

# Keine Angst vor der Nachbarin

Wie lernen wir, andere in einer psychischen Notsituation zu unterstützen?

**Ein neuer Kurs verspricht, Herr und Frau Schweizer zu Helfenden in psychischen Notsituationen auszubilden. Kann das gelingen? Ein Selbstversuch.**

JOËL FREI

Es ist ein kalter Januartag. Schnee liegt auf der Lorrainebrücke in Bern. Eine junge Frau klettert über das Geländer der Brücke. Sie steht nun auf dem schmalen Vorsprung aus Stein auf der anderen Seite des Geländers und schaut in die Tiefe. Es sind fast 40 Meter bis hinunter zum Fluss. Ein Auto bremst ab und bleibt auf der Fahrbahn stehen. Eine Frau steigt aus dem Fahrzeug und eilt zur suizidalen jungen Frau. Auch Martin (Name geändert) sieht nun die Frau, die auf dem Vorsprung steht. Die beiden beginnen, auf die junge Frau einzureden, doch sie gibt keine Antwort. Sie scheint weggetreten zu sein.

Dieses Ereignis bewegte Martin dazu, sich für den Kurs «ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit» anzumelden. Zwar konnte die Frau im Auto die Polizei verständigen, die nach wenigen Minuten eintraf und die junge Frau mitnahm. Doch er hätte gern gewusst, was dann mit ihr passierte – und wie er zur jungen Frau hätte durchdringen können.

**Menschen in unserem Umfeld unterstützen**

Wir können nicht ausschliessen, dass auch wir mit einer solchen lebensbedrohlichen Situation konfrontiert werden. Was wir aber ausschliessen können, ist, dass wir niemals mit jemandem in Kontakt treten, der mit psychischen Problemen kämpft. Psychische Erkrankungen sind weit verbreitet, auch in unserem Umfeld. Es kann die Arbeitskollegin sein, die in ein Burnout abgleitet, der Freund, der zu viel trinkt oder die Schwester, die eine Traumatisierung durchlebt.

**Frage ich zu viel?  
Dann keimt Angst  
in mir auf.**

Doch wie verhalten wir uns richtig, wenn wir merken, dass es jemandem nicht gut geht? Gibt es eine Methode, die wir lernen und anwenden können? Ich möchte es genau wissen und melde mich für den Erste-Hilfe-Kurs «ensa» der Stiftung Pro Mente Sana an. Erste Lektion: Einführung in die psychische Gesundheit und Erste



Die Lorrainebrücke in Bern. Wer beherzt reagiert kann einem Suizid vorbeugen.

Hilfe bei Depressionen. Ich merke, dass es schon eine Weile her ist, seit ich die Schulbank gedrückt habe, und werde etwas unruhig. Die schicken, aber vielen Powerpoint-Folien scheinen kein Ende zu nehmen. Doch sie enthalten Fakten, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen, und die beiden Kursleitenden gehen kompetent auf unsere Fragen ein.

### Ein sicherer Lernraum entsteht

Schnell entsteht ein vertrauensvolles Lernklima, was dazu führt, dass sich die Teilnehmenden öffnen. Eine Sozialarbeiterin berichtet von der Zunahme von psychischen Problemen unter Randständigen und wie sie mit Depressionen in ihrer Familie umging. Und eine pensionierte Frau erzählt von ihrem Mann, der an Panikattacken leidet, und von ihrem Nachbarn, der einsam und deprimiert mit dem Leben hadert.

Ich frage mich, wie ich meinen Nachbarn ansprechen würde, wenn er sich in einer solchen Situation befände. Dann bekomme ich die Gelegenheit, genau dies einzuüben – in einem Rollenspiel. Die Ausgangssitua-

tion: Die Kinder meiner Nachbarin Miriam besuchen dieselbe Schule wie meine Kinder. Miriams Sohn Theo hat mir erzählt, dass er seine Mutter nachts oft weinen hört und dass Miriam ihm gesagt hat, dass er ohne sie besser dran wäre. Ich weiss zudem, dass sich Miriam drei Monate zuvor von ihrem Mann getrennt hat.

### Auf einen Kaffee bei der Nachbarin

Ich setze mich auf einen der zwei Stühle vor die Klasse und sehe mich Miriam gegenüber, meiner fiktiven Nachbarin, gespielt von einer Teilnehmerin. Ich beschliesse, mich bei meiner Nachbarin auf einen Kaffee einladen zu lassen. Miriam wirkt abweisend und gibt sich wortkarg. Es fällt mir schwer, herauszufinden, wo sie steht. Frage ich zu viel? Darf ich in ihre Privatsphäre eindringen? Dann keimt Angst in mir auf: Was ist, wenn dies meine einzige Chance ist, Miriam zu unterstützen? Was, wenn es morgen bereits zu spät ist? Ich möchte die Sache zu einem guten Ende bringen und spreche sie direkt auf das an, was mir Theo gesagt hat und was mich beunruhigt: dass «er besser dran wäre

ohne sie». Als ich sie frage, ob sie schon einmal an Suizid gedacht hat, wirkt Miriam gereizt, scheint aber dennoch froh zu sein, dass ihr jemand zuhört. Sie beginnt, von ihrer schwierigen Trennung zu erzählen. Und davon, dass sie tatsächlich viel weint. Ich sage ihr, dass auch ich eine solche Situation durchgemacht habe und dass ich einen guten Psychotherapeuten kenne, der ihr helfen kann. Sie schaut auf und scheint hoffnungsvoller. Sie zeigt sogar Interesse an meinem Angebot, für sie einen Termin mit dem Therapeuten abzumachen, und verspricht mir, sich bis morgen nichts anzutun. Habe ich meine Mission erfüllt?

In der Nachbesprechung des Rollenspiels stellt sich heraus, dass meine Fragerei bei Miriam als hartnäckig rüberkam, was für sie schwierig auszuhalten gewesen war. Doch habe es einen Wendepunkt im Gespräch gegeben, als ich mich selbst öffnete und von meinem ähnlichen Erleben erzählte. Die Kursleiterin wiederum versichert mir, dass es sehr wohl eine zweite Chance gibt, mit jemandem zu sprechen. Falls das Gegenüber das Gespräch abblockt, kann man es am nächsten Tag noch einmal versuchen.

### Die fünf Schritte der psychischen Nothilfe

Wie der für Neulenkende obligatorische Nothelferkurs vermittelt auch «ensa» eine Methode, die ich während des Gesprächs mit Miriam anwendete. Die Schritte bei psychischen Notfällen sind zwar vielschichtiger als diejenige des herkömmlichen Nothelferkurses, werden aber greifbar mit dem Akronym «ROGER». Erstens: Reagieren (Problem ansprechen und einschätzen; bei einer Krise der Person beistehen und Hilfe holen). Zweitens: Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren. Drittens: Ganzheitlich unterstützen und informieren. Viertens: Ermutigen zu professioneller Hilfe. Fünftens: Ressourcen aktivieren.

Auch wenn ich noch nicht ausgelernt habe, so vertraue ich dank des Erste-Hilfe-Kurses stärker darauf, dass ich in einer Notsituation hilfreich für mein Gegenüber sein kann. Die Wirksamkeit des Kurses wurde wissenschaftlich belegt: Er verbessert das Wissen der Teilnehmenden über psychische Gesundheit, vermindert stigmatisierendes Verhalten, steigert das Vertrauen in das eigene Helfen-Können und stärkt gar die eigene psychische Gesundheit.

Das Wort «ensa» stammt aus einer Sprache der australischen Aborigines und bedeutet «Antwort». Wer jemandem die alltägliche Frage «Wie geht es dir?» stellt, dem mangelt es oft an Mut, einfühlsam auf die Antwort seines Gegenübers einzugehen. Die grösste Leistung des Kurses ist denn auch, dass die Teilnehmenden lernen, wie sie mutiger auf Warnsignale in den Antworten anderer reagieren können. ♦

## MENTAL HEALTH FIRST AID

### Ein Erfolgsmodell aus Australien

**Herkunft:** Der Erste-Hilfe-Kurs «ensa» basiert auf der australischen Weiterbildung «Mental Health First Aid». Sie wurde von einer Betroffenen und einem Professor der psychischen Gesundheit entwickelt und evaluiert.

**Inhalt:** An vier Abenden wird Wissen rund um psychische Erkrankungen (Depression, Angststörungen, Psychose und Suchterkrankungen) vermittelt. Die Teilnehmenden haben die Gelegenheit, hilfreiche Gespräche einzuüben und erhalten dazu ein Feedback.

**Evidenzbasiert:** Gemäss der Anbieterin, der Stiftung Pro Mente Sana, gibt es kein vergleichbares Programm, zu dem so viele Studien in anerkannten Fachjournalen publiziert wurden. Mehrere randomisierte kontrollierte Studien belegen seine Wirksamkeit.

**Erfolgreich:** Über 2,6 Millionen Personen weltweit haben bereits einen solchen Kurs absolviert. Zahlreiche Länder führten Erste-Hilfe-Kurse der psychischen Gesundheit ein, darunter die USA, Deutschland und Japan. Die Lizenznehmer übernehmen Struktur und Inhalt des Kurses, passen das Kursmaterial aber an die jeweilige Sprache und Kultur an und ergänzen es mit landesspezifischen Fakten. Pro Mente Sana wird den Kurs ab Oktober 2019 auch in der Romandie anbieten.

**Zielgruppe:** Grundsätzlich spricht der Kurs jede und jeden an. Besonders profitieren können Angehörige psychisch Erkrankter, Personalverantwortliche, vorgesetzte Personen, aber auch Menschen, die selbst eine Krise durchgemacht haben. In der Kursgebühr von 380 Franken sind Unterlagen und Zertifikat enthalten.

<https://ensa.swiss>