

## Perspektive ensa ensa Erste-Hilfe-Kurse jetzt auch als Webinar – im Lockdown wichtiger denn je!



Von Lisa Hummel

Vor gut einem Jahr hat die Stiftung Pro Mente Sana das Projekt ensa Erste Hilfe für psychische Gesundheit ins Leben gerufen. ensa vermittelt Laien Basiswissen über psychische Erkrankungen und befähigt sie, richtig zu reagieren, wenn bei Menschen in ihrem Umfeld psychische Schwierigkeiten auftreten oder eine akute psychische Krise ausbricht.

### Sich selbst stärken, anderen helfen

Mit grossem Erfolg wurden bereits zahlreiche Ersthelfer\*innen ausgebildet. Inhalt des ensa Erste-Hilfe-Kurses ist unter anderem, wie man auf betroffene Personen zu geht und praktisch zu üben, hilfreiche Gespräche zu führen. Das findet auch in Unternehmen grossen Anklang.

Der Lockdown im März aufgrund der Covid-19-Pandemie hat viele Veränderungen mit sich gebracht. Alle ensa Präsenzkurse mussten abgesagt werden. Doch Erste Hilfe für psychische Gesundheit war wichtiger denn je: Isolation und Einsamkeit verstärken psychische Probleme. Helfen zu können ist zentral! So hat das ensa Team rasch reagiert und den Präsenzkurs als Webinar umgebaut. Die gleichen Inhalte und Übungen wie im Präsenzkurs werden nun durch ensa Instruktor\*innen online vermittelt.

### Online-Durchführung bringt Vorteile

Es stellte sich schnell heraus, dass das neue Angebot viele Vorteile mit sich bringt. Durch die örtliche Unabhängigkeit lernen und üben die Teilnehmer\*innen da, wo sie sich am wohlsten fühlen. Ausserdem profitieren die maximal 20 Interessierten bei den interaktiven Übungen von der Aufteilung in kleinere Gruppen. So haben sie mehr Gelegenheit, praktisch zu üben. Christoph Sigrist ist ensa Instruktor und hat mehrere Webinare durchgeführt. Diese stellten sich für ihn trotz anfänglicher Skepsis als grossen Erfolg heraus.

«Auch mit der räumlichen Distanz entwickelte sich eine tolle Gruppendynamik, und es entstanden interessante Gespräche. Die Übungen waren vergleichbar mit denen in den Präsenzkursen», sagt der erfahrene Instruktor.

Doch wie erleben es die Teilnehmer\*innen? Auch bei ihnen kommen die Webinare gut an. Die Teilnehmerin Petra Wessalowsky etwa sah in dem Online-Angebot eine tolle Gelegenheit, trotz des Lockdowns Ersthelferin zu werden. Ihre Erwartungen haben sich erfüllt, und sie fühlt sich nach dem Kurs gut vorbereitet, Erste Hilfe für psychische Gesundheit zu leisten. «Durch das Webinar wurde mir grundsätzlich das Vertrauen gegeben, dass ich weiss, wie ich bei psychischen Schwierigkeiten im Umfeld reagieren muss. Ich muss weder eine Diagnose stellen noch behandeln, sondern nur reagieren. Das nimmt sehr viel Druck!» Petra Wessalowsky empfiehlt das Webinar weiter. «Das Webinar ist technisch wie fachlich absolut professionell aufgesetzt. Ich habe sehr viel gelernt, ohne dass es anstrengend war. Der Kurs war intensiv, lustig und ist genauso wichtig wie ein Nothelferkurs!»

Nach dem erfolgreichen Start gehören die Webinare zum festen Bestandteil des ensa Programms. Ein grosses Dankeschön an alle Instruktor\*innen und Teilnehmenden, die es möglich gemacht haben, ensa trotz der speziellen Umstände weiterzuführen. Denn: Nichts tun ist immer falsch!



**Lisa Hummel**

Studierende BSc Gesundheitsförderung  
und Prävention und Praktikantin  
Pro Mente Sana

► [l.hummel@promentesana.ch](mailto:l.hummel@promentesana.ch)