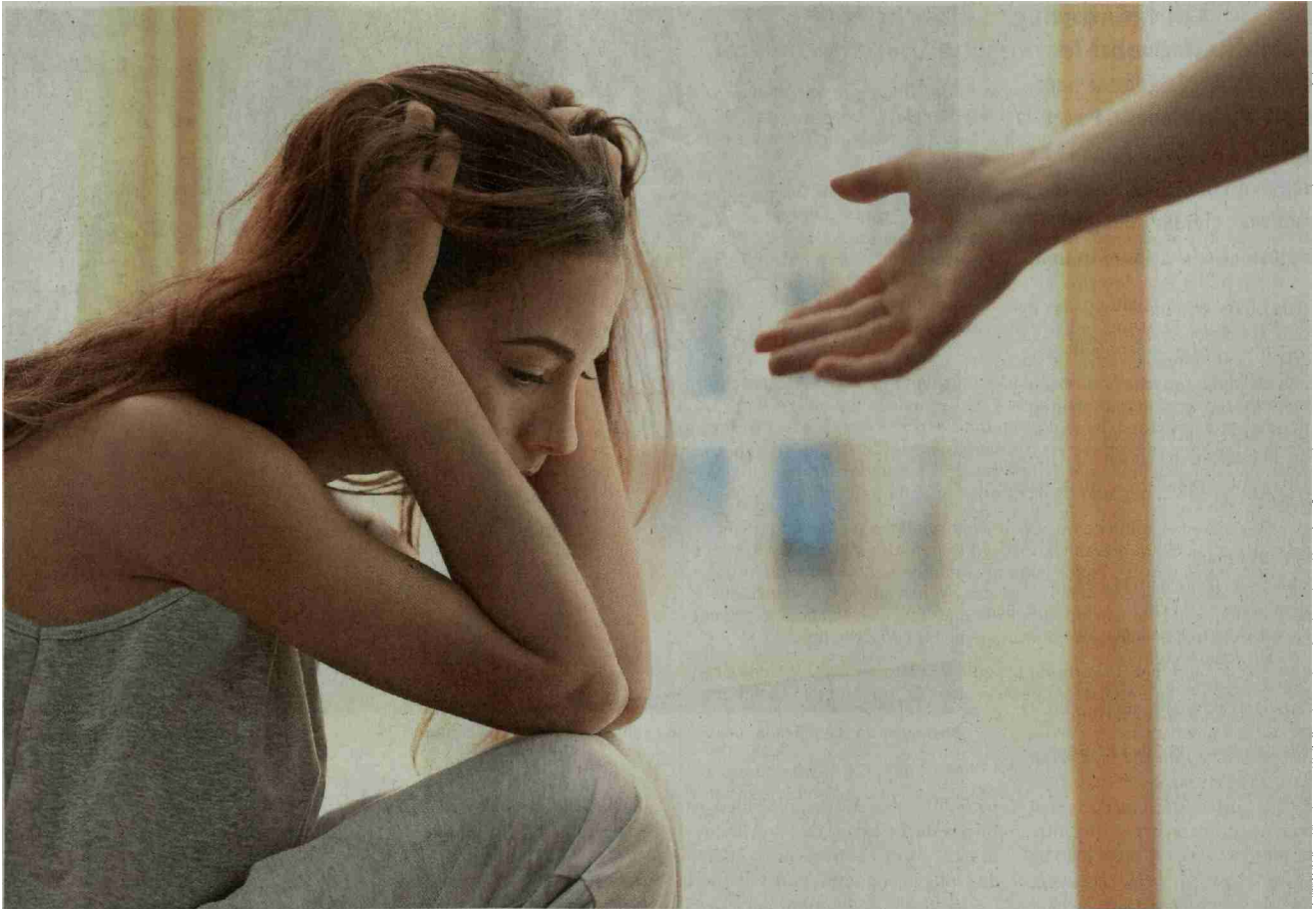




Ersthelfende unterstützen psychisch Erkrankte



Bei psychischen Problemen im persönlichen Umfeld selber handeln und helfen, anstatt zu warten, bis sich vielleicht jemand anders dessen annimmt. Das ist für Laien nicht immer ganz einfach. Deshalb können sie sich im ensa Kurs zu Ersthelfenden ausbilden lassen.

Foto: shutterstock.com/Africa Studio

Jede zweite Person ist einmal im Leben mit einem psychischen Problem konfrontiert. Aussenstehende sind dann oftmals überfordert, weil sie nicht wissen, wie sie reagieren sollen. Der ensa Erste-Hilfe-Kurs bildet Laien aus, so dass sie den Betroffenen besser beistehen können.

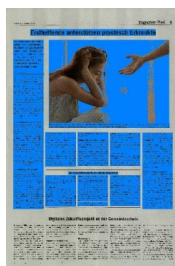
MIRJAM SPIERER-BRUDER

«Wenn jemand verunfallt und sich verletzt, wissen wir in der Regel sehr gut, wie wir erste Hilfe leisten können. Hat jemand ein psychisches Problem und leidet beispielsweise unter einer Depression, Angststörung oder ist süchtig nach Alkohol oder Drogen, fehlt uns oftmals die Kenntnis, wie wir der betroffenen Person helfen und sie unterstützen können», begann Franziska Waldenmaier, Kursleiterin des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) und des zweitägigen ensa Kurses (siehe dazu auch den Ergänzungskasten) in Zernez

den ersten Kurstag, an dem acht Personen teilnahmen. Und sie erklärte auch gleich die Grundhaltung von ensa: «Nichts tun ist in einem solchen Fall immer falsch.»

Jemandem in der Krise beistehen

Nur – welches ist die richtige Reaktion, wenn man feststellt, dass der Arbeitskollege oder die beste Freundin möglicherweise unter einem psychischen Problem leidet? Genau hier setzt der ensa Kurs an, der Laien als Ersthelfende ausbildet und auf eine nachvollziehbare Art und Weise Basiswissen ver-



mittelt. «Der Kurs befähigt allerdings nicht, Diagnosen zu stellen oder jemanden therapeutisch zu begleiten, dies ist die Angelegenheit von Fachpersonen», betonte Waldenmaier. «Der Kurs lehrt die Ersthelfenden, jemandem beizustehen, der in einer Krise ist», präzisierte sie. Thematisiert wurden in zwei Kurstagen Krankheiten wie Depression, Angststörungen, Psychosen und Suchterkrankungen.

Ein lebenslanger Balanceakt

Zuerst ging Waldenmaier aber auf die psychische Gesundheit ein und was wir darunter überhaupt verstehen. Dies illustrierte sie anhand eines Bildes von einer Waage – jemand befand sich unten, jemand oben. «Dieses Bild soll vermitteln, dass die psychische und seelische Gesundheit ein lebenslanger Balanceakt ist und es nicht viel braucht, so dass wir «auf den Boden» fallen», erklärte die Kursleiterin. Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert die psychische Gesundheit wie folgt: «Ein Zustand des Wohlbefindens, in dem jemand seine Fähigkeiten ausschöpfen, produktiv arbeiten und seiner Gemeinschaft etwas beitragen sowie die normalen Lebensbelastungen bewältigen kann.»

«Es ist normal, dass wir an einem Morgen schlecht gelaunt aufwachen und keinen so guten Tag haben. Wir vertrauen darauf, dass der nächste Tag besser wird. Wenn dies aber nicht der Fall

ist, wenn man über längere Zeit nicht sich selbst ist, die Alltagsbewältigung und dadurch auch die Beziehungsfähigkeit beeinträchtigt ist, wenn diese Störung starke Veränderungen der Gedanken, der Gefühle und des Verhaltens bewirkt, spricht man von einer psychischen Erkrankung, die Diagnose könnte lauten: Depression», zeigte Waldenmaier auf.

Stigmatisierte psychisch Kranke

Im Volksmund werden Menschen mit einer psychischen Erkrankung oft als wirr und faul, lasch oder träge bezeichnet. «Und noch heute gibt es Leute, die dann von «Spinnern» sprechen», weiss Waldenmaier. «Diese Begriffe sind sehr stigmatisierend, wie ein Brandmahl. Diese Menschen weichen von der Norm ab, die Vorurteile festigen sich, und die Gesellschaft baut eine soziale Distanz auf, die Betroffenen vereinsamen», zeigte sie auf. Umso wichtiger ist gemäss Waldenmaier die Frühintervention. «Dies verhindert, dass die psychische Beeinträchtigung noch schlimmer wird oder zusätzliche Probleme auftreten. Denn umso früher die Intervention, desto besser die Prognosen der Genesung», bekräftigte sie.

Helfen mit «ROGER»

Früh eingreifen können Ersthelfende. Anhand der fünf «ROGER»-Schritte bietet ensa einen Leitfaden. Das R steht für

das Reagieren, für das Ansprechen der betroffenen Person, um einschätzen zu können, ob sich das Gegenüber in einer Krise befindet. Das O bedeutet offenes und unvoreingenommenes Zuhören und kommunizieren, ohne jegliche Wertung der Person oder der Situation. Das G heisst: Gib Unterstützung und Information, das heisst einfühlsam auf das Befinden zu reagieren und Hoffnung auf die Gesundung zu geben oder praktische Hilfe zu bieten. Das E soll ermutigen, professionelle Hilfe anzunehmen, sei es ärztliche Hilfe oder eine psychologische Beratung. Und das R steht für das Reaktivieren von Ressourcen. Das heisst, Selbststrategien zu entwickeln, um wieder gesund zu werden.

Die Entscheidung respektieren

Dass viele psychisch Erkrankte keine Hilfe annehmen wollen, weiss Waldenmaier aus Erfahrung – die Betroffenen müssen Gründe dafür haben: «Versuchen Sie dann nicht durch Moralpredigten diesen Menschen zum Umdenken zu bewegen», gab sie zu bedenken. «Respektieren Sie die Entscheidung, unterstützen und ermutigen Sie weiterhin, weshalb es sinnvoll ist, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Und sagen Sie, dass Sie offen sind, wenn der oder die Erkrankte bereit ist», riet sie. «Und dann kann es natürlich sein, dass man bei sehr schweren Symptomen, Hilfe gegen seinen/ihren Willen holen muss», hielt sie abschliessend fest.



Der Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit

ensa ist die Schweizer Version des australischen Programms «Mental Health First Aid» und wurde 2019 in der Schweiz von der Stiftung Pro Mente Sana mit Unterstützung der Beisheim-Stiftung lanciert.

Betty Kitchener, eine Pflegefachfrau, die bereits mehrfach depressive Episoden erlebt hatte und Professor Tony Jorm haben den Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit 2000/2001 in Australien entwickelt. Laien sollen helfen können, wenn bei nahestehenden Personen psychische Schwierigkeiten

auftreten, eine bestehende psychische Beeinträchtigung schlimmer wird oder eine akute psychische Krise ausbricht.

Im ensa Erste-Hilfe-Kurs – ensa ist ein Begriff der Aborigines und heisst Antwort – werden von dafür geschulten InstruktorInnen und Instruktoren in vier Modulen à drei Stunden Grundwissen zu psychischen Störungen vermittelt sowie konkrete Erste-Hilfe-Massnahmen bei Problemen und Krisen gelernt und geübt.

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Graubünden hat den ensa Kurs in sein

Kursprogramm aufgenommen. Gemäss Petra Margadant, Leiterin Bildung SRK Chur, ist das Ziel, mit diesem Kurs einen Beitrag zu leisten, das Thema der psychischen Erkrankungen zu enttabuisieren, zu sensibilisieren und anzuregen, darüber zu sprechen. «Ausserdem halten wir uns auch hier an die Grundsätze und Philosophie des SRK. Diese besagen, dass wir vor allem verletzte Menschen und Menschen in schwierigen Lebenssituationen unterstützen wollen», so Margadant. (msb)

Infos unter: ensa.swiss