

# JE FRÜHER, DESTO EINFACHER

PSYCHISCHE GESUNDHEIT



© Keystone/Picture Alliance/Andrea Warnecke

«Wie geht es dir wirklich?» Die ensa-Kurse befähigen die Teilnehmenden, behutsam und effektiv auf widersprüchliche Signale zu reagieren.

«Comment allez-vous vraiment?» Les cours ensa permettent aux participants de réagir avec douceur et efficacité aux signaux contradictoires.

**Stress und Depressionen gab es schon vor Corona. Doch psychische Belastungen haben seit Beginn der Pandemie stark zugenommen. Nun führt Refbejus seit Anfang Jahr in Zusammenarbeit mit Pro Mente Sana niederschwellige Erste-Hilfe-Kurse zur Förderung der Frühintervention durch.**

Von Gerlind Martin\*

«Hallo, schön dich zu sehen! Wie gehts?» «Danke, gut. Und selber?» «Ja, auch gut!» Sozialtango nennt Thomas Ihde dieses Begrüßungsritual, bei dem wir nie erfahren, wie es dem Gegenüber tatsächlich geht. Erst wenn man nachfrage, verstehe das Gegenüber, wie die Frage gemeint sei, sagt der Spezialist für psychische Störungen und psychische Gesundheit am Spital Interlaken. Doch diese Frage fällt uns oft dann besonders schwer, wenn unser Bauchgefühl signalisiert: da stimmt etwas nicht, dem Gegenüber geht es nicht gut. «Viele Leute

\* Die Autorin hat den zweiten ensa-Kurs im März besucht.

haben Angst, jemandem zu nahe zu treten, sie befürchten, die Frage könnte auf eine Schwäche der Person zielen», erklärt Ihde diese Zurückhaltung. Oder sie fürchten sich vor der Antwort und davor, dass die Person sich öffnet und von ihrem Leiden berichtet – was soll man dann tun?

«Das sind normale Reaktionen», sagt Ihde, der auch Stiftungsrat von Pro Mente Sana ist. Aber sie sind hinderlich: Denn eigentlich wünschten sich bedrückte oder an einer psychischen Störung leidende Personen ein offenes Ohr. Sie möchten berichten, was sie belastet, wären oft froh über Informationen und Hinweise auf Fachleute. «Je früher man versucht, etwas zu verändern, desto einfacher ist es.» Doch seine Patientinnen und Patienten berichten ihm von komischen Blicken und dass sie nicht angesprochen und alleingelassen würden.

## Mut fassen

Auch die Pfarrerin und Sozialarbeiterin Helena Durtschi befasst sich seit Jahren mit psychischer Gesundheit und mit Menschen, die an psychischen Störungen leiden. Als sie 2019 auf die ensa-Kurse

für psychische Gesundheit von Pro Mente Sana aufmerksam wurde, war der Mitarbeiterin des Bereichs Sozial-Diakonie von Refbejuso klar: «Das ist das richtige Format für Kirchgemeinden.» Sie möchte erreichen, dass die Leute Mut fassen und einander fragen: «Wie geht es dir wirklich?»

Zusammen mit ihrer Arbeitskollegin Alena Ramseyer liess sie sich zur ensa-Instruktorin ausbilden; nun sind sie für die Erste-Hilfe-Kurse verantwortlich, die Refbejuso in Zusammenarbeit mit Pro Mente Sana durchführt. Die Kurse befähigen die Teilnehmenden, psychische Belastungen und Krisen im eigenen Umfeld zu erkennen sowie behutsam und effektiv darauf zu reagieren, so Durtschi. Die angehenden Ersthelferinnen und Ersthelfer lernen zudem die wichtigsten Fach- und Anlaufstellen kennen, um Betroffene weiterzuvermitteln. Und nicht zuletzt sollen die Kurse zur Sensibilisierung der breiten Bevölkerung und zur Entstigmatisierung von Personen mit psychischen Störungen beitragen. «Krankheit und Heilung sind ein Urthema der Kirche», sagt Durtschi. Auch passe der Kurs gut zum Schwerpunkt Caring Community von Refbejuso.

Seit Anfang Jahr haben Durtschi und Ramseyer zusammen mit Instruktorinnen von Pro Mente Sana die ersten zwei Kurse durchgeführt – wegen Corona online. Teilgenommen haben Sozialdiakoninnen, Pfarrpersonen und Katechetinnen, mit und ohne Vorkenntnisse. Der Kurs ist dicht und vielfältig, gearbeitet wird mit theoretischen Inputs zu Krankheiten und rechtlichen Fragen, Filmausschnitten, Rollenspielen und Reflexionen. Schwerpunkte sind die häufigsten psychischen Störungen: Depressionen und Burnout, Angststörungen, Suchterkrankungen und Psychosen. Ein umfangreiches Handbuch dokumentiert das im Kurs Gelernte und bietet weiterführende Informationen.

### Lieber einmal zu viel reagieren

Analog zu «Gabi» im Nothelferkurs kommt bei der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit «Roger» zum Einsatz, ein Massnahmenplan in fünf Schritten: «R» steht für Reagieren, die Person ansprechen, ihre Situation einschätzen, ihr beistehen; «O» steht für Offenheit, für das unvoreingenommene Zuhören und Kommunizieren; «G» steht für das Geben von Unterstützung und Informationen; «E» für das Ermutigen zu professioneller Hilfe und «R» für das Reaktivieren von Ressourcen.

Was in der Theorie einleuchtet, kann in der Praxis mitunter schwierig sein: So erzählen die Kursteilnehmenden nach einem Rollenspiel von ihrer Angst, die mutlose Nachbarin mit der Frage nach Suizidgedanken zu brüskieren, sie womöglich erst auf diese Idee zu bringen und so Schaden anzurichten. Es brauche dafür viel Fingerspitzengefühl, bestätigt der Instruktor. Laut Untersuchun-

gen würden circa 90 Prozent der Personen, die durch Suizid sterben, an einer psychischen Erkrankung leiden. Entsprechend wichtig sei es, bedrückte Personen darauf anzusprechen. Man solle keine Angst haben und lieber einmal zu viel reagieren. Nur nichts zu tun sei falsch.

Kurs, Handbuch und «Roger» überzeugten die Kursteilnehmenden. «Ich kann das Paket mit gutem Gewissen empfehlen», sagt etwa Simone Bühler, Seelsorgerin am Berner Inselspital und Leiterin der Selbsthilfegruppe «Nebelmeer Bern». Auch für Amanda Sutter, Katechetin und Jugendarbeiterin in Oberbipp, war die Kursteilnahme ein Gewinn: Ihr habe der Kurs gezeigt, dass sie vieles richtig mache. Und sie habe das Thema Suchtmittel als neues Lernfeld entdeckt.

Einige Kursteilnehmende wollen nun prüfen, ob und wie der ensa-Kurs in ihrer Kirchgemeinde, etwa in der Erwachsenenbildung, angeboten werden kann. So etwa Andrea Figge Zeindler, Pfarrerin in Zimmerwald und Heimseelsorgerin, Daniela Frick, Katechetin in Ins und Kirchgemeinderätin von Diessbach, oder Ismael Pieren, Sozialdiakon in Huttwil und Armeeseelsorger. Pieren wünscht sich, dass die ensa-Kurse Schule machen: «Das würde in der Gesellschaft viel verändern.»

### Ensa: Frühintervention für Laien

«Ensa» ist ein Begriff aus einer indigenen Sprache Australiens und bedeutet «Antwort». Der Frühinterventionskurs «ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit» wurde von einer Betroffenen und einem Forscher vor über 20 Jahren in Melbourne entwickelt; mittlerweile wird er in vielen Ländern angeboten.

Die Stiftung Pro Mente Sana hat 2018 die Schweizer Lizenz für die Durchführung des zwölfstündigen Kurses sowie für die fünftägige Ausbildung von Instruktorinnen erworben. Sie hat Handbuch und Kursunterlagen übersetzt und mit hiesigen Informationen sowie mit Adressen von Beratungs- und Anlaufstellen ergänzt. Unterlagen und Kurs gibt es auch auf Französisch.

Der Bereich Sozial-Diakonie von Refbejuso führt in Kooperation mit Pro Mente Sana ensa-Kurse mit eigenen Instruktorinnen durch; vorerst für Amtsträgerinnen und Amtsträger, ab 2022 auch für weitere Zielgruppen wie etwa Kirchgemeinderätinnen, Freiwillige oder Sigriste. Die Kurse werden im Haus der Kirche oder auf Wunsch in den Kirchgemeinden durchgeführt und werden im Rahmen von Bildungkirche subventioniert.

Mehr Informationen:

[www.diakonierefbejuso.ch](http://www.diakonierefbejuso.ch)