

Mediendokumentation ensa Erste-Hilfe-Kurse: 10'000 Teilnehmende

Hintergrund

ensa wurde 2019 von der Stiftung Pro Mente Sana in der Schweiz lanciert. Das Projekt ist mitinitiiert und unterstützt durch die Beisheim Stiftung. Die Idee dazu stammt vom australischen Programm «Mental Health First Aid». Das Wort «ensa» bedeutet in einer der vielen Sprachen der australischen Ureinwohner «Antwort».

ensa: Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit

Psychische Beeinträchtigungen und Erkrankungen sind zumeist nicht so sichtbar wie akute körperliche Verletzungen, benötigen aber wie Unfälle ebenfalls Erste Hilfe.

ensa bietet Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit. Die Kurse richten sich an Privatpersonen wie auch Unternehmen. Laien lernen dabei, wie sie psychische Schwierigkeiten erkennen, auf Betroffene zugehen und diesen zur Seite stehen können bis professionelle Hilfe übernimmt.

Die Nachfrage nach den Kursen ist jedes Jahr gestiegen. Soeben hat die 10'000. Person am Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit teilgenommen. Damit allen Betroffenen in ihrer unmittelbaren Nähe geholfen werden kann, braucht es noch mehr Ersthelferinnen und Ersthelfer. Das erklärte Ziel von Pro Mente Sana ist, in der Schweiz eine Million Menschen in der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit auszubilden.

Das wird in den Kursen gelernt

ensa Erste-Hilfe-Kurse versetzen Laien in die Lage, auf Menschen mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und hilfreich zur Seite zu stehen.

Folgende Inhalte werden im Kurs vermittelt:

- Häufigkeit psychischer Erkrankungen
- Umgang mit psychischer Gesundheit in unserer Gesellschaft
- Die häufigsten psychischen Erkrankungen im Überblick
- Die Erste Hilfe in fünf Schritten
- Einübung via Gruppenübungen und Rollenspiele

Über 95 Prozent unserer Kursteilnehmenden würden den ensa Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit weiterempfehlen.

In fünf Schritten Erste Hilfe leisten

- Im ensa Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit wird erlernt, ein Erste-Hilfe-Gespräch nach dem Akronym ROGER zu führen.

The infographic is a dark blue rectangle containing five white circular icons, each with a letter, followed by a description of the step. The steps are: 1. 'R' in a circle: 'Reagiere: Ansprechen, einschätzen, beistehen'. 2. 'O' in a circle: 'Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren'. 3. 'G' in a circle: 'Gib Unterstützung und Information'. 4. 'E' in a circle: 'Ermutige zu professioneller Hilfe'. 5. 'R' in a circle: 'Reaktiviere Ressourcen'.

Zahlen und Fakten zu psychischer Gesundheit

- Psychische Erkrankungen sind weiterverbreitet als gemeinhin angenommen wird. Jede zweite Person wird im Verlauf ihres Lebens einmal Anzeichen einer psychischen Erkrankung zeigen.
- 9 von 10 Menschen kennen jemanden, der psychische Probleme hat oder hatte.
- Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, Psychosen und Suchterkrankungen sind oft mit Tabus und Stigmatisierungen verbunden. Viel mehr als bei somatischen Befunden bestehen Unsicherheiten, eine Situation anzusprechen und damit umzugehen.
- In vielen Fällen bestehen Chancen für dauerhafte Genesung, je früher eine Intervention erfolgt, desto höher sind die Erfolgchancen. Früherkennung und frühes Handeln sind daher wichtig.
- Wichtig zu wissen: Es gibt kein schwarz/weiß, entweder/oder, gesund/krank, sondern viele Schattierungen und Übergänge. Wer einmal erkrankt ist, kann wieder genesen und es gibt auch chronisch kranke Menschen, die integriert werden können.
- Jede*r zweite Mitarbeitende wird im Verlauf seines Arbeitslebens einmal Anzeichen von Stress, Burnout oder anderer Krisen zeigen. 2 von 3 Mitarbeitenden erhalten nicht die notwendige Unterstützung.
- Der «Return on Investment» durch die Prävention psychischer Erkrankungen entspricht 5 zu 1.
- 29.6% Erwerbstätige fühlen sich ziemlich oder sehr erschöpft.
- 45.5% Erwerbstätige verfügen über ein fragliches Gleichgewicht von Ressourcen und Belastungen.
- Pro Mente Sana rät, dass mindestens 20% der Belegschaft einen ensa Kurs absolviert haben, damit in der Unternehmenskultur psychische Gesundheit präventiv zum Tragen kommt und von psychischen Problemen betroffene Mitarbeitende frühzeitig Unterstützung erhalten.