

Erste Hilfe für psychische Gesundheit

**ensa – ein Programm der Stiftung Pro Mente Sana,
mitinitiiert und unterstützt von der Beisheim Stiftung**

«ensa Erste Hilfe Gespräche über Suizid»

- Das Thema Suizid ist stark tabuisiert
- Über Suizid weiss die Bevölkerung wenig, es gibt viele Mythen und Fehlvorstellungen
- Menschen mit Suizidgedanken versuchen manchmal, dies ihrem Umfeld mitzuteilen
- Angehörige, Freund*innen, Arbeitskolleg*innen nehmen manchmal Hinweise wahr, wissen aber nicht, was zu tun ist

«ensa Erste Hilfe Gespräche über Suizid»

- Suizid ist vermeidbar.
- Die meisten suizidalen Menschen möchten nicht sterben.
- Sie wollen mit dem Schmerz nicht mehr leben.
- Offen über Suizidgedanken sprechen kann Leben retten.

Suizid ist eine zu häufige Todesursache in der Schweiz

Laien (Familienmitglieder, Freund*innen, Kolleg*innen) können beitragen, Suizid zu verhüten!

Erste Hilfe bei Suizid heisst:

Aktion 1: Frag explizit nach Suizidgedanken

Aktion 2: Sorgt gemeinsam für Sicherheit

**Aktion 3: Verbinde die betroffene Person mit adäquater,
professioneller Hilfe**

Warum Erste Hilfe Gespräche über Suizid?

Wissenschaftliche Evaluationen zeigen, dass das Erste-Hilfe-Training zu besserem Wissen über psychische Erkrankungen, Behandlungsmöglichkeiten und Erste-Hilfe-Massnahmen führt und die Teilnehmenden im Vertrauen stärkt, Erste Hilfe leisten zu können.

Gleichzeitig reduzieren die Kurse das Stigma.

«ensa Erste Hilfe Gespräche über Suizid»-Kurs

Im Kurs lernt man

- wie man Warnzeichen und Hinweise identifiziert,
- wie man in einer suizidalen Krise beistehen kann,
- wie man für Sicherheit der betroffenen Person sorgen kann,
- wie der betroffenen Person professionelle Hilfe vermittelt werden kann,

auf der Basis des praktischen, evidenzbasierten Massnahmenplans.

Im Kurs wird das neu erworbene Wissen in einer sicheren Umgebung an Beispielen und Rollenspielen geübt.

«ensa Erste Hilfe Gespräche über Suizid»-Kurs

- Der Kurs dauert 4,5 Stunden
- Spezialisierte ensa Instruktor*innen geben den Kurs
- 8-20 Teilnehmende
- Der Kurs richtet sich an Erwachsene
- Der Kurs richtet sich an Laien
- Preis noch nicht festgelegt
- Ab Frühling 2020 in Deutsch verfügbar

«ensa Erste Hilfe Gespräche über Suizid»-Kurs

- Der Kurs ist evidenzbasiert.
- Die Guideline, wie bei einer Krise vorgegangen werden soll, wurde von MHFA Australien durch eine internationale Delphi-Studie unter Einbezug von Fachleuten, Betroffenen und Angehörigen entwickelt.
- Die Guidelines werden regelmässig durch neue Delphi-Studien überprüft.
- Der Kurs ist weder eine Selbsthilfegruppe noch eine Therapiegruppe.
- Der Kurs ist für Menschen, die kürzlich von einem Suizid betroffen waren, nicht empfohlen.

Ihr möglicher Beitrag

- Im Kernteam mitarbeiten (jetzt – März 20)
- Am Test teilnehmen und Feedback geben (März 20)

- Ab Frühling den Kurs besuchen
- Ab Frühling einen Kurs für Ihre Institution buchen
- Ab Frühling den Kursbesuch empfehlen

Kontakt

Roger Staub, MPH, MAE
Geschäftsleiter Stiftung Pro Mente Sana
Hardturmstrasse 261
8005 Zürich

044 446 55 02

r.staub@promentesana.ch

www.promentesana.ch

www.ensa.swiss