

Erste Hilfe Kurse für Psychische Gesundheit

Luzerner Kongress Gesellschaftspolitik

29. November 2022

Referentin: Jacqueline Holzer, Psychologin MSc, ensa Trainerin/Instruktorin, Fachfrau Integration

Warum Erste Hilfe für Psychische Gesundheit?



Und du, was würdest du machen?

Fakten

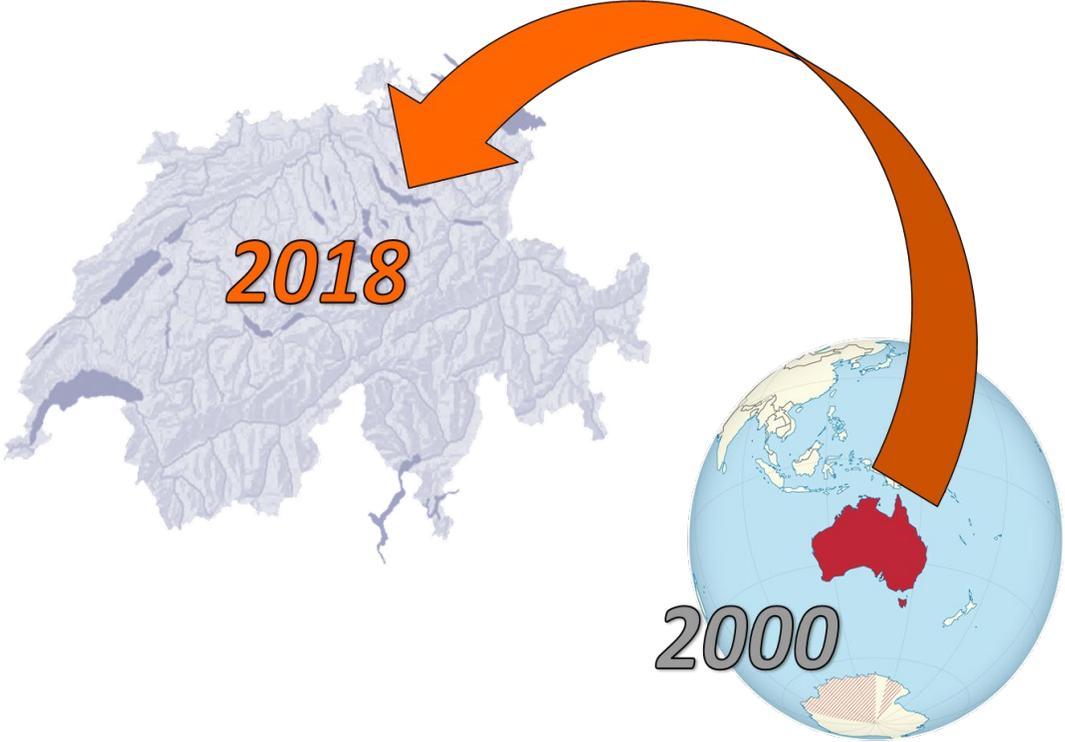
- 1 von 4 Personen ist betroffen.
- Jede fünfte erwerbstätige Person zeigt Symptome einer psychischen Erkrankung.
- 50% der Betroffenen erleben eine erste Episode vor dem 18 Lebensjahr.
- Noch immer Stigmatisierung und Diskriminierung Erkrankter.
- Hilfe wird oftmals nur schwer oder gar nicht in Anspruch genommen.
- Fachliche Hilfe ist nicht immer zeitnah verfügbar.

Sprachlosigkeit überwinden

- Nahestehende Personen merken bald, dass «etwas nicht stimmt».
- 9 von 10 Personen kennen jemand im Umfeld, dem/der es psychisch nicht gut geht.
- Würden gerne, trauen sich aber nicht, weil sie nicht wissen, wie sie dies tun sollten.
- Unwissen in Bezug auf psychische Erkrankungen.

Was ist  ensa ?

Mental Health First Aid Australia





**International
lizenzieretes
Programm**



**Initiiert durch
Schweizer
Stiftung**



**Wirksamkeit
erforscht**



**Evidenzbasiert,
wissenschaftlich
fundiert**





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

Fallbeispiel – *Fokus Führungskräfte*

Mike meldet sich nun bereits seit zwei Monaten immer wieder wegen schwer fassbarer körperlicher Beschwerden bei der Arbeit krank und hat häufig Arzttermine. Er geht auch zunehmend früher nach Hause und sagt, dass er schlecht schläft und sich deshalb kaum konzentrieren kann. Mike braucht in der Regel viel Zeit, um die Aufgaben zu erledigen, die man ihm überträgt. Dir fällt auf, dass er bspw. eine To do – Liste nach der anderen schreibt, ohne jedoch die Punkte abzuarbeiten. Er wird nervös, wenn man ihn nach unerledigten Arbeiten fragt. Eines Tages stellst du beim gemeinsamen Mittagessen fest, dass er besonders besorgt aussieht.

Du bist Mikes direkte*r Vorgesetzte*r und möchtest ihn auf deine Beobachtungen ansprechen.

Fallbeispiel – *Fokus Jugend*

Saskia besucht die dritte Sekundarstufe. Die Lehrer*innen erlebten sie bis vor Kurzem als aufgeweckte und neugierige Schülerin. Sie interessierte sich für ihre Lieblingsfächer Mathematik und Naturlehre, arbeitete im Unterricht motiviert mit und fragte meistens nach, wenn ihr etwas unklar war. Seit drei Monaten verhält sich Saskia jedoch sehr angepasst und ruhig. Sie versucht, nicht aufzufallen. Immer häufiger kommt sie nach der Pause zu spät in den Unterricht, weil sie sich in der Toilette einschliesst. Darauf angesprochen sagt sie, dass sie Magenprobleme habe. Als sie letztes Mal einen Vortrag hielt, klagte sie plötzlich über unerklärliche Bauch- und Kopfschmerzen. Ihre Mitschüler*innen hast du danach zufälligerweise sagen hören, dass sie Saskia – die Streberin – fertig machen werden.

Du bist ihr*e Lehrer*in und möchtest Saskia unterstützen.

Fallbeispiel – *Fokus Erwachsene*

Leonie , deine gute Freundin und du, gehen heute nach langer Zeit endlich wieder einen Kaffee trinken. Leonie hat noch ein Jahr bis zum Abschluss ihres Masters an der Uni.

Heute wirkt sie sehr müde und lustlos auf dich, so kennst du sie eigentlich gar nicht. Aus dem, was du beobachtetest und was dir letztens eine gemeinsame Freundin erzählt hat, vermutest du, dass Leonie psychisch belastet sein könnte. Du nutzt die Gelegenheit, um sie darauf anzusprechen. Leonie bestätigt dir, dass sie sich in letzter Zeit völlig ausgebrannt fühlt. An den Wochenenden komme sie kaum aus dem Bett und im Sportklub war sie auch länger nicht mehr, obwohl sie , seit sie klein ist , regelmässig Handball spielt. Während der Woche zwingt sie sich zum Aufstehen und schafft es gerade noch die wichtigsten Vorlesungen zu besuchen. Während eures Gespräches, weigert sie sich aber standhaft, professionelle Hilfe in irgendeiner Form in Betracht zu ziehen. Sie habe noch nie gerne über ihre Gefühle geredet und schon gar nicht mit Fremden. Leonie meint, sie müsse sich einfach zusammenreissen, dann werde es schon wieder besser.

Du bist Leonies Freund*in.

Psychische Gesundheit geht uns alle an!



9 von 10 Menschen kennen jemanden, der psychische Probleme hat und würden gerne helfen. Viele wissen nicht wie. Sie können das ändern – lernen Sie jetzt die 5 Schritte der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit!

- R** Reagiere: Ansprechen, einschätzen, beistehen
- O** Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren
- G** Gib Unterstützung und Information
- E** Ermutige zu professioneller Hilfe
- R** Reaktiviere Ressourcen

Sie können helfen!
Mehr Infos
zum Kursangebot

