

Zürich, 28. Februar 2020

**Medienmitteilung**

## **«ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit» beim BSC Young Boys im Stade de Suisse**

Im Rahmen der Partnerschaft von Pro Mente Sana mit dem BSC Young Boys finden «ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit»-Kurse im Stade de Suisse in Bern statt.

ensa ist die Schweizer Version des australischen Programms «Mental Health First Aid». Im ensa Erste-Hilfe-Kurs werden von dafür geschulten Instruktoren in vier Modulen à drei Stunden Grundwissen zu psychischen Störungen vermittelt sowie konkrete Erste-Hilfe-Massnahmen bei Problemen und Krisen erlernt und geübt.

Der ensa Kurs startet mit der Vermittlung von Basiswissen zu psychischer Gesundheit und Krankheit. Gemeinsam wird die Häufigkeit psychischer Erkrankungen sowie den Umgang mit psychisch erkrankten Menschen in unserer Gesellschaft reflektiert. Gruppenübungen und Rollenspiele zur Anwendung des erworbenen Wissens sind neben der Wissensvermittlung fester Bestandteil des Kurses.

**«Wir von YB kümmern uns um alle. Auch jene, denen es schlecht geht.»**

Psychische Erkrankungen sind ein Tabuthema – auch im Sportkontext. Das wollen wir von Pro Mente Sana zusammen mit dem BSC YB ändern. Gemeinsam bieten wir im Stade de Suisse spezielle Erste-Hilfe-Kurse für Fans, Spieler\*innen, Staff sowie ihre Familien und Freunde an. Vermittelt werden Wissen und Massnahmen, wie man auf psychische Erkrankungen im persönlichen Umfeld richtig reagiert.

Alle können ensa Ersthelfer\*in werden! ensa Ersthelfer\*in haben ein Grundwissen über verschiedene psychische Probleme und Krisen. Sie wissen, wie sie in ihrem persönlichen Umfeld auf eine Person mit psychischen Problemen oder Krisen zugehen, ihr beistehen, sie unterstützen und informieren können und wie sie die Person zu professioneller Hilfe ermutigen und weitere Ressourcen aktivieren können.

Mehr Informationen zum ensa Kurs und zur Anmeldung: [www.ensa.swiss/de/young-boys/](http://www.ensa.swiss/de/young-boys/)

### **Kontakt für Medienanfragen**

Stiftung Pro Mente Sana  
Marcel Wisler  
Co-Leiter Gesundheitsförderung & Kommunikation  
044 446 55 09  
079 303 25 38  
[m.wisler@promentesana.ch](mailto:m.wisler@promentesana.ch)  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

---

### Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana

Die 1978 gegründete Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana ist im Interesse psychisch beeinträchtigter Menschen in der Schweiz tätig. In der Romandie pflegt sie eine enge Zusammenarbeit mit der Association Romande Pro Mente Sana und im Tessin besitzt sie eine Vertretung. Als gemeinnützige Organisation ist Pro Mente Sana parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Die Stiftung Pro Mente Sana setzt sich für die Anliegen von psychisch erkrankten Menschen sowie gegen Vorurteile und Benachteiligungen ein. Sie wirbt in der Öffentlichkeit um Verständnis für psychisch kranke Menschen, fördert die Selbsthilfe und setzt sich für Empowerment sowie für Behandlungsangebote, die Recovery-orientiert (Genesung) sind, ein. Pro Mente Sana kämpft für die Rechte sowie die soziale und berufliche Integration der betroffenen Menschen. Dabei fördert und



unterstützt sie Projekte und Dienstleistungen, die sich am Recht auf Selbstbestimmung orientieren.

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

---

### ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit

ensa ist die Schweizer Version des australischen Programms «Mental Health First Aid». Es wurde 2019 in der Schweiz von der Stiftung Pro Mente Sana mit Unterstützung der Beisheim Stiftung lanciert. Im Rahmen des Programms «Mental Health First Aid» haben Betty Kitchener und Professor Tony Jorm den Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit 2000/2001 in Australien entwickelt. Ihr Ziel war, die Idee von «Erster Hilfe» (bzw. von Nothelferkursen) auf psychische Probleme zu übertragen.



Jeder zweite Mensch in der Schweiz erleidet einmal im Leben eine psychische Erkrankung. Fast alle Menschen kennen in ihrem persönlichen Umfeld Personen, denen es psychisch nicht gut geht oder eine Zeit lang nicht gut gegangen ist. Es ist wichtig psychische Probleme bei Angehörigen, Freunden oder Arbeitskollegen rechtzeitig zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen und Hilfe

anzubieten. Denn je länger man wartet, desto schlimmer können Probleme werden. ensa leistet einen Beitrag zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen. [www.ensa.swiss](http://www.ensa.swiss)

---