

Jugendliche litten unter der Pandemie: Erste Hilfe für psychische Gesundheit Jugendlicher – nötiger denn je!

Roger Staub (Geschäftsleiter)

Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit

- Psychische Krankheiten sind die Norm, nicht die Ausnahme.
- Psychische Krankheiten beginnen typischerweise in der Kindheit oder Adoleszenz.
- Die Schule und sozialer Stress können das Risiko für psychische Erkrankungen erhöhen.
- Die Pandemie hat die Probleme Jugendlicher massiv verstärkt.
- Unbehandelte psychische Erkrankungen in der Jugend beeinträchtigen den erfolgreichen Start ins (Berufs-)Leben

Psychische Gesundheit Jugendlicher

- 49% der Mädchen (jedes 2.) und 33% der Knaben (jeder 3.) leiden pro Woche an zwei psychischen Beschwerden (HBSC 2018)
- 50% aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 18. Altersjahr.
- Psychische Probleme Jugendlicher werden von nahestehenden Erwachsenen als «Pubertätsprobleme» verkannt.

Corona und psychische Gesundheit Jugendlicher

- Corona beeinträchtigt die psychische Gesundheit vieler Jugendlicher. Jugendliche sind weniger widerstandsfähig als Erwachsene. Sie haben weniger Krisensituationen erlebt, an denen sie wachsen können.
- Depressionen nehmen deutlich zu.
- Wenn Depressionen zunehmen, dann nehmen auch Suizidgedanken, Suizidversuche und Suizide zu.
- Psychische Störungen verschwinden nach Corona nicht von selbst.

Blockade durch Tabuisierung

betr. Person



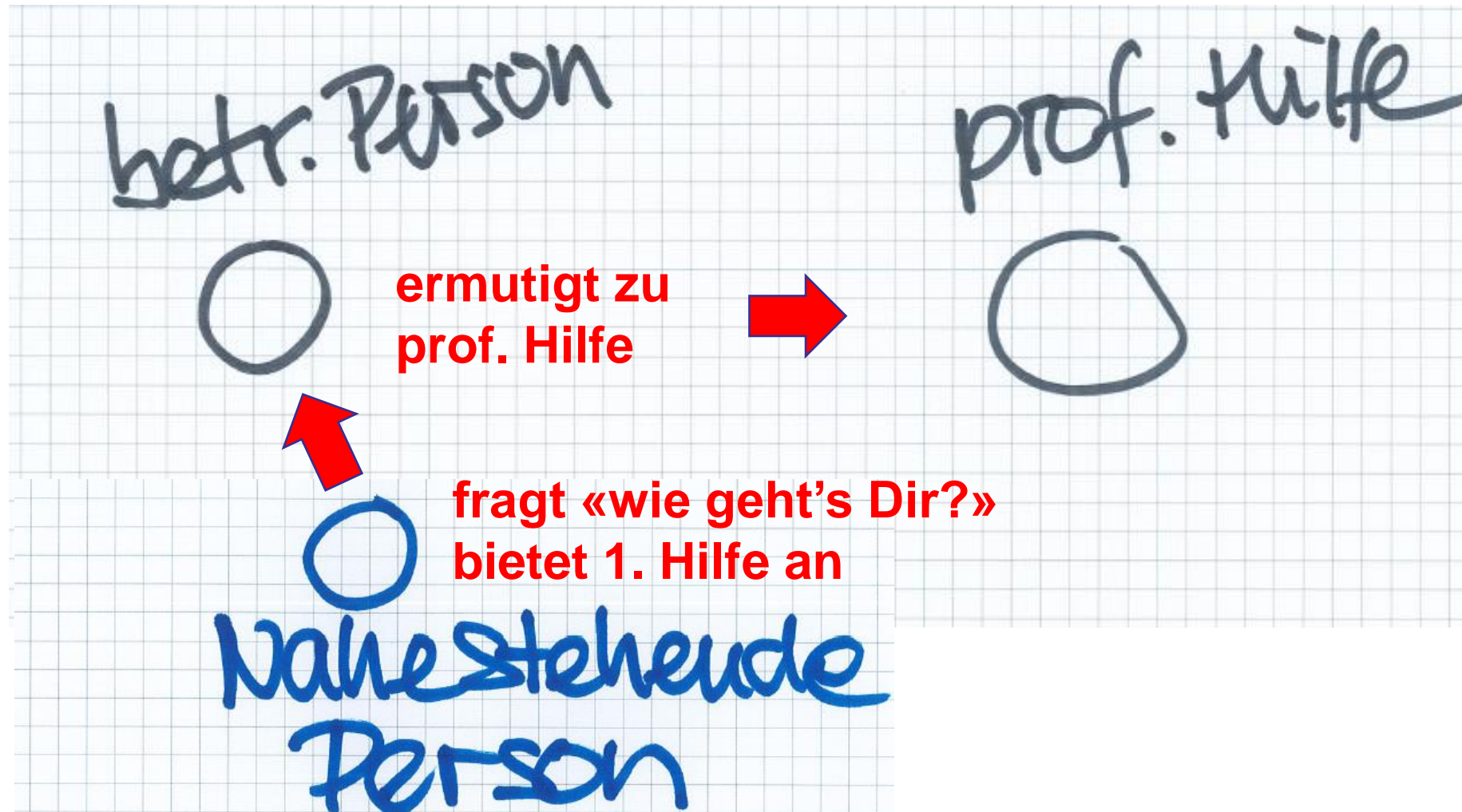
schweigt und leidet

prof. Hilfe



wartet

Überwindung der Blockade



Der ensa – Erste-Hilfe-Kurs

Fokus Jugendliche

- Lizenz von Mental Health First Aid (MHFA) in Australien, basiert auf dem Erste Hilfe Kurs für Erwachsene
- **Für Erwachsene, denen Jugendliche anvertraut sind**
- Gruppen von 8 – 20 Teilnehmenden
- Als Webinar (7 x 2.5h) oder Präsenzkurs (4 x 4h)
- Durch Pro Mente Sana geschulte und zertifizierte Instruktor*innen
- In Deutsch bereits verfügbar, Französisch ab Herbst 2021
- Guidelines sind evidenzbasiert (grosse Delphi-Studien)
- 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

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