

Stiftung Pro Mente Sana ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Roger Staub, Geschäftsleiter

Deshalb braucht es Pro Mente Sana

1 von 2

Personen erlebt in ihrem Leben eine psychische Beeinträchtigung.

2 von 3

Menschen mit einer psychischen Erschütterung erhalten nicht die Unterstützung, die sie benötigen.

9 von 10

Menschen in der Schweiz kennen jemanden, dem es eine Zeit lang nicht gut gegangen ist.

10 bis 25 Jahre

weniger lang leben Menschen mit einer psychischen Erschütterung, verglichen mit dem Durchschnitt der Bevölkerung.

Über 1000 Menschen

pro Jahr nehmen sich das Leben. Das sind fünfmal mehr Tote als im Strassenverkehr. Bei ca. 90% liegen psychische Beeinträchtigungen vor.

«Psychische Gesundheit uns alle an»

- Wir bewegen uns stets zwischen den Polen von «gesund» und «krank».
- Psychische Erkrankungen sind gut behandelbar, je früher desto besser.
- Auch mit einer psychischen Erkrankung ist ein selbstbestimmtes und sinnerfülltes Leben möglich.
- Sensibilisierung und Wissensvermittlung zu psychischen Erkrankungen helfen gegen Stigmatisierung.
- Über Probleme zu reden entlastet und macht Hilfe möglich.
- Es gibt gute und bewährte Angebote für Betroffene, Angehörige und Nahestehende.

Unsere Forderung

Erwachsene, denen Jugendliche anvertraut sind, müssen sich jetzt fit machen, damit sie Jugendlichen mit psychischen Belastungen helfen können.

Das gehört zum «Job» von Eltern, Lehrpersonen und Berufsbildner*innen!

Warum?

Unerkannte psychische Probleme von Jugendlichen gefährden deren Bildungserfolg und damit den Start in ein gelingendes Leben, beruflich wie privat.

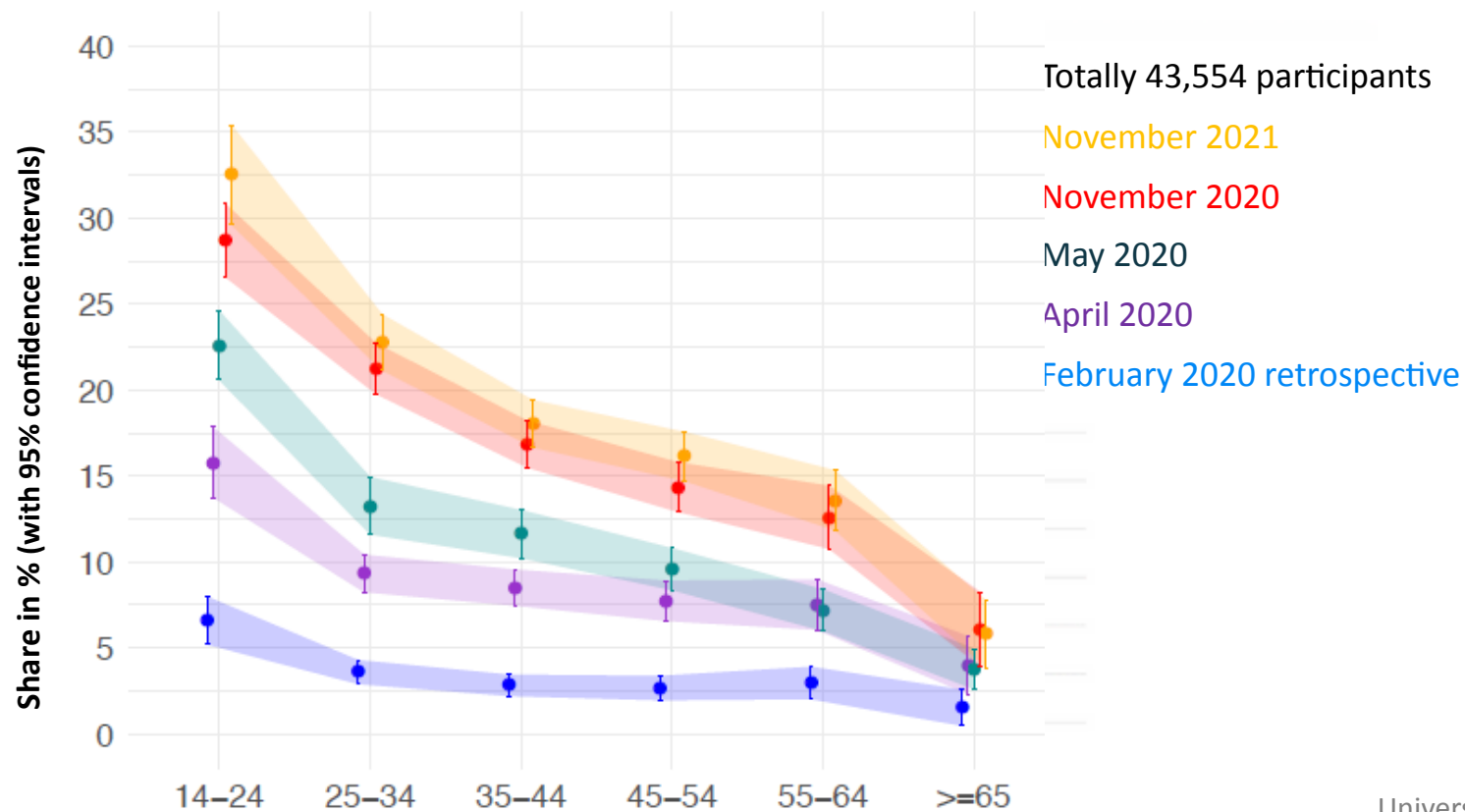
Die Corona-Generation ist die Zukunft unserer Gesellschaft und unserer Wirtschaft.

Warum?

- Psychische Krankheiten sind die Norm, nicht die Ausnahme.
- 49% der Mädchen (jedes 2.) und 33% der Knaben (jeder 3.) leiden pro Woche an zwei psychischen Beschwerden (HBSC 2018) – schon vor der Pandemie.
- 50% aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 18. Altersjahr.
- Die Pandemie hat die Probleme massiv verstärkt.
- Psychische Probleme Jugendlicher werden von nahestehenden Erwachsenen zu oft als «Pubertätsprobleme» verkannt.

Corona und Depression

Anteil Personen mit Anzeichen schwerer Depression nach Altergruppe



University Basel

Source: de Quervain et al. 2021

Warum?

- eingeschränkte körperliche Aktivitäten
- fehlende Routinen durch Veränderungen in der Beschulung
- Fehlen der für die Sozialisation und Identitätsbildung so wichtigen Kontakte zu Freunden und Gleichaltrigen
- Unsicherheit über die eigene Zukunft
- belastete familiäre Systeme
- Medienkonsum – verzerrte Wahrnehmung des Körpers – Zunahme von Ess- und anderen Störungen
- Verstärkung von innerfamiliären Konflikten und häuslicher Gewalt

Was sollten wir tun?

1. Psychische Gesundheit stärken (Gesundheitsförderung)
2. Risiken für die psychische Gesundheit vermindern (Prävention)
3. Psychische Störungen (früh) diagnostizieren und behandeln (Therapie)
4. Genesen und zurück ins Leben kommen (Recovery)

Was was tun wir wirklich?

1. Psychische Gesundheit stärken (Gesundheitsförderung)
2. Risiken für die psychische Gesundheit vermindern (Prävention)

3. Psychische Störungen sehr spät diagnostizieren und behandeln (Therapie)

4. Genesen und zurück ins Leben kommen (Recovery)

Was tun?

1. Psychische Gesundheit stärken (Gesundheitsförderung)
2. Erkrankungen vorbeugen und Symptome erkennen (Prävention und Früherkennung)

Wie psychische Gesundheit stärken?



**Wie-
gehts-
dir.ch**

«Wie geht's dir?»

- «Wie geht's dir?» ist die Schlüsselfrage zur psychischen Gesundheit
- Ehrlich fragen – ehrlich antworten:
Einstieg in ein Gespräch über das Befinden
- Gespräche entlasten und machen Hilfe möglich

Vokabular der Gefühle

Wie-
gehts-
dir.ch



«Wie geht's dir?»-App

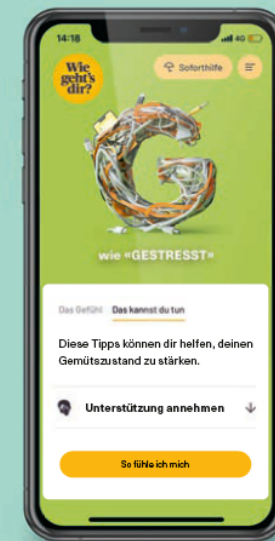
- Gefühlslage checken
- Emotionen festhalten
- Persönliche Toolbox entwickeln
- Unterstützung finden

www.wie-gehts-dir.ch

Wie-
gehts-
dir.ch



Die «Wie geht's dir?»-App hilft dir dabei, deine Gefühle in Worte zu fassen und mittels gezielter Massnahmen besser mit ihnen umzugehen – von A wie «AUSGEBRANNT» bis Z wie «ZUFRIEDEN».



MIT DER APP KANNST DU:

- deine Gefühle entdecken
- dein aktuelles Gefühl im App-Tagebuch speichern
- Tipps für deine psychische Gesundheit erhalten
- herausfinden, was dir guttut
- Unterstützung finden, wenn du sie brauchst

Jetzt App downloaden.



wie-gehts-dir.ch

Unterrichtsmodule

www.wie-gehts-dir.ch/downloads-broschueren/unterrichtsmaterial#SekundarstufeII

**Wie-
gehts-
dir.ch**



Unterrichtsmodule

Die Unterrichtsmodule orientieren sich an den Zielsetzungen der Kampagne und den Lehrplänen der Sekundarstufe II.

- Modul 1: Was tut mir gut?
- Modul 2: Umgang mit Stress
- Modul 3: Lass uns reden!
- Modul 4: Hilfe in Anspruch nehmen
- Modul 5: Die eigene Befindlichkeit kennen
- Modul 6: Vorurteile über psychische Erkrankungen

10 Schritte für psychische Gesundheit

10 Schritte für psychische Gesundheit



steh zu dir



halte Kontakt



glaub an dich



hol dir Hilfe



bleib aktiv



sprich darüber



entspann dich



entdecke Neues



beteilige dich



sei kreativ

**Wie-
gehts-
dir.ch**

10 Schritte für psychische Gesundheit

- <https://ofpg.ch/projekte/10-plus-1-impulse-fuer-psychische-gesundheit>
- <https://www.iradis-so.ch/gesundheitsfoerderung/de/angebot/lueg-zu-dir/fuehrungskraefte/10-schritte.php>

Wie Erkrankungen vorbeugen und Symptome erkennen?

- Auf Belastung und individuelle Ressourcen achten
- Stress ist die Hauptursache für Depression
- Zu Depressionen gehören Suizidgedanken, Suizidversuche und Suizide, aber auch nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten
- Symptome nicht als «Pubertätsprobleme» verkennen

Wie lösen?

Erwachsene, denen Jugendliche anvertraut sind, müssen das kleine Einmaleins der psychischen Gesundheit können.

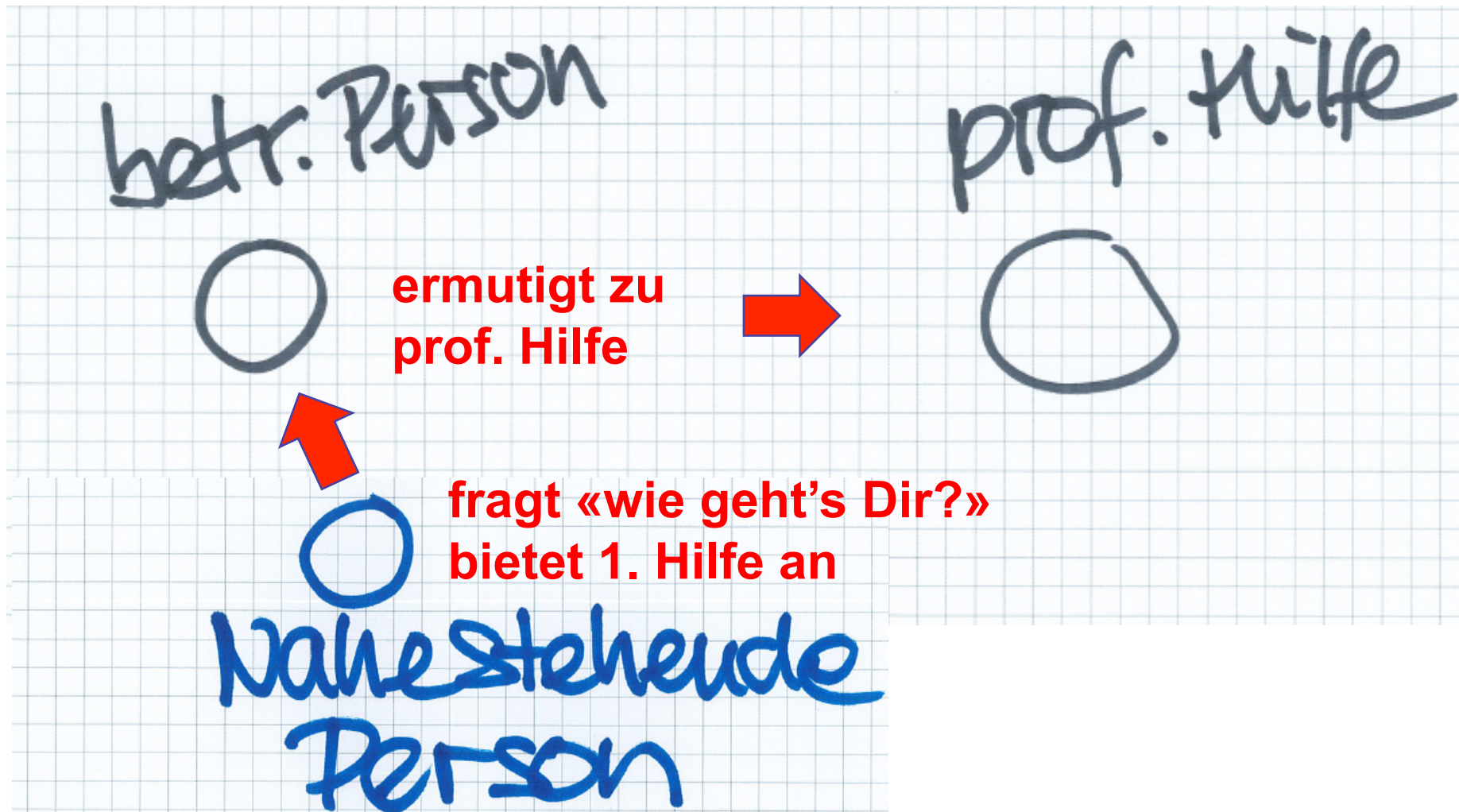
Sie müssen Jugendlichen Erste Hilfe leisten, sie bei Problemen unterstützen und zu professioneller Hilfe begleiten können.

Dafür müssen sie Anzeichen von psychischen Belastungen von «normalen» Pubertätsproblemen unterscheiden können.

Blockade durch Tabuisierung



Überwindung der Blockade



Wie lösen?

14 Stunden und 450 Franken investieren.

Jetzt!

Um Ihre Erziehungs-, Bildungs- und/oder Ausbildungsarbeit nicht zu gefährden. Wenn Jugendliche wegen unerkannter psychischer Erkrankungen in der IV landen, war Ihre Arbeit vergebens.

ensa ist die Antwort!

**«Nothelferkurs» für psychische Gesundheit
ROGER statt GABI (ABCD) lernen**



Der ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche

- **Für Erwachsene, denen Jugendliche anvertraut sind**
- Gruppen von 8 – 20 Teilnehmenden
- Fr. 450/Person
- Als Webinar (7 x 2.5h) oder Präsenzkurs (4 x 4h)
- In Deutsch und Französisch bereits verfügbar, Italienisch und Englisch ab 2022
- Alle Kurse auf www.ensa.swiss

Der ensa Erste-Hilfe-Kurs

Fokus Jugendliche: Inhalt

- Psychische Gesundheit Jugendlicher
- Entwicklung von Jugendlichen
- Depression
- Angststörungen
- Essstörungen
- Psychose
- Substanzabhängigkeit und Verhaltenssüchte

Der ensa – Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche

Erste Hilfe lernen und **üben!**

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

Wirkung der MHFA-Kurse

Über 30 RCTs und 2 Metaanalysen zeigen:

- 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

Was sagen Lehrpersonen?

Vor dem EHK:

«Das» nicht auch noch.

Aufwand für EHK ist mit 14 h hoch – keine Zeit.

Nach dem EHK:

Es geht mir selbst besser.

Ich helfe gerne. Erste Hilfe funktioniert.

ensa erleichtert mein Dasein als Lehrperson und spart Zeit.

Erste Hilfe für Jugendliche?

- Ja, für die ganze Klasse/Gruppe.
- Als Teil des Unterrichts auf der Sekundarstufe 1 und/oder 2.
- Wenn ein Teil des Lehrkörpers als Ersthelfer*in geschult ist.
- Die australischen Lektionen werden in den nächsten Monaten überarbeitet und zusammen mit interessierten Lehrpersonen/Jugendgruppenleitenden für die Schweiz angepasst. Ziel: verfügbar in D ab Herbst 2022.

Krise Suizidgedanken

- Halbtägiger Kurs «Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken» (4,5 h)
- Zielpublikum: Erwachsene
- Lernziel: Die drei Schritte der Ersten Hilfe bei Suizidgedanken
 1. Ansprechen und nachfragen
 2. Für Sicherheit sorgen
 3. Professionelle Hilfe vermitteln
- Verfügbar in D

Krise Selbstverletzendes Verhalten (von Jugendlichen)



- Halbtägiger Kurs «Erste-Hilfe-Gespräche über nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten» (4,5 h)
- Zielpublikum: Erwachsene, denen Jugendliche anvertraut sind
- Lernziel: Die Schritte der Ersten Hilfe bei nicht-suizidalem selbstverletzenden Verhalten
- Verfügbar in D

Warum genau ensa?

- In Australien vor 20 Jahren «erfunden».
- 20 Jahre Erfahrung und Weiterentwicklung – mehrere Millionen von Teilnehmenden in fast 30 Ländern.
- Wirksamkeit durch wissenschaftliche Studien zweifelsfrei belegt: Erste Hilfe für psychische Gesundheit funktioniert und wirkt.
- ensa ist eine einfache, schnelle und erprobte Antwort!

Jetzt handeln!

- Das kleine Einmaleins der psychischen Gesundheit Jugendlicher jetzt lernen.
- Wenn Sie es schon zu können glauben, auffrischen.
- 450 Franken und 14 Stunden sind gut investierte Ressourcen.

Jetzt handeln!

- Erprobtes (es funktioniert, es wirkt) ausrollen
- Je mehr Ersthelfer*innen, desto besser
- Es braucht nicht immer mehr neue Projekte, die wieder aufhören bevor der Wirkungsnachweis erbracht werden konnte

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