

Nicht warten bis sie krank sind!

Roger Staub
Geschäftsleiter Stiftung Pro Mente Sana

Outline

1. why?
2. how?
3. what?
4. ... und Sie?

Was ist das Problem mit der psychischen Gesundheit?

Jede(r) 5. hat aktuell eine länger dauernde psychische Beeinträchtigung.

Ein Viertel der Jugendlichen hat eine psychische Krankheit, Median des Auftretensalters ist 14 Jahre. 75% vor 25.

Mind. jede 2. Person leidet im Verlauf des Lebens an einer psychischen Erkrankung.

Was ist das Problem mit der psychischen Gesundheit?

9 von 10 kennen jemanden, dem es jetzt und schon länger nicht gut geht.

Die meisten würden gerne helfen, wissen aber nicht wie.

Was ist das Problem mit der psychischen Gesundheit?

Stigmatisierung macht, dass

- Betroffene leiden und schweigen;
- professionelle Hilfe sehr spät erfolgt.

Wie lösen?

Betroffene wünschen sich, reden zu können und ernst genommen zu werden – sie trauen sich aber nicht, etwas zu sagen.

Angehörige, Freund*innen und Arbeitskolleg*innen wären dafür prädestiniert.

Laien können helfen, mit dem notwendigen Grundwissen und etwas Übung.

Wie lösen? Prävention und Früherkennung

Wir müssen

- den Analphabetismus in psychischer Gesundheit überwinden;
- Mythen durch Fakten ersetzen;
- Stigmatisierung überwinden;
- Basiswissen lernen.

Und den Mut haben, Hilfe anzubieten.

Und üben.

Wie sagt der Volksmund?



Wieso Erste Hilfe für psychische Gesundheit?

Die Stigmatisierung macht, dass

- Betroffene leiden und schweigen;
- professionelle Hilfe sehr spät erfolgt.

Aus leichten Depressionen werden schwere Depressionen ...



Wie?

- **Erste Hilfe bzw. Nothelferkurse funktionieren.**
- **Laien können helfen.**
- **Nahestehende können Abwärtsspirale unterbrechen.**
- **Mehr Wissen = weniger Stigmatisierung.**

Was?

ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit ist die Antwort

Mental Health First Aid (MHFA)



- Als Mental Health First Aid (MHFA) Kurs in Australien ab 2001 entwickelt (Betty Kitchener & Tony Jorm)
- Für Laien ab 18 Jahren
- 4 x 3h, Gruppen von 8 – 20 Teilnehmenden
- Über 750'000 Teilnehmende in Australien
- Über 2 Mio. Teilnehmende in USA
- Über 3 Mio. Ersthelfer*innen weltweit
- Bald 30 Länder mit Lizenzen

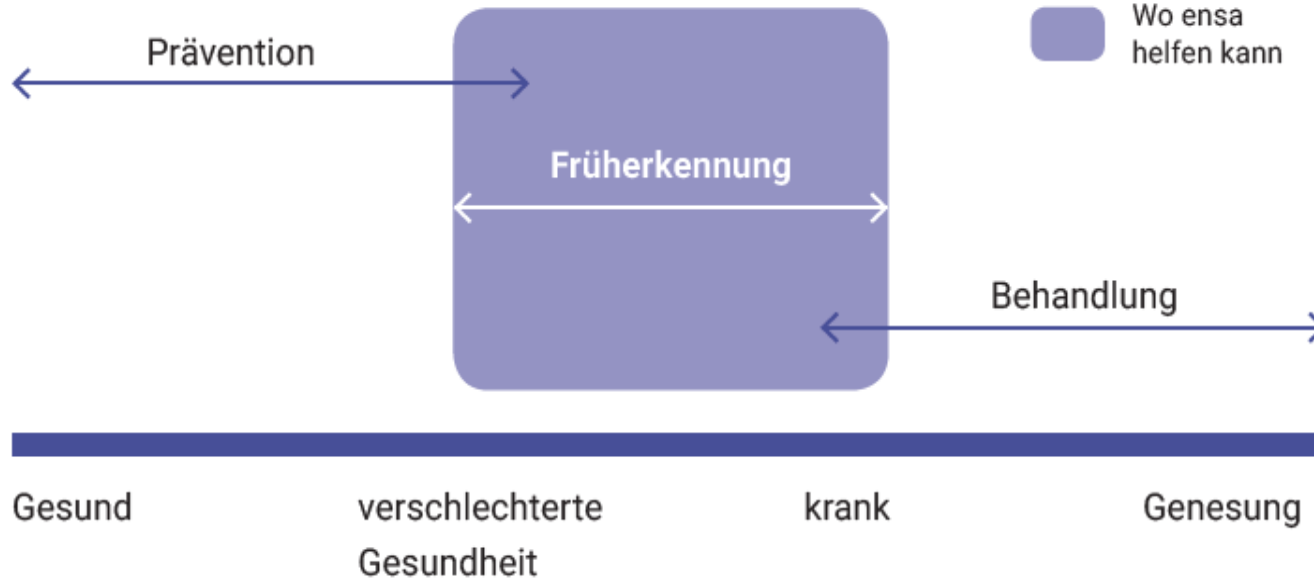
MHFA in der Schweiz: ensa

- Lizenz seit Mai 2018, Kurse in Deutsch seit März 2019
- Durch Pro Mente Sana geschulte und zertifizierte Instruktor*innen
- In Deutsch, Französisch und Englisch bereits verfügbar, Italienisch ab Mai 2020
- Alle öffentlichen Kurse auf www.ensa.swiss

Inhalt des ensa Kurses für Laien

- Psychische Gesundheit
- Erste Hilfe
- Depression, Angststörungen, Psychose, Suchterkrankungen
- Erste Hilfe in akuten Krisensituationen
- Filme, Übungen, Rollenspiele

Spektrum der Intervention



MHFA Action Plan



- A**pproach, assess and assist with any crisis
- L**isten and communicate non-judgmentally
- G**ive support and information
- E**ncourage appropriate professional help
- E**ncourage other supports

ensa – Erste Hilfe in 5 Schritten

R

Reagieren:
ansprechen,
einschätzen,
beistehen

O

Offen und
unvorein-
genommen
zuhören und
kommunizieren

G

Ganzheitlich
unterstützen
und informieren

E

Ermutigen
zu professio-
neller Hilfe

R

Ressourcen
aktivieren

>30 RCT und 2 Metaanalysen zeigen: MHFA wirkt!

- Grundwissen zu psychischer Gesundheit wird messbar besser.
- Vertrauen, helfen zu können, wird gestärkt.
- Vorurteile und Distanz zu Betroffenen werden abgebaut.
- Der Kurs wirkt entstigmatisierend.
- Die Teilnehmenden stärken ihre eigene psychische Gesundheit.

Alle Studien sind öffentlich zugänglich auf www.mhfa.com.au/mhfa-research

Guidelines evidenzbasiert!

Alle Guidelines basieren auf grossen Delphi-Studien.

MHFA Australien führt die Studien durch und bezieht Fachleute, Betroffene und Angehörige in allen Ländern mit Lizenz ein.

Alle Guidelines sind öffentlich zugänglich auf:

<https://mhfa.com.au/mental-health-first-aid-guidelines>

Wie lösen? Prävention UND Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung = Ressourcen stärken

Salutogenese – Kohärenzsinn stärken

Guarding minds

«Wie geht's Dir?»-Kampagne

Stigmatisierung überwinden

Darüber reden

Ziele der Kampagne «Wie geht's dir?»



Die Menschen in der Schweiz sind in ihren Ressourcen gestärkt, so dass sie kritische Lebenssituationen besser bewältigen können

- Kennen Ressourcen zur Stärkung der psychischen Gesundheit
- Kennen Unterstützungsangebote, die zur Verfügung stehen



In Kontakt bleiben



In Bewegung bleiben



Sich entspannen



Darüber reden



Um Hilfe fragen



Sich beteiligen



Neues lernen



Kreatives tun



Sich selbst annehmen



An sich glauben

«Wie geht's dir?»-Kampagne



«Wie geht's dir?» – Rede über alles

➔ Tipps dazu auf www.wie-gehts-dir.ch



«Wie geht's dir?» im Betrieb



Broschüren

- Allgemein
- ArbeitnehmerInnen
- ArbeitgeberInnen



zu bestellen unter <https://www.wie-gehts-dir.ch/de/broschueren>

«Wie geht's dir?» im Betrieb



- Button «Wir empfehlen Wie geht's dir?» einsetzen und verlinken auf www.wie-gehts-dir.ch

Wir empfehlen



- Kleinplakate drucken – Daten stehen zur Verfügung
- Mit Kampagne 2020/2021 weitere Materialien in Planung
- Kontakt Kampagnenbüro «Wie geht's dir?»:
n.schwendener@promentesana.ch

... und Sie?

- Gesundheitsförderung: «Wie geht's Dir?»-Kampagne im Betrieb sichtbar machen. Material steht zur Verfügung.
- Kader schulen – Commitment der Führung
- 20% Ersthelfende unter den Mitarbeitenden und Linienvorgesetzten

... und Sie?

- Grosse Firmen/Organisationen können ensa Kurse mit eigenen Instruktor*innen anbieten:

Schulung durch Pro Mente Sana (5 Tage)

Lizenzgebühr pro Teilnehmer*in 120 Fr. (NPO) bzw. 160 Fr. (PO)

- Oder interne Kurse bei Pro Mente Sana kaufen:

4 x 3.5h, max. 20 Personen

7'600 Fr. (NPO) bzw. 9'600 Fr. (PO)

Kontakt

Roger Staub
Geschäftsleiter Stiftung Pro Mente Sana
Hardturmstrasse 261
8005 Zürich

044 446 55 02

r.staub@promentesana.ch

www.promentesana.ch

www.ensa.swiss