapie  
Wildnissarbeit / Visionssuche / Pfadfinder / Outdoortraining  
Erlebnispädagogik / Individualpädagogik / Reisepädagogik*

In herausfordernden Lern- und Veränderungsräumen können Überforderungen auftreten und sich in psychischen Akutphasen äußern. In diesen gilt es ruhig, systematisch und zielstrebig die Betroffenen in einen psychisch sicheren Zustand zu begleiten und ggf. professionelle Hilfe hinzu zu ziehen. Damit dies im Ernstfall gelingt, benötigen Sie als begleitende Fachkräfte Handlungskompetenz und Handlungssicherheit. Diese zu (weiter-)entwickeln ist das Kernanliegen dieses praxisorientierten Fortbildungskurses.

Die Gewährleistung und Sicherstellung von mentalem, sozial-emotionalem Wohlbefinden (psychischer Gesundheit) gehört zu den zentralen Kernkompetenzen von Fachkräften, die mit Einzelpersonen oder Gruppen im Naturraum arbeiten und unterwegs sind.

Eine der zentralen Aufgaben ist es, die psychische Sicherheit herzustellen und motivierende Erfahrungsräume dialogisch mit den Teilnehmenden zu gestalten.



# Goals

- Acknowledge the basics of mental (social-emotional) health as well as select acute psychological situations and disorders
- Learn to apply systematic mental first aid in acute psychological situations and actions in group and individual settings, in experiential education/Nature-based therapy
- Provoke self-reflection on personal psychological hygiene in acute psychological situations

# Contents

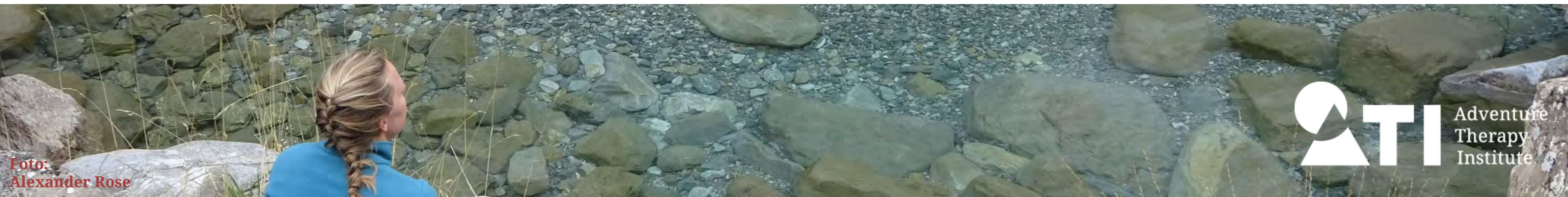
- Factors and resources for mental (social-emotional) health
- Manifestations of selected acute psychological situations and disorders
- Systematics of Mental First Aid in acute psychological situations in group and individual settings
- Selected methods of personal psychological hygiene as an Experiential Pedagogue/Adventure and Nature Therapist
- Nature as a supportive space

# Ziele

- Kennen der Grundlagen von mentaler (sozial-emotionaler) Gesundheit sowie ausgewählter psychischer Akutsituationen und Störungsbilder
- Kennen und Anwenden Systematik mentaler Erster Hilfe in psychischen Akutsituationen bei Angeboten in der Natur im Gruppen- und Einzelsetting
- Selbstreflexion persönlicher Psychohygiene in psychischen Akutsituationen

# Inhalte

- Faktoren und Ressourcen mentaler (sozial-emotionaler) Gesundheit
- Erscheinungsformen ausgewählter psychischer Akutsituationen und Störungsbilder
- Systematik mentale Erste Hilfe in psychischen Akutsituationen im Gruppen- und Einzelsetting
- Ausgewählte Methoden persönlicher Psychohygiene als begleitende Fachkraft
- Natur als unterstützender Raum





## Trainers

### **Elmo Mesic**

Wilderness Guide 2001 ▪ Master educational and sports science specializations: systemic therapy and counseling, sports psychology, and sports therapy 2005 ▪ Mediation 2007 ▪ Systemic-experiential facilitation 2010 ▪ Sports psychology in high-performance sports 2012 ▪ Practical instructor for social pedagogy 2017 ▪ Experiential educator *be*® 2021 ▪ MHFA- Mental Health First Aid 2024

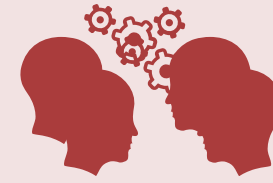


### **Josef Sözbir**

Teaching rescue assistant and first aid trainer (1998) ▪ Qualified social and leisure educator (FH-Düsseldorf) 2005 ▪ Experience educator (Komm. Aktiv) *be*® 2007 ▪ Systemic-integrative therapist (DGSF) 2017 ▪ Integrative couple therapist (Christian Hemschemeier) 2015 ▪ EMDR trauma therapist (PABD) (Andreas Zimmermann) 2016 ▪ Positive Psychology (Inntal Institute) 2021 ▪ MHFA- Mental Health First Aid 2024



## Info



Josef Sözbir  
Elmo Mesic



Hamburg (GER) - Freiraum Rothenbaum



**370,00 Euro** (VAT/ MwSt. included)  
Catering/ Pausenverpflegung included  
*10% discount for BE members & ATI alumni*



20-35 Participants/ Teilnehmende



### Dates 2024:

25.10.24 | 02:00 PM – 08:00 PM  
26.10.24 | 09:00 AM – 06:00 PM  
27.10.24 | 09:00 AM – 02:00 PM



21h (0,7 ECTS): 16,5h (22UE a 45min) in presence,  
and 4,5h self-study



**REGISTER NOW**



GER

EN



# Mental Health *First Aid*

## ADVENTURE THERAPY INSTITUTE

Institute for Adventure, Outdoor & Nature Therapy GmbH & Co. KG

Hofstattgasse 1 | D - 88131 Lindau (Deutschland - Gemany)

+ 49 175 9400141

[info@ati.academy](mailto:info@ati.academy) | [www.ati.academy](http://www.ati.academy)

USt. ID | VAT: DE350253116

HRA-Nr.:11089

HR-Gericht: AG Kempten

Gemeinschaftsbank Bochum

IBAN:DE12 4306 0967 1265 2428 00

BIC: GENODEM 1 GLS



Adventure Therapy Institute

