



Evangelisch-reformierte Kirche  
Schweiz



pro mente sana  
Psychische Gesundheit stärken

Medienmitteilung

Bern, 31. Januar 2022

## EKS und Pro Mente Sana ermöglichen gemeinsam Erste-Hilfe-Kurse zur psychischen Gesundheitsförderung

**Jede zweite Person hat einmal in ihrem Leben psychische Probleme. Doch was können Nahestehende dann unternehmen? Die ensa Erste-Hilfe-Kurse von Pro Mente Sana vermitteln Kenntnisse, die helfen, psychische Krisen zu erkennen und Betroffene zu unterstützen. Denn: Nichts tun ist immer falsch. Die Evangelisch-reformierte Kirche Schweiz EKS bietet die Kurse nun über ihre Mitgliedkirchen an.**

Die EKS und die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana wollen das Wissen über Erste Hilfe für psychische Gesundheit fördern. Deshalb hat der Rat EKS mit der Stiftung kürzlich eine Rahmenvereinbarung abgeschlossen. Neu können nun die Mitgliedkirchen der EKS sowie weitere kirchliche Organisationen die lizenzierten ensa Kurse zu vorteilhaften Bedingungen anbieten. Die EKS wird darüber hinaus Vernetzungstreffen für Fachpersonen der Mitgliedkirchen aus dem Bereich psychische Gesundheit organisieren und so eine Koordinationsaufgabe wahrnehmen.

«Wie wichtig es ist, aufeinander zu achten und sich unseren Mitmenschen zuzuwenden, das haben wir gerade auch in der Pandemie wieder gelernt. Als Kirche sind wir Anlaufstelle für Menschen aus verschiedensten Kontexten und Lebenssituationen. Durch die professionellen Erste-Hilfe-Kurse von ensa werden kirchliche Mitarbeitende und durch die Kirche engagierte Freiwillige für dieses wichtige Thema sensibilisiert und bekommen ein gutes Rüstzeug, um Not zu erkennen und Hilfestellung zu geben», sagt Rita Famos, Präsidentin der EKS, zum neuen Angebot in Kooperation mit Pro Mente Sana.

ensa ist ein Programm der Stiftung Pro Mente Sana, mitinitiiert und unterstützt durch die Beisheim Stiftung. Es ist die Schweizer Version des australischen Programms Mental Health First Aid und bietet seit 2019 Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit an. In zwölf Kursstunden lernen die Teilnehmenden, Erste Hilfe zu leisten, wenn Personen im privaten und beruflichen Umfeld psychische Probleme oder Krisen durchleben.

Die Teilnehmenden der Kurse werden befähigt,

- psychische Probleme frühzeitig zu erkennen,
- den Betroffenen die notwendige Unterstützung zu geben,
- professionelle Hilfe zu vermitteln,
- bei Personen in akuten psychischen Krisen adäquat zu handeln.

Nach Abschluss des Kurses sollen die Ersthelferinnen und Ersthelfer Brücken bauen können, indem sie Betroffene kompetent und behutsam auf ihr Leiden ansprechen und sie ermutigen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Absolventinnen und Absolventen der ensa Kurse tragen gleichzeitig auch viel dazu bei, Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Problemen in der Gesellschaft abzubauen.

Denn immer noch sind psychische Krankheiten mit Tabus belegt. Da kirchliche Mitarbeitende öfter mit Menschen in herausfordernden Lebenssituationen konfrontiert sind, ist es hilfreich, ein Grundlagenwissen über psychische Probleme, Früherkennung und Hilfestellungen zu erlangen. Roger Staub, Geschäftsleiter von Pro Mente Sana, begrüsst die neue Zusammenarbeit mit der EKS. Er betont die enorme Relevanz der Früherkennung psychischer Probleme: «Jedes Jahr haben über eine halbe Million Menschen in der Schweiz Suizidgedanken – wenn wir alle erste Hilfe leisten könnten, gäbe es weniger als 33'000 Suizidversuche und weniger als 1'000 Tote pro Jahr.»

Weitere Informationen und Anmeldemodalitäten zu den ensa Kursen finden Sie auf [evref.ch](http://evref.ch)  
[www.evref.ch/ensa](http://www.evref.ch/ensa)

Version FR:  
[www.evref.ch/fr/ensa](http://www.evref.ch/fr/ensa)

### **Projektleitung**

Bettina Beer-Aebi  
Beauftragte für Kirchen EKS  
+41 31 370 25 33  
[bettina.beer@evref.ch](mailto:bettina.beer@evref.ch)

### **Kontakt Pro Mente Sana**

Stiftung Pro Mente Sana  
Marcel Wisler  
Co-Leiter Gesundheitsförderung & Kommunikation  
+41 79 303 25 38  
[m.wisler@promentesana.ch](mailto:m.wisler@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. Sie fördert und unterstützt Projekte und Dienstleistungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit und engagiert sich gemeinsam mit Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten von anderen Organisationen für Recovery und Peerarbeit.

Pro Mente Sana ist eine gemeinnützige Stiftung. Sie ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Die Finanzierung ihrer Dienstleistungen erfolgt mehrheitlich über Beiträge von Institutionen wie Bund, Kantone und Gemeinden sowie Spenden.

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

### Die ensa Kurse

ensa ist die Schweizer Version des australischen Programms «Mental Health First Aid». Das Programm wurde 2019 in der Schweiz von der Stiftung Pro Mente Sana mit Unterstützung der Beisheim Stiftung lanciert. Der Kurs «Erste Hilfe für psychische Gesundheit» wurde inzwischen von über 5000 Menschen besucht. Seit Oktober 2020 bietet ensa den Kurs «Erste Hilfe Fokus Jugendliche» an, der auf Erwachsene, denen Jugendliche anvertraut sind, zugeschnitten ist. Seit September 2021 wird dieser Kurs auch in Französisch angeboten. Künftig wird der ensa Kurs Fokus Jugendliche auch auf Englisch (ab April 2022) und auf Italienisch (in Planung) angeboten.

#### Evangelisch-reformierte Kirche Schweiz

Die Evangelisch-reformierte Kirche Schweiz EKS ist der Zusammenschluss der 24 reformierten Kantonalkirchen und der Evangelisch-methodistischen Kirche. Damit repräsentiert sie rund zwei Millionen Protestantinnen und Protestanten. Die EKS tritt für Gerechtigkeit, Frieden sowie die Bewahrung der Schöpfung ein. Sie bringt den christlichen Glauben in zeitgemässer Weise zum Ausdruck und leistet zugunsten der Mitgliedkirchen theologische und ethische Grundlagenarbeit zu Themen aus Kirche, Gesellschaft, Politik, Kultur, Wissenschaft sowie Wirtschaft.

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

#### Version FR

#### Église évangélique réformée de Suisse

L'Église évangélique réformée de Suisse EERS est le regroupement des 24 Églises réformées cantonales et de l'Église évangélique méthodiste. Elle représente quelque deux millions de protestants et protestantes. L'EERS s'engage en faveur de la justice, de la paix et de la sauvegarde de la Création. Elle exprime la foi chrétienne d'une manière adaptée à son époque. Au service des Églises membres, elle effectue un travail de fond théologique et éthique sur des questions ecclésiales, sociétales, politiques, culturelles, scientifiques et économiques.

[www.evref.ch/fr/](http://www.evref.ch/fr/)