



Interview

Mirco Deflorin lehrt als Ensa-Instruktor die Erste Hilfe für psychische Gesundheit. Er selbst litt jahrelang unter Depressionen.



Melanie Steiger
msteiger@medienhaus.li

Herr Deflorin, gestern am 10. Oktober war der «Welttag für psychische Gesundheit». Wozu braucht es diesen und was kann er bewirken?

Mirco Deflorin, Peer-Ensa-Instruktor: Dieser Tag wurde 1992 von der WHO ins Leben gerufen und findet jedes Jahr am 10. Oktober auf der ganzen Welt statt. Im Prinzip geht es darum, dass Menschen sensibilisiert werden und das Thema psychische Erkrankung durch vermitteltes Wissen entstigmatisiert wird. Überall auf der Welt finden an diesem Tag verschiedene Aktivitäten in den Bereichen Gesundheitsförderung, was zur Prävention und Früherkennung

dienen soll, statt.

Wie begegnet die Gesellschaft Ihrer Ansicht nach Menschen mit psychischen Erkrankungen?

Wahrscheinlich kommt es sehr darauf an, welche Werte man in der Kindheit in Bezug auf das «Anderssein» mitbekommen hat. Zudem macht es einen grossen Unterschied für das Verständnis für Menschen mit psychischen Schwierigkeiten, wenn jemand, der einem nahe steht, erkrankt ist. Es gibt beides:



Ablehnung und Stigma, aber auch Verständnis. Meinem Empfinden nach hat das Verständnis zugenommen und die Stigmatisierung sowie die Tabuisierung wurde etwas abgebaut.

Sie selbst hatten aufgrund Ihrer Depression Erfahrung in diesem Bereich. Wie haben Sie festgestellt, dass Sie an einer psychischen Erkrankung leiden?

Mein erstes Symptom bemerkte ich als Jugendlicher. Das war die innere Leere. Ich hatte mit meiner Mutter darüber gesprochen, jedoch wurde nicht erkannt, in welcher Lage ich mich befand. Ich hatte es also lange Zeit einfach hingegenommen, dass das Leben für mich eben schwierig ist.

Es gibt Ablehnung und Stigma, aber auch Verständnis

Viele Jahre später als erwachsener Mann fühlte ich mich an einem Firmenanlass mit Hunderten von Menschen sehr einsam. Obwohl mein Arbeitsteam um mich war und die Runde sehr gesellig, war ich so traurig, dass ich hätte weinen können. Das war für mich ein starkes Indiz, dass etwas nicht normal war. Von diesem Zeitpunkt an habe ich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen können. Ich habe erst davon gewusst, dass ich unter Depressionen leide, als die Diagnose gestellt wurde. Ich wusste ja vorher gar nicht, was psychische Krankheiten sind oder dass

ich sogar betroffen sein könnte.

Wer hat Ihnen dabei geholfen?

Nach dem Firmenanlass war die Situation für mich nicht mehr tragbar und ich wusste, dass ich erst meine Gesundheit wieder herstellen muss, um weiter arbeiten zu können. Ich

Ich hätte mir mehr Gesprächs- therapie gewünscht,,

hatte nämlich im Vorjahr 30 Arbeitstage gefehlt und konnte infolge Unwissenheit über meine Erkrankung keinen guten Grund angeben. Somit habe ich erstmals die Unterstützung eines Psychiaters in Anspruch genommen.

Haben Sie die Hilfe bekommen, die Sie benötigten oder sich gewünscht haben?

Ich war bei vier Psychiatern in Behandlung. Einen davon könnte ich weiterempfehlen. Eine gute und offene Beziehung zwischen Psychiater und Patient ist wichtig, um Erfolge erzielen zu können. Ich hatte dabei meist das Gefühl, nur mit Medikamenten versorgt zu werden. Ich hätte mir mehr Gesprächstherapie gewünscht. Der Klinikaufenthalt jedoch hat den Wunsch nach Wohlbefinden und besseren Umgang mit mir, meinen Gedanken und Gefühlen in Bewegung gebracht und ich konnte mich auf meinen Genesungsweg begeben.

Wie erkennt man als Angehöriger oder Aussenstehender die Anzeichen für eine psychische Erkrankung rechtzeitig?

Wenn Symptome sich zeigen, bemerkbar sind oder das Verhalten sich ändert zu Ungunsten des Leidenden. Unter anderem ist es genau das, was man im Ensa-Kurs lernt.



Die Ensa ist eine Erste Hilfe für psychisch Erkrankte von der Stiftung Pro Mente Sana. Was bringen die Instruktoressen den Kursteilnehmern bei?

Als erstes wird vermittelt, was es für Erkrankungen gibt und welche Symptome dazugehören. Anhand der fünf Erste-Hilfe-Schritte werden die Teilnehmer befähigt, auf jemanden zuzugehen, darüber zu sprechen und für ihn da zu sein. Dies in einer akuten als auch nicht akuten Phase. In praktischen Rollenspielen werden solche Situationen geübt.

Wie kann man die betroffene Person ansprechen und auf sie zugehen?

Das ist Teil des Kurses mit den Fallbeispielen und den fünf Erste-Hilfe-Schritten. Das Wichtigste ist aber, dass man eine Haltung vertritt, dass man einen Menschen sieht, der Hilfe braucht, und nicht einen gestörten oder gefährlichen Kranken.

Warum sind Sie «Peer»-Ensa-Instruktoressen geworden?

Als «Peer» arbeite ich beispielsweise in einer psychiatrischen Klinik und biete da Einzelgespräche und auch Gruppensitzungen an. Somit kann ich die Erfahrungen meiner persönlichen Erlebnisse sinnvoll einsetzen und mit einem tieferen Verständnis über das Erleben mit den Patienten sprechen und sie auf ihrem Genesungsweg unterstützen. «Peer» bin ich geworden, damit Patienten bessere Fortschritte in ihrer Genesung machen und sich auch verstanden fühlen. Zudem liegt mir das Thema Entstigmatisierung sehr am Herzen. Darum bin ich Ensa-Instruktoressin geworden. Mir ist es wichtig, dass man Menschen als Menschen wahrnimmt, und nicht als Krankheit. Ich habe den ersten Kursleiterkurs ge-

macht und den ersten öffentlichen Ensa-Kurs geleitet.

Wer besucht die Kurse?

Der Ensa-Kurs ist für Laien, der die gesamte Bevölkerung anspricht. Jedermann soll in der Lage sein, für einen Menschen in psychischer Not da zu sein. Dies kann beispielsweise ein Verwandter oder auch ein Mitarbeiter sein. Interessanterweise haben aber auch einige Fachpersonen meine Kurse besucht, darunter waren Sanitäter, Psychologen oder Pfleger, die ebenfalls vom Kurs profitieren konnten.

Inwiefern können Sie dabei Ihre eigenen Erfahrungen einbringen?

Der Ensa-Kurs dient nicht hauptsächlich dazu, über meine eigenen Erfahrungen zu sprechen. Trotzdem habe ich als Betroffene ein tieferes Verständnis, wie sich eine psychische Erkrankung wie auch die Genesung anfühlt und verläuft. Diesbezüglich ist es für mich ein Vorteil, über diese Erfahrungen als Ensa-Kursleiter zu verfügen und ich kann situationsbedingt, wenn sinnvoll, diese kurz einbringen.

Sie selbst litten an einer psychischen Erkrankung. Begegnen Sie noch heute Vorurteilen?

In der Vergangenheit wurde ich auch schon als faul, Schmarotzer oder Simulant betitelt. Heute nehme ich seltener solche Dinge wahr. Ein solches Stigma schmerzt sehr und davon sollte jedermann absehen. Heutzutage habe ich einen gestärkten Selbstwert und ich bin genesen. Ich komme immer wieder mit Menschen in Kontakt, die den Ensa-Kurs wie auch meine Arbeit als sehr sinnvoll erachten. Mit vielen kann ich über psychische Schwierigkeiten sprechen, sie offenbaren sich selber mehr als früher. Das Interesse, den

Menschen helfen zu wollen, ist grösser geworden, besonders wenn man sieht, dass alle ihren Beitrag dazu leisten können.

Wie lange haben Sie gebraucht, um stabil zu sein?

Stabilität, aber auch Genesung ist sehr individuell und hängt beispielsweise stark von Erkrankungslänge, Persönlichkeitsentwicklung, Medikamenten und anderen Dingen ab. Stabilität ist aber auch keine Konstante. Für mich gibt es verschiedene Stufen der Stabilität auf dem Genesungsweg. Je mehr man sich Gutes tut und an sich wie an verschiedenen Bereichen arbeitet, desto stabiler wird man. Aber wenn ich nun abschliessend eine klarere Antwort darauf geben möchte, so habe ich mich ein halbes bis ein Jahr nach dem Klinikaufenthalt als stabiler empfunden.

Während des Lockdowns litten vermehrt Menschen an Depressionen und kämpften gegen psychische Probleme an. Wie ist es Ihnen dabei ergangen?

Der Lockdown war für mich schwierig. Das Symptom des fehlenden Antriebs kam zu dieser Zeit wieder auf. Ich denke besonders für Menschen, die alleinstehend sind, war's nicht einfach. Kontakte über Medien ersetzen für mich nicht die persönlichen Kontakte. Die Massnahme des Lockdowns empfand ich wie eine verordnete Zwangsdepression. Erleichterung trat bei mir erst ein, als ich wieder in ein Restaurant sitzen oder meinem gewohnten Sport nachgehen konnte. Sport machen ist für mich deswegen auch wichtig, weil ich in Kontakt mit Menschen bin und es mir hilft, Stress abzubauen.



Was ist Ensa?

Erste Hilfe für psychische Gesundheit

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

Im Rahmen des Programms «Mental Health First Aid» haben Betty Kitchener und Professor Tony Jorm den Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit 2000/2001 in Australien entwickelt. Ihr Ziel war, die Idee von Erster Hilfe auf psychische Probleme zu übertragen. Laien sollen helfen können, wenn bei nahestehenden Personen psychische Schwierigkeiten auftreten, eine bestehende psychische Beeinträchtigung schlimmer wird oder eine akute psychische Krise ausbricht.

Pro Mente Sana

Die 1978 gegründete Stiftung Pro Mente Sana setzt sich für psychisch beeinträchtigte Menschen in der Schweiz ein.

Zu den Dienstleistungen gehört die kostenlose telefonische Beratung bei psychosozialen oder rechtlichen Fragen und auch psychosoziale e-Beratung durch «Peers» und Fachpersonen.

Über Mirco Deflorin

Mirco Deflorin ist zertifizierter Ensa-Instruktor. Er selbst litt seit seiner Jugend immer wieder an Depressionen.

Am 11. November startet seine Kursreihe «Erste Hilfe für psychische Gesundheit» am Haus Gutenberg.