

Zürich 10. Oktober 2022

Medienmitteilung

Welttag der psychischen Gesundheit

Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit: ensa feiert die Teilnahme von 10'000 Menschen

In der Schweiz leidet jede zweite Person an seelischen Problemen. Durch die ensa Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit werden Laien befähigt, betroffenen Personen Hilfe anzubieten. Bis im Oktober 2022 haben bereits 10'000 Menschen Erste Hilfe für psychische Gesundheit gelernt – die Vision für die Schweiz ist es, 1 Million zu erreichen. Darum ruft Pro Mente Sana anlässlich des Welttages der psychischen Gesundheit die breite Bevölkerung dazu auf, Ersthelfer*in zu werden.

Beeinträchtigungen und Belastungen der psychischen Gesundheit sind weit verbreitet und fast jeder und jede kennt im eigenen Umfeld eine Person, die daran leidet. Obwohl diese Beeinträchtigungen – anders als bei akuten körperlichen Beschwerden – meist nicht auf den ersten Blick erkennbar sind, benötigen die Betroffenen Erste Hilfe. Allerdings ist es nicht so einfach, jemanden auf sein seelisches Befinden anzusprechen. Psychische Gesundheit ist noch immer ein Tabu und für Betroffene ist es oft schwierig, aus eigener Kraft Hilfe zu holen. Umso wichtiger ist es, dass möglichst viele Menschen die Initiative ergreifen und Erste Hilfe für psychische Gesundheit erlernen.

Auf dem Weg zu einer Million Ersthelfenden

ensa, die Schweizer Version des australischen Programms «Mental Health First Aid», wurde 2019 in der Schweiz von der Stiftung Pro Mente Sana mit Unterstützung der Beisheim Stiftung lanciert. Seither haben sich die Zahlen der Absolventinnen und Absolventen des Erste-Hilfe-Kurses für psychische Gesundheit jährlich verdoppelt.

Im Oktober wird die 10'000. Kursteilnahme gefeiert. Angesichts der Häufigkeit von psychischen Beeinträchtigungen und Erkrankungen ist das aber nur ein Tropfen auf dem heissen Stein. So fühlen sich 29.6 Prozent der Erwerbstätigen ziemlich oder sehr erschöpft und gar 45.5 Prozent verfügen über ein fragliches Gleichgewicht von Ressourcen und Belastungen. Es braucht also noch viel mehr ausgebildete Ersthelferinnen und Ersthelfer.

«Unser Ziel ist es, dass eine Million Menschen in der Schweiz den Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit besuchen und Nahestehende mit mentalen Problemen unterstützen können. Analog zum bekannten Nothilfekurs sollen Betroffene jemanden in ihrem Umfeld haben, der sie unterstützen kann. Denn je früher jemand reagiert, desto grösser sind die Heilungschancen», sagt Muriel Langenberger, Geschäftsleiterin von Pro Mente Sana. Thérèse Flückiger, Geschäftsführerin der Beisheim Stiftung ergänzt: «ensa Kurse sollen so selbstverständlich wie medizinische Erste-Hilfe-Kurse werden. Mit zunehmender Zahl von ensa Ersthelferinnen und Ersthelfern steigt das Wissen um psychische Gesundheit und Vorurteile gegenüber Betroffenen werden abgebaut.»

Pro Mente Sana ruft darum anlässlich des Welttages der psychischen Gesundheit dazu auf, sich für einen ensa Kurs anzumelden. Nur so kann das Ziel von einer Million Ersthelfenden erreicht werden.

Kontakte für Medienanfragen

Stiftung Pro Mente Sana
Norina Schwendener
Leiterin Gesundheitsförderung & Kommunikation
044 446 55 25, 079 666 15 41
n.schwendener@promentesana.ch

Beisheim Stiftung
Nadine Christen
Kommunikationsmanagerin
041 768 76 34
christen@beisheim-stiftung.com

ensa Programm «Erste Hilfe für psychische Gesundheit»

ensa ist die Schweizer Version des australischen Programms «Mental Health First Aid». Das Programm wurde in der Schweiz von der Stiftung Pro Mente Sana mit Unterstützung der Beisheim Stiftung lanciert. Den Kurs «Erste Hilfe für psychische Gesundheit» mit dem Fokus Erwachsene gibt es seit dem Jahr 2019. Seit Oktober 2020 bietet ensa den Kurs «Erste Hilfe Fokus Jugendliche» an, der auf Erwachsene, denen Jugendliche anvertraut sind, zugeschnitten ist. Absolventen dieser Kurse sind Ersthelfer*innen für psychische Gesundheit. Heute zählen diese Kurse bereits über 10'000 Teilnehmende.

www.ensa.swiss

Über die 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 Peearbeit.

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

Über die Beisheim Stiftung

Die Beisheim Stiftung setzt sich dafür ein, dass jeder Mensch seine Potenziale entfalten und eine aktive Rolle in der Gemeinschaft wahrnehmen kann. Um dies zu erreichen, fördert und entwickelt sie Projekte in den Bereichen Bildung, Gesundheit, Kultur und Sport.

Die Förderung der mentalen Gesundheit stellt einen strategischen Schwerpunkt der Stiftungsarbeit im Bereich Gesundheit dar. Die Beisheim Stiftung möchte einen Beitrag zur Aufklärung als auch zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen leisten.

www.beisheim-stiftung.com/ch