



## ensa: Der Nothelferkurs für die psychische Gesundheit

**ensa ist ein auf die Schweiz adaptiertes, australisches Programm, das Wissen zur Ersten Hilfe für die psychische Gesundheit vermittelt. Wie Laien lernen, im beruflichen oder privaten Umfeld Menschen mit psychischen Problemen zu erkennen und zu unterstützen, erläutert Dalit Jäckel-Lang, Leiterin ensa Schweiz.**

Interview: Marianne Rupp

### Warum braucht es ensa?

Jede zweite Person erkrankt im Laufe ihres Lebens einmal psychisch, wie Statistiken zeigen. Fast alle kennen also Betroffene im Umfeld. Viele möchten helfen, aber unterlassen es aus Angst, etwas Falsches zu sagen. Im Programm lernen die Teilnehmenden, psychische Probleme bei Arbeitskollegen, Freunden oder Angehörigen zu erkennen, anzusprechen und Unterstützung anzubieten. Erkrankungen können so frühzeitig erkannt und behandelt werden, bevor sie chronisch werden. Ebenso trägt das Programm zur Entstigmatisierung von psychischen Krankheiten bei.

### Wird heute nicht vermehrt über psychische Krankheiten gesprochen?

Die Pandemie hat zu einer gewissen Enttabuisierung beigetragen: Über eine depressive Episode spricht man heute offener. Doch über eine Schizophrenie-Erkrankung äussern sich Betroffene kaum öffentlich. Gerade im Arbeitskontext befürchten viele negative Konsequenzen, wenn sie ihre Erkrankung offenlegen. So wird die Arbeitskollegin von ihrem Skunfall am Wochenende erzählen, während der Kollege seine Panikattacke eher verschweigt. Unser Ziel ist, dass psychische Probleme genauso selbstverständlich thematisiert werden wie körperliche Verletzungen.

### Was ist bei der ensa Schulung speziell?

Im Erste-Hilfe-Kurs für Erwachsene stehen Depressionen, Angststörungen, Psychosen und Suchterkrankungen im Zentrum. Zudem werden Krisensituationen, traumatische Ereignisse oder Suizidalität, thematisiert. Speziell ist, dass wir, wie in einem Nothelferkurs, praktische Übungen durchführen, und zwar in Rollenspielen. Dazu nutzen wir den Leitfaden «ROGER». Das Akronym steht für reagieren, offen und unvoreingenommen zuhören, gib Unterstützung und Information, Ermutigung zur professionellen Hilfe, Ressourcen aktivieren.

### Wie erkennt ein Laie eine psychische Erkrankung?

Psychische Erkrankungen lassen sich oft in verändertem Verhalten oder durch Stimmungsschwankungen erkennen: Der sonst gesellige Kollege kommt nicht mehr in die Kaffeepause, die üblicherweise freundliche Nachbarin wirkt schon länger mürrisch und gereizt. Solche Veränderungen lassen sich jedoch nur wahrnehmen, wenn man die Person und ihr gewohntes Verhalten kennt.

### Darf man Menschen ansprechen, wenn ein Verdacht besteht, dass es ihnen nicht gut geht?

Man darf, ja soll, äussern, wenn man sich Sorgen macht. Das Ansprechen ist der erste, wichtigste Schritt und braucht Mut. Wichtig ist, die eigenen Beobachtungen



«Das Wort 'ensa' stammt aus einer Sprache der australischen Ureinwohner und bedeutet Antwort», Dalit Jäckel-Lang, Leiterin ensa Schweiz.

Foto: zVg

in Ich-Form zu formulieren, etwa «Ich habe bemerkt, dass du dich zurückgezogen hast. Ich mache mir Sorgen um dich». So versteht die angesprochene Person, warum man das Gespräch sucht. In der Ausbildung üben wir auch offene, unvoreingenommene und wertfreie Kommunikation. Am Arbeitsplatz fällt diese oft schwer, etwa wenn man selbst genervt ist über das Verhalten der Kollegin. Man sollte das Verhalten jedoch nicht als persönliche Beleidigung verstehen, sondern als Ausdruck eines Leidens.

### Wie reagieren Leute, wenn sie angesprochen werden?

Gerade am Arbeitsplatz ist die Hemmschwelle besonders hoch, zuzugeben, dass es einem nicht gut geht. Häufig reagieren die Angesprochenen zuerst mit Abwehr, deshalb braucht es manchmal mehrere Anläufe beim Ansprechen. Es ist allerdings herausfordernd,

die Sorge um das Wohl eines Menschen mit dem Respekt vor seiner Privatsphäre zu vereinbaren. Wir wissen aber auch von Betroffenen, dass sie innerlich erleichtert sind, wenn jemand ihre Not erkennt und anspricht.

### Sie bieten auch Kurse für Unternehmen an. Wer sollte in Unternehmen einen ensa Kurs absolvieren?

In einer Firma sollten möglichst viele Mitarbeitende aus unterschiedlichen Hierarchieebenen, Abteilungen und Teams geschult werden. Es nützt wenig, wenn nur die Personalabteilung oder das betriebliche Gesundheitsmanagement ausgebildet wird, sie kennen nicht alle Mitarbeitenden. Eine Voraussetzung für Erste Hilfe ist aber, dass man die Menschen gut kennt. Nur für Berufsbildende wäre eine flächendeckende Kursteilnahme sinnvoll, weil Jugendliche eine Risikogruppe darstellen.

### Wo sind die Grenzen für Erste Hilfe?

Ersthelfende sind keine Therapeuten und sollen auch keine Diagnose stellen. Diagnose und Therapie gehören in die Verantwortung von Fachkräften, das machen wir den Kursteilnehmenden sehr deutlich. Wer auf der Strasse einen Unfall beobachtet, versucht auch nicht, mit seinem Taschenmesser zu operieren, sondern ruft den Notarzt. Genauso verhält es sich in unserer Thematik. Allerdings ist es immer besser, wenn professionelle Hilfe erst eingeschaltet wird, wenn der Betroffene einverstanden ist. Nur in akuten Krisen, etwa bei schweren psychotischen Schüben, aggressivem Verhalten oder bei Eigen- oder Fremdgefährdung, muss sofort eine Fachperson hinzugezogen werden.

### Welche Rückmeldungen bekommen Sie von den Teilnehmenden?

Das Modell «ROGER» wird sehr geschätzt, weil es ein praktisches Werkzeug ist: Die Teilnehmenden üben

in Rollenspielen konkrete Fallbeispiele und werden so für den Alltag handlungsfähig. Die Kursevaluation zeigt ausserdem, dass vor allem die Rollenspiele positiv bewertet werden.

### Wer führt die ensa Kurse durch?

Das sind speziell ausgebildete Instruktoren und Instruktoren. Die Ausbildung dauert fünf Tage, zugelassen wird, wer Fachwissen zu psychischen Erkrankungen und didaktische Erfahrung in Erwachsenenbildung hat. Zurzeit beschäftigen wir rund 230 Instruktoren und Instruktoren, die in Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch unterrichten.

### Wurde untersucht, welche Effekte eine ensa Schulung hat?

Eine Schweizer Studie aus dem Jahr 2023 zeigte drei positive Effekte: Die Kurse verbessern das Wissen über psychische Gesundheit, sie stärken das Vertrauen der Teilnehmenden in ihre Fähigkeit, Betroffenen zu helfen, und sie reduzieren die Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Belastungen. Zudem belegen zahlreiche internationale Studien die Wirksamkeit, da der Kurs seit 25 Jahren in Australien und unterdessen in 30 Ländern angeboten wird.

### Weitere Informationen:

ensa ist die Schweizer Version des australischen Programms «Mental Health First Aid» und wurde 2019 von der Stiftung Pro Mente Sana mit Unterstützung der Beisheim Stiftung lanciert. Seither haben rund 40'000 Menschen den Kurs in der Schweiz absolviert, weltweit über 8 Mio.

www.ensa.swiss