

ensa Fokus Jugendliche

«450 Franken und 14 Stunden Ihrer (Frei-)Zeit, die sich schnell amortisieren!»

Von Roger Staub



Eltern wollen für ihre Kinder nur das Beste. Als Gesellschaft leisten wir uns ein Schulsystem, das Jugendliche aufs Leben vorbereiten soll. Unzählige Firmen bilden Lernende aus, um ihnen einen erfolgreichen Start in ein gelingendes Berufs- und Familienleben zu ermöglichen. Wenn alle, denen Jugendliche anvertraut sind - Eltern, Lehrer*innen, Berufsbildner*innen etc. -, mehr von psychischer Gesundheit verstehen würden und Erste Hilfe leisten könnten, würde dieser Start mehr jungen Menschen viel besser gelingen.

Die Schweiz darf stolz sein auf ihr (Berufs-)Bildungssystem. Wir investieren jährlich pro Schüler*in über 20 000 Franken in der obligatorischen Schule, etwa 25 000 Fran-

ken pro Lernende und etwa 35 000 pro Student*in. Insgesamt sind es rund 40 Mia. Franken pro Jahr – halb so viel, wie wir für die Gesundheit bezahlen. Knapp eine Million Kinder und Jugendliche besuchen die öffentlichen Schulen und werden dort von fast 100 000 Lehrpersonen unterrichtet.

Belastungen der psychischen Gesundheit gefährden den Erfolg

Um die psychische Gesundheit von Jugendlichen ist es nicht gut bestellt: 2018 berichtete jedes zweite Mädchen sowie jeder dritte Knabe über zwei psychische Beschwerden pro Woche (Health Behaviour of Schoolaged Children 2018). Wegen Corona geht es Jugendlichen und jungen Erwachsenen derzeit noch schlechter. 50% aller psychi-

schen Erkrankungen beginnen vor dem 18. Altersjahr. Tragischerweise interpretieren die Erwachsenen, denen Jugendliche anvertraut sind, Symptome und Anzeichen einer psychischen Erkrankung häufig als «Pubertätsstörung» und hoffen, dass sich die Probleme «auswachsen». Dem ist leider in der Regel nicht so. Psychische Erkrankungen haben unbehandelt die Tendenz, sich zu verschlechtern und chronisch zu werden. Je später die Diagnose, desto schwieriger, langwieriger und teurer die Behandlung. Aber nicht nur das: Psychische Belastungen beeinträchtigen den Lernerfolg, führen zu schlechteren Noten, gefährden schulische Ziele. Je geringer der Schulerfolg, desto schwieriger der Start ins Berufsleben. Unbehandelte psychische Erkrankungen wirken sich auch negativ auf die Leistungen in der Berufslehre bzw. in weiterführenden Schulen aus. Viel zu häufig wird die psychische Erkrankung erst im jungen Erwachsenenalter diagnostiziert und behandelt – nachdem Ausbildung und Berufslehre massiv beeinträchtigt und im schlimmsten Fall gescheitert sind.

Dass dies nicht selten vorkommt, lässt sich an der steigenden Anzahl IV-Renten infolge psychischer Beeinträchtigung in der Altersgruppe der unter 30-Jährigen ablesen. Dabei handelt es sich aber nur um die Spitze des Eisbergs. Viel grösser ist die Zahl von Betroffenen, die zwar keine IV-Rente beziehen, deren Verwirklichung von Berufs- und Lebensträumen aber trotzdem eingeschränkt ist, weil sie ihr Ausbildungspotenzial nicht voll realisieren konnten. Gerade mit Blick auf den Fachkräftemangel sollten wir dafür sorgen, dass Chancen nicht vertan und Potenziale voll ausgeschöpft werden.

Pflichtstoff psychische Gesundheit

Unser qualitativ hochstehendes und teures (Berufs-)Bildungssystem führt bei zu vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen nicht zur bestmöglichen Realisierung der Potenziale. Zu oft gelingt der Start in ein befriedigendes und erfüllendes (Berufs-)Leben nicht optimal. Wollen wir uns das wirklich leisten? Abhilfe zu schaffen wäre aus meiner Sicht recht einfach und wenig aufwendig: Alle Erwachsenen, denen Jugendliche anvertraut sind, müssten sich das Basiswissen zu psychischer Gesundheit aneignen und die fünf Schritte der Ersten Hilfe kennen und können. Das gilt besonders für Eltern mit Kindern, Lehrpersonen, Berufsbildner*innen etc.

Wer das Ressourcenmodell der psychischen Gesundheit kennt und verstanden hat, weiss, dass Belastungen normal sind und zum Leben gehören – gerade in der Jugend und während der Pubertät. Nicht jede Schwierig-

«Mit grosser Ungewissheit habe ich meinen ersten Nachmittag gestartet. Die beiden Kursleiterinnen haben mir jegliche Skepsis genommen, und ich durfte in den Nachmittagen sehr viel neues Wissen aufnehmen. Die Thematik psychische Nothilfe ist mir nun viel näher und ich weiss, wie ich im Notfall reagieren kann.»

– Daniel Kummer, Kursteilnehmer

keit ist ein Symptom einer psychischen Erkrankung, nicht jede*r Jugendliche braucht eine Therapie. Oft helfen ein offenes Ohr und einfühlsame Gespräche bereits, um die Belastung zu reduzieren. Wenn es den Erwachsenen gelingt, in der Familie, in der Schule, in der Lehre ein Klima der Offenheit zu schaffen, in dem psychische Belastungen nicht tabu sind und zu Ausgrenzung führen, sondern offen angesprochen werden können, dann ist ein wesentlicher Schritt getan.

Erste Hilfe kennen und können!

Dass es uns allen nützt, wenn alle, die auf der Strasse unterwegs sind, einen Nothelferkurs machen müssen, ist offensichtlich und unbestritten. Genauso offensichtlich ist es, dass alle, denen Jugendliche anvertraut sind, diesen Jugendlichen Erste Hilfe leisten können müssten. Im Gegensatz zur Ersten Hilfe auf der Strasse geht es bei der psychischen Gesundheit in der Regel nicht um Unfälle oder Krisen, sondern um sich langsam verschlechterndes psychisches Befinden. Bei Menschen, die uns nahestehen, «sehen» wir, wie es ihnen geht und ob es stimmt, wenn sie auf die Frage «Wie geht's dir?» sagen: «Gut.» Wer die Technik der fünf Schritte der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit kennt und geübt hat, fragt dann bei Nahestehenden nach, wie es wirklich geht, und bietet ein offenes Gespräch an. Solche Gespräche entlasten – werden sie früh geführt, wirken sie oft präventiv und verhindern eine psychische Erkrankung.

«Der ensa Kurs hilft mir dabei, Symptome von Betroffenen zu erkennen und die Betroffenen aktiv darauf anzusprechen. Privat wie auch beruflich konnte ich bereits in den ersten Wochen nach dem Kurs sehr davon profitieren.»

– Jasmin Reinhard, Kursteilnehmerin

ensa ist auch hier die Antwort

Speziell für Erwachsene, denen Jugendliche anvertraut sind, hat Mental Health First Aid in Australien den Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche entwickelt. Pro Mente Sana konnte vor einem Jahr die Lizenz dafür erwerben, und knapp vor dem ersten Lockdown konnten wir uns in Österreich durch die Australier*innen schulen lassen. Seit Herbst 2020 gibt es den Kurs auf Deutsch, die ersten 20 ensa Instruktor*innen wurden für diesen Kurs geschult.

Der Kurs ist gleich aufgebaut wie der Standard-Kurs für Erwachsene. Er dauert zwei Stunden länger, weil die Entwicklung Jugendlicher und die Themen Essstörungen und Verhaltenssüchte behandelt werden. Neben dem Grundwissen zu psychischer Gesundheit und den Krankheitsbildern Depression, Angst- und Essstörungen, Psychose, Substanzabhängigkeit und Verhaltenssüchte geht es vor allem um das Üben der fünf Schritte der Ersten Hilfe. Die fünf Schritte sind auch im Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche mit dem Akronym «ROGER» abgekürzt.

Alles ROGER? Oder: Wie kommt der Kurs unter die Leute?

Aus unserer Sicht sollten alle Erwachsenen den Kurs buchen, denen der optimale Start ins Leben von Jugendlichen, die ihnen anvertraut sind, wichtig ist. Von Lehrpersonen hören wir vor dem Kurs bisweilen Dinge wie «Keine Zeit», «Das nicht auch noch», «Ich will kein*e Therapeut*in meiner Schüler*innen sein», «Die Schule hat kein Budget», «Ich will meine Freizeit nicht opfern» etc.

Spannend sind dann im Kontrast dazu die ersten Feedbacks von Lehrpersonen nach dem Kurs: «Seit ich ROGER kann, ist mein Lehrer-Leben leichter, ich kann früh eingreifen und dafür sorgen, dass es nicht mehr zu schwierigen

«Ich bedanke mich für die Weiterbildung ensa Jugendliche. Als Lehrperson ist es mir ein Anliegen, unseren Schülerinnen und Schülern eine bestmögliche Unterstützung in der Entwicklung von Wissen und Persönlichkeit sein zu können. Frühzeitig zu erkennen, dass gewisse Aspekte im Leben einer Person Hilfe benötigen, ist nicht trivial.

Es ist jedoch förderlich, durch bewusstes Hinsehen und mit proaktiver Kommunikation für die Jugendlichen da zu sein. Der Kurs bietet einem die Möglichkeit, das Bewusstsein zu schärfen, gewisse Situationen zu simulieren und zu trainieren und mit einer Wissensgrundlage ins Gespräch zu treten. Ich bin sehr dankbar für die Weiterbildung und erhoffe mir, das Erlernte möglichst selten anwenden zu müssen, aber es bei Bedarf sinnvoll einsetzen zu können.»

– Shirtai Holtz, Kursteilnehmer

und zeitfressenden Situationen kommt. Die investierte Zeit hat sich gelohnt, und ich spare Zeit und Nerven im Alltag.» Cool wäre es, wenn im Bildungssystem von «oben» ein Signal der Ermunterung an die Schulen und Schulleitungen käme und die für den Kurs notwendige Zeit und das Geld zur Verfügung gestellt würden – aus der Einsicht heraus, dass so mit wenig Zusatzaufwand der Schulerfolg für mehr Jugendliche Tatsache würde.

Wir finden, dass insbesondere auch junge Erwachsene, denen in Jugendgruppen, im Sport und in Jugendorganisationen wie Pfadi und JuBla Jugendliche anvertraut sind, den ensa Kurs Fokus Jugendliche besuchen können sollten. Bei dieser Zielgruppe ist die Haupthürde der Kurspreis von 450 Franken. Die Stiftung Pro Mente Sana ist auf der Suche nach Sponsor*innen und/oder Stiftungen, um den Kursbesuch für diese Zielgruppe oder Menschen in prekären Verhältnissen subventioniert anbieten zu können. So hat es uns eine Spende ermöglicht, den ensa Kurs für Erwachsene über die Kulturlegi der Caritas statt für 380 für 90 Franken anbieten zu können.

Ganz besonders dankbar sind wir für das Engagement unseres Partners YB: Die Berner Young Boys bieten den Trainer*innen der Juniorenmannschaften den ensa Kurs Fokus Jugendliche an. YB tut damit das Richtige und hilft uns, darüber zu sprechen. Und wenn wir schon beim Sport sind: Ich träume meinen Traum weiter, dass in näherer Zukunft der grosse Roger Federer Botschafter von ensa wird und uns hilft, die ensa Idee noch besser unter die Leute zu bringen.

Weitere Informationen
► www.ensa.swiss/de/jugend/kurs



 **ensa**
Erste Hilfe für
psychische Gesundheit