

# Schweizerisches Pionierprojekt für psychische Gesundheit

Von Thomas Studer

«Herzliche Gratulation zum bestandenen ensa Instruktorenkurs!» – Roger Staub, der Geschäftsleiter von Pro Mente Sana, lächelt verschmitzt. Geschafft! Gläser klirren, überall strahlende Gesichter. Auf zu neuen Ufern! Nun gilt es, den ensa Kurs in die weite Welt, sprich die Schweiz, hinauszutragen.



## Die Instruktorenausbildung

23 Personen mit breitem beruflichem und persönlichem Hintergrund hatten am Instruktorentraining teilgenommen, welches im Februar 2019 im gediegenen Rahmen im Schloss Bümpliz, Bern, stattgefunden hatte: Psychologinnen, Pflegefachleute, Peers, Angehörige von psychisch Beeinträchtigten, Berufsleute von Post und Swisscom sowie aus dem Bildungsbereich. Die fünf gemeinsamen, intensiven Tage hatten uns zusammengeschweisst. Äusserst angeregt hatten wir unter der kompetenten Leitung von Hilde Schäffer und ihrem Trainerteam darüber diskutiert, was psychische Gesundheit ist, woran wir psychische Krisen erkennen, wie wir Erste Hilfe leisten und die ensa Inhalte in Kursen lebendig, anschaulich und praxisnah weitervermitteln können. Zum Abschluss mussten alle vor den anderen Kursteilnehmenden ein zugelostes Thema präsentieren: Erkennen von depressiven Störungen (auch bipolare und Burn-out), Angststörungen, Psychose, Suchterkrankungen und deren Krisen sowie Erste Hilfe leisten. Und es war eine Schlussprüfung zu absolvieren. Für die meisten von uns eine echte Herausforderung, verbunden mit Stress, Schweissausbrüchen, Tränen und Lachen.

Welches ist nun für uns als frischgebackene Instruktorinnen und Instrukturen die neue Aufgabe? Das erhaltene Instruktorzertifikat, der «ensa Ritterschlag», bringt unsere zukünftige Tätigkeit auf den Punkt: Instrukturen und Instruktorinnen können ensa Erste Hilfe Kurse durchführen und Ersthelfende ausbilden. Sie schulen die Kursteilnehmenden, wie man anderen Personen bei psychischen

Problemen Erste Hilfe leistet. Sie vermitteln, wie man Probleme rechtzeitig erkennt, auf Menschen zugeht, das Thema anspricht und Hilfe anbietet. Und was genau will der ensa Kurs erreichen? Dazu einige Aussagen einzelner neu ausgebildeter Instruktorinnen und Instrukturen:

- Neun von zehn Personen kennen jemanden, dem es psychisch schlecht geht. Die meisten würden gerne helfen, wissen aber nicht wie und getrauen sich nicht. Der ensa Kurs hilft helfen.
- Die Kurse klären auf, sensibilisieren und vermitteln praktische Handlungsanweisungen.
- Bei psychischen Schwierigkeiten sind viele oft ratlos. Darüber zu reden, ist meistens ein Tabu. Psychische Probleme bei Bekannten oder Freunden aber rechtzeitig zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten, ist wichtig. Denn je länger man wartet, desto schlimmer können Probleme werden und viel Leid verursachen.

## Mein Erleben im Kurs

Ich persönlich habe in der Ausbildung zum Instruktor sowie in meinem ersten Erste Hilfe Kurs, den ich im Tandem mit Hilde Schäffer geleitet habe, sehr viel gelernt.

Abgesehen vom Kursinhalt sind mir die vielen angeregten Diskussionen untereinander und die Bearbeitung von Fallbeispielen besonders geblieben. Immer wieder wurde uns allen bewusst, wie wichtig es ist, psychische Erkrankungen direkt anzusprechen, genau zuzuhören, die richtigen Worte zu finden und den Mut zu haben, in Beziehung zum Gegenüber zu treten. Oft gab es Situationen, in denen ich persönlich betroffen war; in den Workshops wurde ich sogar mit eigenen Gefühlen und blockierenden Reaktionsmustern konfrontiert. Ich erkannte von Neuem, dass Tabuisierung und Stigmatisierung im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen durch offene Kommunikation und Diskussion bekämpft werden können.

Sehr schön finde ich die Aussage von Binia Roth, eine unserer neuen Instruktorinnen: «Mit jedem Menschen, der über psychische Erkrankungen Bescheid weiss, erhalten Betroffene schneller Hilfe. Gleichzeitig ersetzen wir Stück für Stück Scham und Stigma durch Zivilcourage und Mitgefühl!»

### Meine Motivation

Der Erste Hilfe Kurs ensa ist ein mutiges und wichtiges Pionierprojekt für die ganze Schweiz, das ich mit meinem Engagement sehr gerne unterstütze. Unsere komplexe Familien-, Arbeits- und Freizeitwelt mit den Mehrfachbelastungen führt immer wieder zu physischen Unfällen und Krankheiten. Für diese Art von Erster Hilfe ist die ganze Schweiz ausgebildet. Aber wie steht es mit den psychischen Belastungen? In Bezug auf Erste Hilfe: ödes Wüstengebiet.

Meine Motivation? Ich möchte gerne einen kleinen Beitrag leisten, das so wichtige Pionierprojekt in der Schweiz umzusetzen und auszubauen – mit dem Ziel, Menschen in psychischer Not unkompliziert und rasch konkrete Erste Hilfe anzubieten. Unsere hoch technologisierte Leistungsgesellschaft vermindert einfachste menschliche Kommunikation im Alltag und das führt in eine Einbahnstrasse. Dies macht Menschen krank. Umso wichtiger wird es, im Umgang mit Schicksalsschlägen und Belastungen einander gegenseitig Unterstützung zukommen zu lassen. Zum Beispiel mit ensa!

### Potenzial von ensa

Ich bin sicher, dass der ensa Kurs in der Schweiz einem grossen Bedürfnis entspricht. Das von den Australiern entwickelte Programm «Mental Health First Aid» basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und langjährigen Erfahrungen und ist für unseren Kontext deswegen ideal.

Aus meiner Erfahrung als Repräsentant von Pro Mente Sana in einer Arbeitsgruppe der Swisscom erlebe ich hautnah, wie hoch die Motivation der Swisscom ist, ensa gesamtschweizerisch in die Betriebskultur, adaptiert auf ihre betrieblichen Anforderungen, aufzunehmen. Swisscom hat erkannt, wie wichtig es als Ziel des internen betriebli-

**«Mit jedem Menschen, der über psychische Erkrankungen Bescheid weiss, erhalten Betroffene schneller Hilfe. Gleichzeitig ersetzen wir Stück für Stück Scham und Stigma durch Zivilcourage und Mitgefühl!»**

– Binia Roth, ensa Instruktorin

chen Gesundheitsmanagements ist, sich anbahnende psychische Probleme präventiv und frühzeitig anzugehen. Ich bin überzeugt, dass neben Grosskonzernen gerade auch KMUs und andere Organisationen grosses Interesse daran haben werden.

### Meine Vision

ensa ist in zehn Jahren so bekannt wie die Migros, das eidgenössische Schwingfest, «Steff la Cheffe» oder «Züri West» und Teil der schweizerischen DNA für eine gesunde, solidarische Gesellschaft.



**Thomas Studer**

ensa Instruktor, Mitglied Stiftungsversammlung Pro Mente Sana

► [thom.studer@bluewin.ch](mailto:thom.studer@bluewin.ch)