



Von Gott bewegt.
Den Menschen verpflichtet.

ENSA – Erste Hilfe für Psychische Gesundheit

Den Einzelnen stärken – sich selber Sorge tragen

Kennen Sie eine solche Situation?

Der Nachbarin geht es nicht gut. Seit längerer Zeit wirkt sie depressiv und Sie bemerken auch, dass sie abgenommen hat. Einmal hat sie beiläufig erwähnt, dass sie Probleme mit dem Schlafen habe. Immer wenn sie die Nachbarin treffen, wissen Sie nicht so recht, wie Sie darauf reagieren können: Darf ich sie auf das Problem ansprechen? Und was, wenn mein Eindruck falsch ist?

Fast alle von uns kennen jemanden, dem es psychisch nicht gut geht. Und anders als bei körperlichen Unfällen wissen viele von uns nicht so recht wie darauf reagieren.

Laut Schätzungen leben aktuell 35 Prozent der Schweizer Bevölkerung mit einem psychischen Leiden. Die Corona-Pandemie verschärft die Situation zusätzlich. Die Dargebotene Hand, psychiatrische Kliniken, Pro Juventute und andere Institutionen verzeichnen eine enorme Zunahme von Anfragen.

«Ensa- Erste Hilfe für Psychische Gesundheit» ist ein 12-stündiger Kurs, der etwas in unserer Gesellschaft bewegen möchte. Der Kurs wurde in Canberra von einer betroffenen Person und ihrem Mann entwickelt und wird inzwischen weltweit angeboten. Er soll Menschen befähigen, psychische Belastungen und Krisen im eigenen Umfeld zu erkennen, um schnell, behutsam und effektiv darauf reagieren zu können. Denn Frühintervention kann oft Schlimmes wie einen Suizid oder chronische Verläufe von psychischen Erkrankungen verhindern.

Die Kursteilnehmenden lernen auch die wichtigsten Fach- und Anlaufstellen kennen und sich selber Sorge zu tragen.

Gemeinschaft suchen

«Wieso soll sich Kirche hier auch noch engagieren?», fragen Sie sich vielleicht oder: «Ist es nicht Aufgabe des Staates, dafür zu sorgen, dass es genügend psychiatrische Kliniken und Beratungsstellen gibt?»



Von Gott bewegt.
Den Menschen verpflichtet.

Kirchgemeinden sind kleine Gemeinschaften. Schon im 1. Korinther 12 wird Kirche als Leib Christi verstanden. «Wenn darum ein Glied leidet, leiden alle Glieder mit; wenn ein Glied geehrt wird, freuen sich alle Glieder mit.(Vers 26 und 27)».

Die Sorge umeinander, sei es in der eigenen Kirchgemeinde, in der Nachbarschaft oder am Arbeitsplatz ist ein zentrales christliches Anliegen der ersten christlichen Gemeinschaften und ist es bis heute geblieben.

Ensa-Kurse wollen Menschen befähigen, sich gegenseitig zu stärken und zu unterstützen. Wir alle können von einer psychischen Krise betroffen sein, wir alle sind hilfsbedürftig und haben zugleich das Potenzial, andern zu helfen.

Deshalb sind ensa-Kurse für Kirchen und Kirchgemeinden geeignet und deshalb möchten die Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn ensa-Kurse als niederschwelliges Angebot in die Kirchgemeinden bringen. Damit werden Wissen und Handlungsoptionen zu einem Thema vermittelt, das zu den wichtigsten gesellschaftlichen Herausforderungen geworden ist.

Die Kurse sind für Fachpersonen und Laien konzipiert und können auch zielgruppenspezifisch angepasst werden. Sie führen – ähnlich wie der Nothelferkurs bei körperlichen Leiden -ins Handeln hinein. Kursteilnehmer/innen berichten, dass sie nach den Kursen sensibilisiert sind für psychische Leiden und vor allem auch besser wissen, wie sie ihr Gegenüber darauf ansprechen und mit Fachstellen vernetzen können.

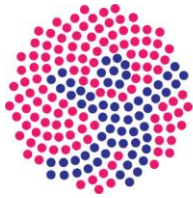
Profil der Kurse

Der 12-stündige Kurs findet an zwei bis vier Tagen statt. Er wird zentral im Haus der Kirche durchgeführt oder ist als Holangebot für Kirchgemeinden vor Ort konzipiert. Die Teilnehmenden erhalten Basiswissen zu den vier wichtigsten psychischen Erkrankungen:

- Depressionen und Burnout
- Angststörungen
- Suchterkrankungen
- Psychosen

Dabei werden sie befähigt:

- psychische Probleme frühzeitig zu erkennen
- den Betroffenen die notwendige Unterstützung zu geben



Von Gott bewegt.
Den Menschen verpflichtet.

- professionelle Hilfe zu vermitteln
- bei Personen in akuten psychischen Krisen adäquat zu handeln

Mehr Informationen dazu:

<https://www.diakonierefbejuso.ch/diakonie-themen/psychische-gesundheit.html>

<https://www.refbejuso.ch/inhalte/diakonie/projekte-in-sozialen-brennpunkten/erste-hilfe-fuer-psychische-gesundheit/>

Zudem sind Artikel und Berichte u.a. in folgenden Medien erschienen:

<https://www.diakonie.ch/erste-hilfe-bei-psychischen-problemen-nichtstun-ist-immer-falsch/>

<https://www.refbejuso.ch/publikationen/ensemble/> Ausgabe : Mai 2021

*Alena Ramseyer und Helena Durtschi
Bereich Sozial-Diakonie*