

Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Nächstenliebe bedeutet, den Menschen beizustehen in guten und in schwierigen Tagen, bei Gesundheit und Krankheit – auch psychischer Krankheit! Doch gerade beim Thema psychische Krankheit sind wir oft überfordert, sprachlos, hilflos.

Starke Belastungen oder beginnende psychische Erkrankungen werden zuerst im nahen Umfeld der Betroffenen wahrgenommen, manchmal noch bevor diese das selber realisieren: in der Familie, im Freundeskreis, bei Arbeits- und Schulkollegen oder im Verein. Wahrscheinlich fällt jeder und jedem von uns jemand ein, dem es nicht so gut geht. Der unter Depressionen leidet, kurz vor dem Burn out steht, Angst- oder Panikattacken hat oder mit einer Suchtproblematik kämpft. Eigentlich möchten wir helfen, wissen aber nicht wie. Es herrscht eine grosse Ratlosigkeit, weil viele von uns schlicht keine Ahnung haben, was eine psychische Erkrankung überhaupt ist. Wir wissen nicht, wie wir Betroffene darauf ansprechen sollen. Es herrscht eine grosse Angst, jemandem zu nahe zu treten, zu beleidigen, vor abnehmenden Reaktionen oder etwas falsch zu machen.

Doch: Wegschauen ist keine Option!

Gerade in der heutigen Zeit ist diese Thematik hochaktuell. Darum bietet die Pro Mente Sana Weiterbildung dazu schweizweit in drei Sprachen an. Der ensa- Kurs Fokus Erwachsene dauert 12 Stunden und ist für jedermann/frau gedacht. Fokus Jugendliche ist mit 14 Stunden etwas länger und es wird zusätzlich über jugendspezifische Probleme gesprochen. Besucht wird er aber nicht von den Heranwachsenden direkt, sondern von Personen, die viel mit Jugendlichen zu tun haben: Eltern, Lehrpersonen, Berufsbildner/innen Lagerleiter/innen oder Sporttrainern. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre.

Beide Kurse sind gleich aufgebaut: Zuerst geht es darum, Veränderungen im Verhalten von Personen wahrzunehmen. Dafür wird ein Basiswissen zu den einzelnen Krankheitsbildern vermittelt: Zahlen, Fakten, Risikofaktoren, Symptome. Man lernt, eine Krise von einer Belastung zu unterscheiden. Das ist wichtig für das weitere Vorgehen. Es wird aufgezeigt, wie man so jemanden anspricht, wie wir als Laien unterstützen können und was für professionelle Anlaufstellen es gibt. Und auch was zu tun ist, wenn jemand keine Hilfe will. Nur nichts tun ist falsch!

Zu jedem Thema gibt es spannende Filme und konkrete Fallbeispiele, an denen gezeigt und geübt wird, wie so ein Gespräch gestaltet und geführt werden kann.

Auch in Bülach haben schon zwei solche Kurse erfolgreich stattgefunden, Weitere sind im Juni und auch in Ihrer Region im Herbst geplant. Ausserdem werden Webinare auch online laufend angeboten.

Wer sich für dieses aktuelle Thema interessiert, findet weitere Informationen unter www.ensa.swiss oder kann sich direkt an mich wenden unter 079 736 60 66.

Gaby Beer