Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2022)
Heft: 4: Blaulicht-Organisationen

Artikel: Psychische Gesundheit : Antworten lernen
Autor: Zeller, Manuela
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1036852

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 30.06.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Psychische Gesundheit

Antworten lernen

Anzeichen für psychische Krisen können das Umfeld sprachlos machen. In den ensa-Erste-Hilfe-Kursen für psychische Gesundheit lernen Interessierte, bei ersten Anzeichen hilfreich zu reagieren. Die Basler ensa-Instruktorin und Psychotherapeutin Saskia Lüdi erzählt, wieso sich Üben lohnt.

Text **Manuela Zeller** · Portrait **Claude Giger**

Die Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit dauern üblicherweise vier Nachmittage und richten sich an Interessierte jeden Alters. Das Ziel: Üben, auf Menschen mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen. Die ensa-Kurse sind ein Angebot der Stiftung Pro Mente Sana, in Basel werden sie zum Beispiel von Saskia Lüdi durchgeführt. Jeder zweite Mensch erlebe früher oder später in seinem Leben eine psychische Krise, erzählt die Psychotherapeutin und ensa-Instruktorin. «Das heisst, fast jede und jeder findet sich irgendwann in der Situation wieder, einem Menschen mit psychischen Problemen beistehen zu wollen.»

Wissen statt Berührungsängste

In den ensa-Kursen wird zunächst Wissen zu verschiedenen Formen psychischer Krankheiten vermittelt, erzählt Lüdi. «Wir besprechen zum Beispiel die Themen Depression oder Angststörung. Das Wissen über die Krankheitsbilder hilft, das Verhalten von Betroffenen besser nachvollziehen zu können und Frühanzeichen für psychische Schwierigkeiten zu erkennen. Wir schauen uns an, welches Verhalten hilfreich ist, und trainieren es zusammen.»

Eine sinnvolle Reaktion sei oft, darüber zu reden. Aber wie? Anzeichen von psychischen Krisen anzusprechen, sei tatsächlich herausfordernd, bestätigt Saskia Lüdi. «Ich hatte eine Teilnehmerin, die berichtete, dass ihr bei ihrem Arbeitskollegen sein verändertes Verhalten aufgefallen war. Das machte ihr einerseits Sorgen, und andererseits hatte sie Angst, ihm zu nahe zu treten, indem sie ihn darauf anspricht.» In solchen Situationen helfe das Akronym **ROGER** als Gesprächsleitplanke: **r**eagieren und einschätzen, **o**ffen und wertfrei kommunizieren, **g**anzheitliche Unterstützung und Information geben, **e**rmutigen zu professioneller Hilfe, **R**essourcen reaktivieren. «Wir vermitteln zudem eine Haltung: Dass man einen Menschen vor sich hat, nicht eine Krankheit. Und dass es für diese Person wichtig ist, auch weiterhin als Mensch ernst genommen zu werden.» Eine negative Reaktion sei natürlich nicht auszuschliessen. «Je nach Situation ist es aber hilfreich, dieses Risiko einzugehen – und darauf zu vertrauen, dass das Gegenüber Bescheid gibt, wenn man zu weit geht.»

Anspruchsvolle Gespräche zu üben, helfe, Berührungsängste abzubauen. «Wir besprechen im ensa-Kurs Depressionen und wie man darauf reagieren kann, wenn sich eine Person zunehmend zurückzieht. Ebenfalls üben wir, mehrere solche Gespräche zu führen.» Dies

Wie reagiert man bei ersten Anzeichen einer psychischen Erkrankung – zum Beispiel der Mutter oder des Partners? In den ensa-Kursen werden Handlungsmöglichkeiten diskutiert.

sei vor allem beim ersten Mal – trotz Theoriewissen – eine Herausforderung. «Es ist ja bloss ein Rollenspiel, aber trotzdem: Jemandem gegenüberzusitzen und direkt anzusprechen, was man beobachtet hat – das empfinden viele Kursteilnehmende als gar nicht so einfach.»

Psychische Gesundheit thematisieren

Das ensa-Programm wurde in Australien entwickelt. ensa ist ein Begriff aus einer indigenen australischen Sprache und kann mit «Antwort» übersetzt werden. Das Modell wurde von Fachpersonen auf die Verhältnisse in der Schweiz angepasst, zusätzliche Themen sind dazugekommen. Seit etwa drei Jahren werden die Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit hierzulande angeboten.

▲ Die Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit werden seit drei Jahren auch in der Schweiz angeboten. Sie sollen helfen, Berührungsängste mit dem Thema abzubauen. ▶

◀ Saskia Lüdi, Psychotherapeutin und ensa-Instruktorin

Die Kursinhalte orientieren sich am Recovery-Ansatz. Seit rund 30 Jahren organisieren sich Betroffene von psychischen Krankheiten im Rahmen der Recovery-Bewegung. Wirkungsvoll setzen sie sich ein für mehr Einfluss auf den eigenen Genesungsweg und zusätzliche Selbstbestimmung im Umgang mit psychischen Krisen. Der Fokus richtet sich dabei weniger auf die vollkommene Genesung, sondern auf ein zufriedenes Leben – trotz oder mit einer psychischen Krankheit. Die ensa-Kurse sollen einen Beitrag dazu leisten, Berührungsängste zum Thema psychische Gesundheit abzubauen.

Die Kurse seien für Laien konzipiert, erzählt Saskia Lüdi. «Die Teilnehmenden in meinen Kursen haben gemeinsam, dass sie sich für das Thema psychische Gesundheit interessieren. Die Beweggründe sind unterschiedlich: Manche haben im Beruf Berührungspunkte, andere waren selbst betroffen oder haben psychische Krisen im Umfeld miterlebt, und wieder andere sind einfach neugierig.» Empfehlenswert fände sie den Kurs insbesondere, weil man spüre: Psychische Krisen sind durch und durch menschlich – «wir sprechen im Kurs über Gefühle, die wir alle kennen». ■

---

ensa-Kurse können von Privatpersonen besucht oder aber auch von Gruppen oder Firmen gebucht werden.

→ **ensa.ch**