

# Erste Hilfe psychische Gesundheit

**24. Januar 2023, Nationale Fachtagung F+F, Biel**

# Referentin

Bettina Beer

ensa Instruktorin



# Inhalt

- Infos zu ensa
- Psychische Gesundheit und psychische Erkrankung
- Wie handeln?
- Erste Hilfe psychische Gesundheit
- Der ensa-Kurs

# Wieso Erste Hilfe für die psychische Gesundheit?



# Was ist ensa?

ensa ist ein Projekt der Schweizerischen Stiftung Pro Mente Sana, die sich seit über 40 Jahren für die psychische Gesundheit in der Schweiz einsetzt. Mitinitiiert und unterstützt von der Beisheim Stiftung.

Es gibt weltweit kein vergleichbares Angebot, welches wissenschaftlich fundiert konkrete Handlungsweisen vermittelt und Laien befähigt, sich selbst zu stärken und anderen zu helfen.



Wirksamkeit  
erforscht



Evidenzbasiert und  
wissenschaftlich  
fundiert

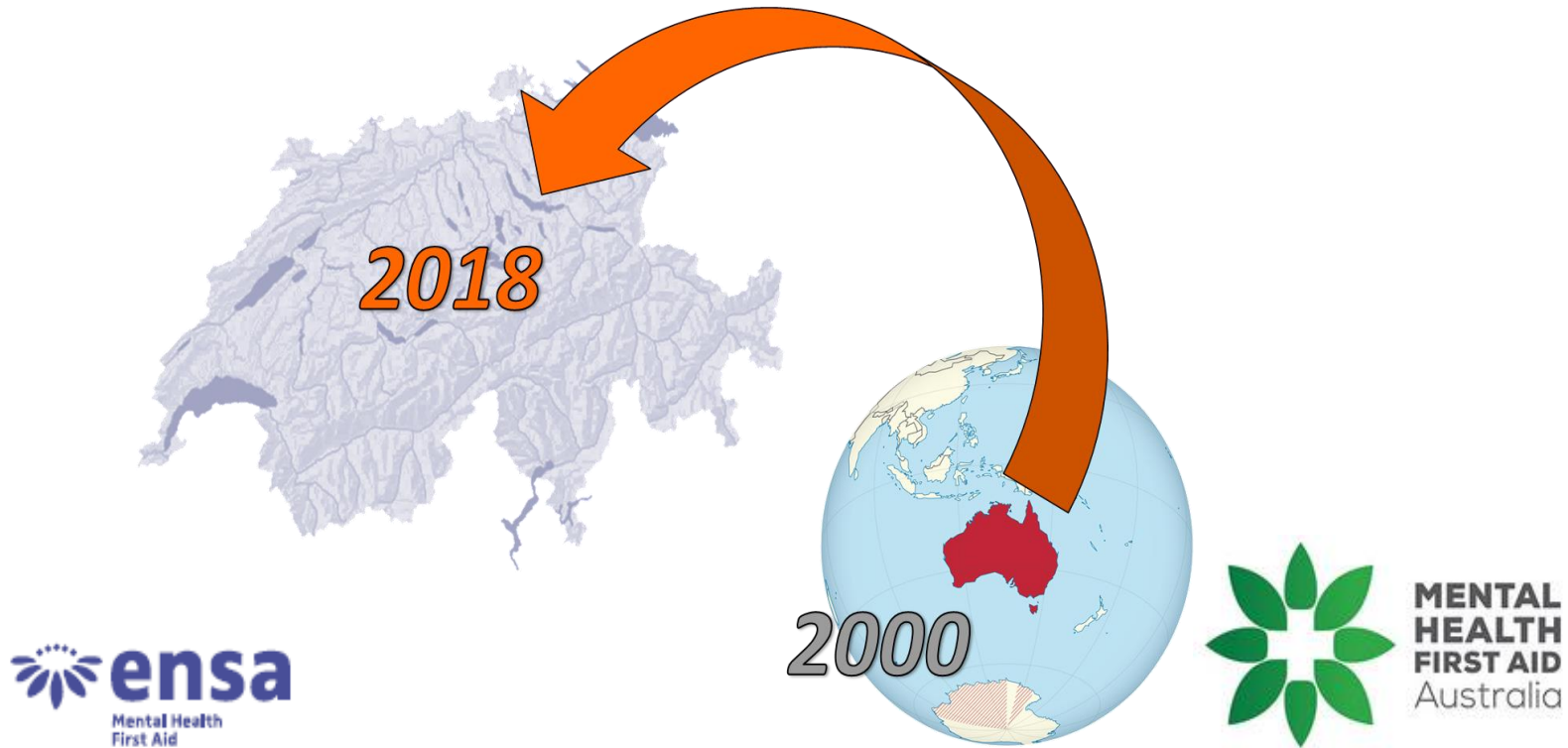


Initiiert durch  
Schweizer  
Stiftung

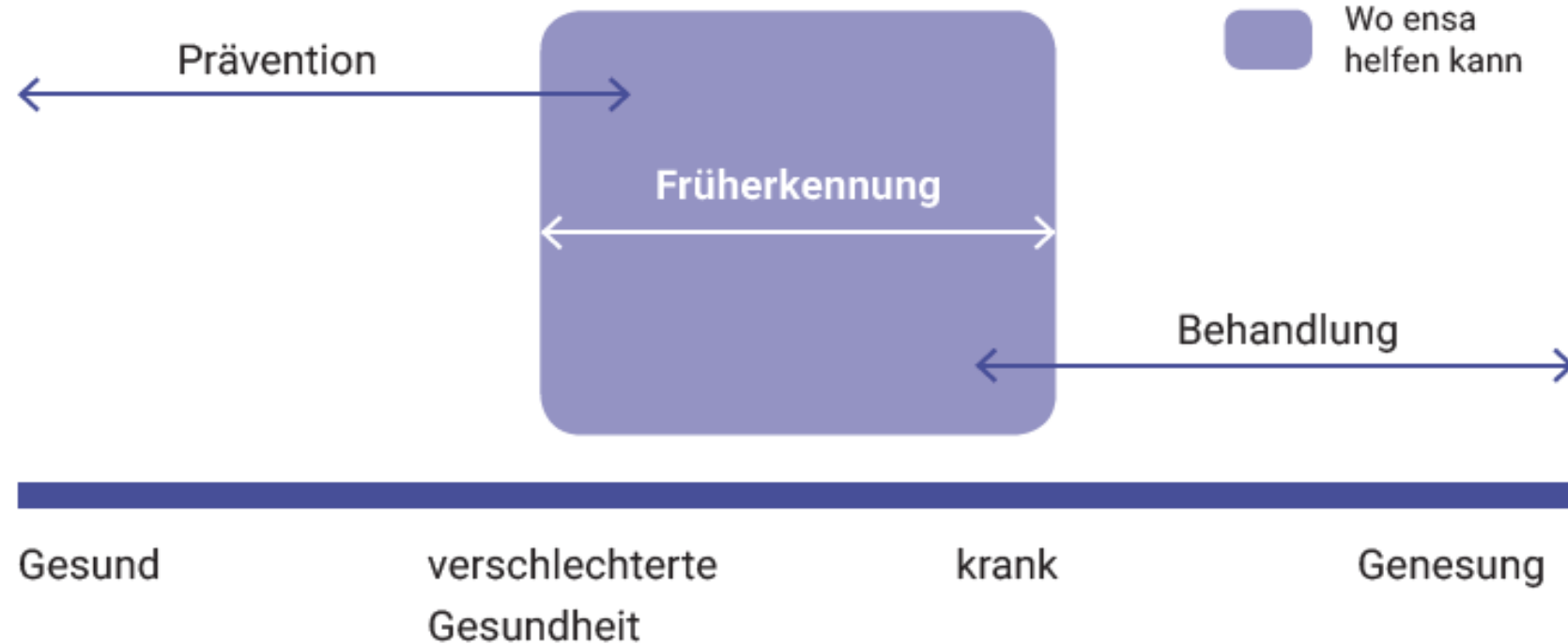


International  
lizenziertes  
Programm

# Mental Health First Aid Australia

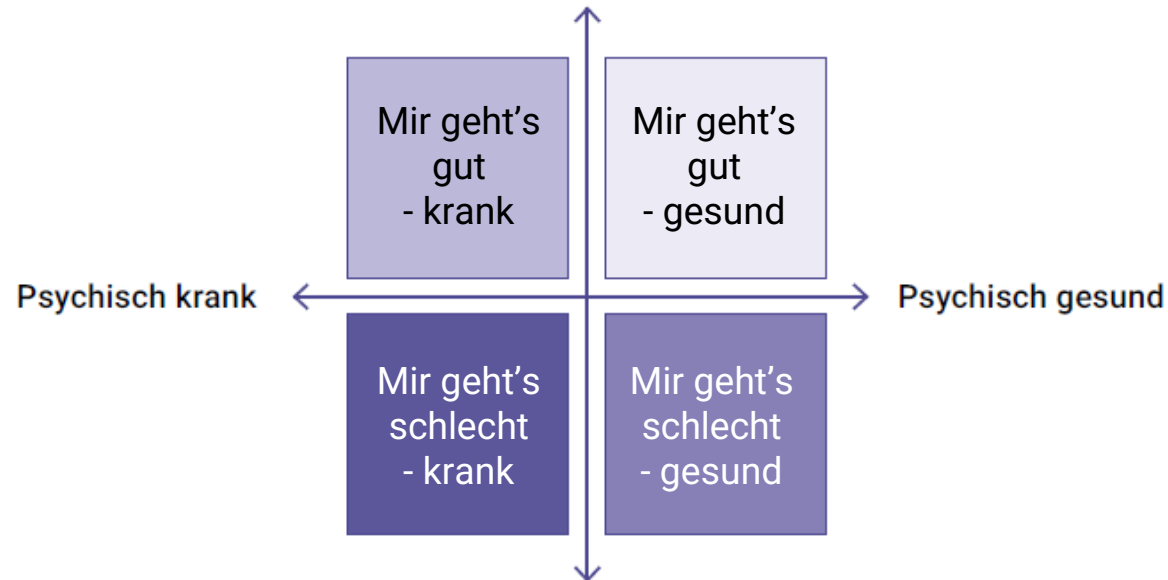


# Wo ensa helfen kann



# Was ist psychische Gesundheit?

**Aufblühen** (*Flourishing*): hohes emotionales Wohlbefinden und hohe soziale und psychische Funktionsfähigkeit



**Verkümmern** (*Languishing*): Abwesenheit von psychischer Gesundheit: geringes emotionales Wohlbefinden und geringe psychische und soziale Funktionsfähigkeit





Seelisches Gesundsein.  
Ein lebenslanger Balanceakt.

# Psychische Gesundheit geht uns alle an

Warum?

- Psychische Krankheiten sind häufig. Und sie sind teuer.
- Das Thema ist tabuisiert: Wir reden nicht darüber. Wir wissen nicht viel darüber.

Tabu und Stigmatisierung bewirken, dass Betroffene leiden und schweigen – und professionelle Hilfe sehr spät erfolgt.

Das wollen wir ändern.

**ensa liefert die passende Antwort auf die Sprachlosigkeit.**



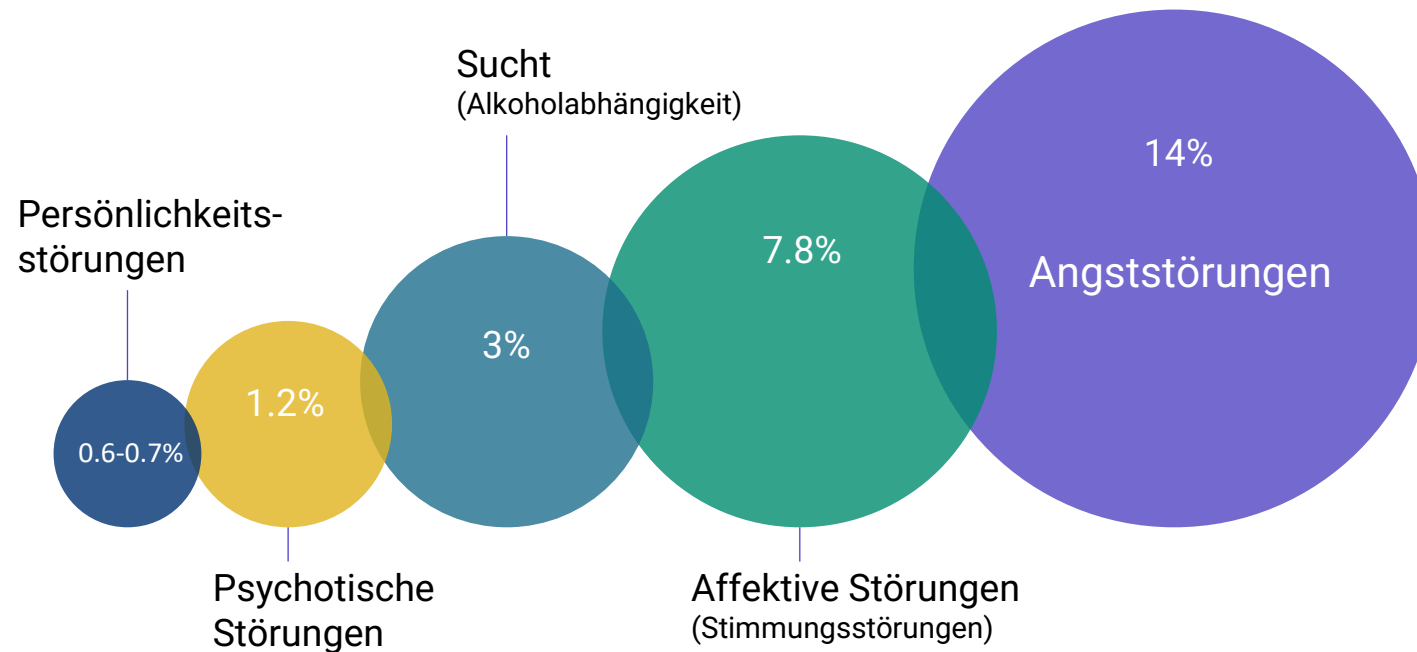
# Was versteht man unter einer psychischen Erkrankung?

Eine psychische Erkrankung ist eine Störung, die

1. starke Veränderungen von Gedanken, Gefühlen und Verhalten verursacht,
2. dadurch die Beziehungsfähigkeit stört,
3. die Alltagsbewältigung / Arbeitsfähigkeit beeinträchtigt,
4. Leidensdruck auslöst
5. und über eine längere Zeit dauert.

# Wie häufig sind psychische Krankheiten?

**1 von 4 ist betroffen!**



Lesebeispiel:  
7,8 % der untersuchten  
Bevölkerung der europäi-  
schen Union leiden  
innerhalb eines Jahres an  
einer affektiven Störung.

## Was sollten wir tun?

1. Psychische Gesundheit stärken (Gesundheitsförderung)
2. Risiken für die psychische Gesundheit vermindern (Prävention)
3. Psychische Störungen (früh) diagnostizieren und behandeln (Therapie)
4. Genesen und zurück ins Leben kommen (Recovery)

## Was tun wir wirklich?

1. Psychische Gesundheit stärken (Gesundheitsförderung)
2. Risiken für die psychische Gesundheit vermindern (Prävention)

# **3. Psychische Störungen viel zu spät diagnostizieren und behandeln (Therapie)**

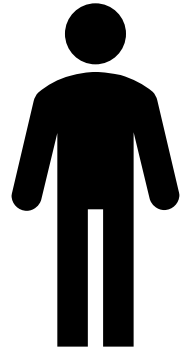
4. Genesen und zurück ins Leben kommen (Recovery)

## Was tun?

1. Psychische Gesundheit stärken (Gesundheitsförderung)
2. Erkrankungen vorbeugen und Symptome erkennen (Prävention und Früherkennung)

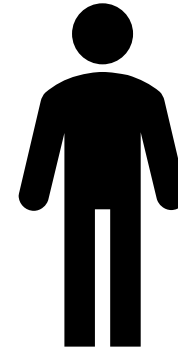
# Blockade durch Tabuisierung

**Betroffene Person**



**schweigt und leidet**

**Professionelle Hilfe**



**wartet**



# Überwindung der Blockade



# Sprachlosigkeit überwinden

- Nahestehende Personen merken bald, dass «etwas nicht stimmt».
- 9 von 10 Personen kennen eine Person im Umfeld, der es psychisch nicht gut geht
- Würden gerne, trauen sich aber nicht, weil sie nicht wissen, wie sie dies tun sollten.
- Sprachlosigkeit in Bezug auf psychische Krankheiten überwinden, Grundwissen aneignen und Erste Hilfe für psychische Gesundheit lernen
- Sensibilisierung der Gesellschaft

## Erste Hilfe für psychische Gesundheit: Was ist das?

Erste Hilfe psychische Gesundheit wird geleistet wenn

- Psychische Probleme auftreten
- Ein psychisches Problem sich verschlechtert
- Eine psychische Krise auftritt.

Erste Hilfe bei einer psychischen Krise wird geleistet bis

- Professionelle Hilfe übernimmt oder
- Die Krise überwunden ist.

## Warum Erste Hilfe?

- Psychische Probleme sind weit verbreitet.
- Viele Menschen sind zu wenig informiert.
- Vorurteile gegenüber psychischen Störungen sind weit verbreitet (Stigma und Diskriminierung).
- Betroffene nehmen oft keine Hilfe in Anspruch.
- Fachliche Hilfe ist nicht immer zeitnah verfügbar.
- Und ... Erste Hilfe ist wirksam.

# Erste Hilfe in 5 Schritten

**R**

Reagiere:  
ansprechen,  
einschätzen,  
beistehen

**O**

Offen und  
unvorein-  
genommen  
zuhören und  
kommunizieren

**G**

Gib Unter-  
stützung und  
Information

**E**

Ermutige  
zu professio-  
neller Hilfe

**R**

Reaktiviere  
Ressourcen

# ROGER

## Reagiere: ansprechen, einschätzen, beistehen

- Auf die Person **zugehen** und sie **ansprechen**.
- **Einschätzen**, ob sie sich in einer **Krise** befindet.
  - In gewissen Situationen ist sofort klar, dass eine Krise besteht,
  - in anderen wird dies im Gespräch deutlich.
- Befindet sie sich in einer **Krise**, der Person **beistehen** und den Empfehlungen für die spezifische Krise folgen.
- Wenn keine Krise vorliegt, die nächsten Schritte einleiten: **OGER**

# ROGER bei Krisen

## Was ist eine Krise?

Emotionaler Ausnahmezustand mit hohem Leidensdruck, bei dem rascher bis unmittelbarer Unterstützungs- und Handlungsbedarf besteht.

# ROGER

## **Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren**

- Höre offen und unvoreingenommen zu.
- Verurteile weder die Person noch ihre Situation.
- Höre ihr empathisch zu, versuche dich in ihre Situation zu versetzen.
- Biete Erste Hilfe an, wenn es die Situation erlaubt.
- Nutze verbale und nonverbale Kommunikationskompetenzen.



# ROGER

## Gib Unterstützung und Information

### Unterstützen

- Emotionale Unterstützung
- Hoffnung auf Gesundung
- Praktische Hilfe

### Informieren

- Psychische Störungen sind echte Erkrankungen
- Es gibt wirksame Hilfe
- Wer frühzeitig Hilfe in Anspruch nimmt, gesundet schneller

# ROGER

## Ermutige zu professioneller Hilfe

Es gibt Angebote in verschiedenen Bereichen wie

- Psychologische und psychiatrische Beratung und/oder Behandlung
- Unterstützung im Arbeitsbereich
- Weitere Hilfsangebote
- Medikamente

# ROGER

## Reaktiviere Ressourcen

- Freunde und Familie
- Weiteres Umfeld
- Andere Menschen, die psychische Störungen aus eigener Erfahrung kennen.
- Selbsthilfestrategien

**Denk daran: Helfer\*innen müssen auch zu sich selber Sorge tragen.**

# Ziele des ensa-Kurses für Laien

## Die Teilnehmenden

- verfügen über Basiswissen zu psychischer Gesundheit und zu den wichtigsten psychischen Erkrankungen

## Sie sind fähig:

- Menschen in einer psychischen Krise beizustehen
- Erste Hilfe zu leisten, wenn jemand psychische Probleme hat

Aber: keine Diagnosestellung, keine (Laien)-Therapeut\*innen

# Inhalt ensa Kurs (1)

## 1. Teil: Psychische Gesundheit

Erste Hilfe in 5 Schritten: ROGER

## 2. Teil: Depression

Erste Hilfe bei Depression

Krise bei Depression: Suizidalität

## 3. Teil: Angststörungen

Erste Hilfe bei Angststörungen

Krise bei Angststörungen: Panikattacken traumatische  
Ereignisse

## Inhalt ensa Kurs (2)

### 4. Teil: Suchterkrankungen

Erste Hilfe bei Suchterkrankungen

Krise bei Suchterkrankungen: Aggressives Verhalten

### 5. Teil: Psychose

Erste Hilfe bei Psychose

Krise bei Psychose: Akute psychotische Episode

## Marc – 22 Jahre



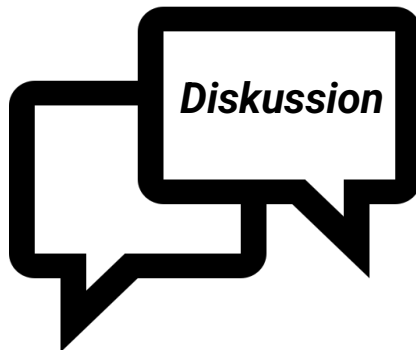
Du machst dir Sorgen um deinen Neffen Marc, der an der Uni studiert. Seine Eltern besuchen dich mit Marc an einem Wochenende. Aus dem, was du beobachtetest und was dein Bruder dir erzählt, vermutest du, dass er an einer Depression leiden könnte. Du nutzt die Gelegenheit, um Marc darauf anzusprechen. Er bestätigt, dass er sich in letzter Zeit völlig ausgebrannt fühlt. An den Wochenenden kommt er kaum aus dem Bett. Während der Woche zwingt er sich zum Aufstehen und schafft es gerade noch, die Vorlesungen zu besuchen. Er weigert sich aber standhaft, professionelle Hilfe in irgendeiner Form in Betracht zu ziehen. Er hat noch nie gerne über seine Gefühle geredet und schon gar nicht mit Fremden. Er meint, er müsse sich einfach zusammenreißen, dann werde es schon wieder besser.

## Miriam (37)

Deine Nachbarin Miriam hat sich vor ca. 3 Monaten von ihrem Mann getrennt. Seither hat sie sich sehr verändert. Ihre ursprüngliche Lebensfreude scheint wie weggeblasen und sie gibt kaum noch Acht auf ihr Äusseres.

Sie zieht sich immer mehr zurück und man sieht sie kaum noch. Ihr Sohn Theo hat dir anvertraut, dass er sie immer wieder weinen hört in ihrem Schlafzimmer und sie ihm gesagt hat, es ginge ihm bestimmt besser ohne sie.

Du machst dir Sorgen und beschliesst, dich selbst zum Kaffee einzuladen. Da erzählt sie dir, dass sie die neue Situation als alleinerziehende Mutter total überfordert und sie sich völlig hoffnungslos fühlt.



**Gibt es Warnsignale, ob Miriam an Suizid denkt?  
Kennt ihr weitere Warnsignale?**



## Handbuch, Kursabschluss und -leitung

- Handbuch und Übungsheft werden regelmässig überarbeitet
- Online-Test
- Zertifikat mit 3 Jahre Gültigkeit
- Refresher-Kurs
- Kursleitung durch zertifizierte Instruktor\*innen

## Kursangebot

- Erste-Hilfe-Kurs Fokus Erwachsene
- Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche
- Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte
- Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken
- Erste-Hilfe-Gespräche über selbstverletzendes Verhalten ohne Suizidabsicht
- Ab Sommer 2023 Erste-Hilfe-Kurs für Jugendliche

# Ensa – ein Produkt in ständiger Entwicklung

- Kursangebot in vier Sprachen: Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch
- Als Präsenzkurs oder Webinar
- Weitere Kursformate sind in Planung
- Instruktor\*innen-Training wird überarbeitet
- 10'000 Teilnehmende im Oktober 2022
- Langfristiges Ziel: jede 8. Person in der Schweiz ist ensa-Ersthelferin

**Folge ensa auf den sozialen Medien!**



Herzlichen Dank für eure Teilnahme!

**Nichts tun**  
ist immer  
falsch!