



NPG | RSP

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

ensa - Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Sehr geehrte Fachleute und Interessierte an der psychischen Gesundheit

«Mental Health First Aid», so heisst das internationale Programm, das nun auch in der Schweiz ausgerollt wird. Unter dem Namen **ensa** baut die Stiftung Pro Mente Sana die evidenzbasierten Erste Hilfe-Kurse hierzulande auf. Sie tragen zur Stärkung der psychischen Gesundheit der Bevölkerung bei. Teilnehmende des 12-Stunden-Kurses lernen nicht nur anderen zu helfen, sondern stärken auch sich selber – ganz so, wie jeder Rettungsschwimmer selber ein besserer Schwimmer wird ensa.swiss. Lesen Sie dazu auch die letzte Seite in diesem Newsletter. Für die welsche Schweiz sind ab Herbst 2019 und für das Tessin ab 2020 ensa-Kurse verfügbar.

Der 14. März ist **Tag des Zuhörens**. Zuhören ist einer der fünf Schritte der psychischen Erste Hilfe und ein Markenzeichen des Schweizer Sorgentelefon 143 [mehr](#). Die **10 Schritte für psychische Gesundheit** umfassen weitere Anregungen, gut für sich selbst und andere zu sorgen [hier](#). Berner Gesundheit stellt dazu **Filme in elf Sprachen** bereit [hier](#). Gesundheitsförderung Schweiz hat mehrere neue **Broschüren** als Orientierung zur wirksamen Förderung der psychischen Gesundheit über die ganze Lebensspanne erarbeitet [hier](#). Eine davon adressiert die **frühe Kindheit** - die Schweizerische UNESCO-Kommission spricht davon als Investition in die Zukunft [mehr](#). Ein Mitglied der Eidgenössischen Kommission für Familienfragen wird an unserer **Tagung** „Familiengründung als vulnerable Phase“ [hier](#) ein Grusswort ausrichten.

Depression wird 2030 auch in unserem Land die Hauptkrankheitslast sein. Mehr Prävention könnte ihre Verbreitung um 21% eindämmen, sagt ein neuer Bericht [hier](#). Bereits einfache Veränderungen der **Ernährung** wirken sich positiv aus [Studie](#). Aber auch **Sport** schützt vor Depressionen - schon eine Stunde pro Woche wirkt [Studie](#). **Achtsamkeit** beugt ebenfalls wirksam vor [Studie](#). Und das wissen wir schon – **darüber reden** hilft [Filmprojekt / Wie-gehts-dir](#) und kann sogar Leben retten [reden-kann-retten](#).

Halten Sie sich auf dem Laufenden mit weiteren **Online-News** zur psychischen Gesundheit [hier](#).

Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling und grüsse Sie freundlich

alfred.kuenzler@npg-rsp.ch

Newsletter  [teilen](#) / [Feedback](#)

Jetzt
anmelden

Neue Mitgliedorganisationen per 21.3.2019

Nationale Organisationen

Schweizer Paraplegiker Stiftung, www.paraplegie.ch

Krebsliga Schweiz, www.krebsliga.ch

PluSport Behindertensport Schweiz, www.plusport.ch

Fachstelle UND, www.fachstelle-und.ch

Schweizerischer Verband Medizinischer Praxis-Fachpersonen, www.sva.ch

Kantonale Einheiten und Organisationen

Verein Mamamundo, www.mamamundo.ch

Stiftung Rheinleben Basel, www.rheinleben.ch

Association Mots en Partage, www.motsenpartage.org

Promotion Santé Valais, www.promotionsantevalais.ch

Tel 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz und FL, www.ostschweiz.143.ch

Bildung und Forschung / Wissenschaft

Schule Geuensee, www.schule-geuensee.ch

Mittel- und Grossunternehmen

Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden, www.spitalverbund.ch

Universitätsspital Zürich, www.usz.ch

Kleinunternehmen

Beratung Salmony, www.beratung-salmony.ch

Helmut Weninger, www.helmutweninger.ch

Wir begrüßen
unsere neuen
Mitglied-
organisationen -
herzlich
willkommen!

Alle 295 Mitgliedorganisationen finden Sie [hier](#).

Mitglied werden können Sie [hier](#).



Nationaler Aktionsplan Suizidprävention – was leistet das BAG zur Umsetzung?

Der Bund hat zusammen mit den Kantonen, der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz sowie vielen weiteren Akteuren den Nationalen Aktionsplan Suizidprävention erarbeitet. Er wurde 2016 verabschiedet: www.bag.admin.ch/suizidpraevention. Der Aktionsplan will einen Beitrag leisten, Suizide oder Suizidversuche während – oft vorübergehenden – Belastungskrisen oder psychischen Erkrankungen zu reduzieren.

Der Aktionsplan umfasst 10 Ziele:

1. Persönliche und soziale Ressourcen stärken.
2. Über Suizidalität informieren und sensibilisieren.
3. Hilfe anbieten, die schnell und einfach zugänglich ist.
4. Suizidalität frühzeitig erkennen und frühzeitig intervenieren.
5. Suizidale Menschen auf ihrem Genesungsweg wirksam unterstützen.
6. Suizidale Handlungen durch einen erschwerten Zugang zu tödlichen Mitteln und Methoden erschweren.
7. Hinterbliebene und beruflich Involvierte unterstützen.
8. Suizidpräventive Medienberichterstattung und suizidpräventive Nutzung digitaler Kommunikationsmittel fördern.
9. Monitoring und Forschung fördern.
10. Beispiele guter Praxis aus der Schweiz und aus dem Ausland verbreiten.

Wo die Schweiz in Bezug auf diese Ziele steht, ist im Aktionsplan dargestellt – ebenso die daraus resultierenden Schlüsselmaßnahmen. Die Umsetzung dieser Massnahmen Bedarf des Engagements vieler Akteure. Oft kann auf Bestehendem aufgebaut werden. Der Bund (BAG) unterstützt die Akteure durch Vernetzungs- und Koordinationsarbeit sowie durch das Erarbeiten von Wissensgrundlagen. Einige Themenschwerpunkte der Suizidprävention beim BAG sind:

- *Suizidprävention in der psychiatrischen Versorgung*
- *methodenspezifische Suizidprävention*
- *Datenlage zu Suiziden und Suizidversuchen*
- *Praxisbeispiele der Suizidprävention*

BAG-intern besteht eine enge Kooperation zur «*Nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten*», zur «*Nationalen Sucht Strategie*» sowie zu Massnahmen im Bereich «*psychische Gesundheit*». Synergien zu diesen Arbeiten bestehen insbesondere bei den Zielen des Aktionsplans Suizidprävention 1 «Ressourcen stärken», 2 «Sensibilisieren & informieren», 3 «einfacher Zugang zu Hilfe gewähren», 4 «früh erkennen und früh intervenieren» sowie 5 «wirkungsvoll betreuen und behandeln».

Übrigens: Die WHO-Publikation "*National suicide prevention strategies*" (2019) beinhaltet den Aktionsplan Suizidprävention der Schweiz als europäisches Fallbeispiel.

Wir danken allen für ihr Engagement in der Suizidprävention.

Esther Walter
Projektleitung Suizidprävention,
BAG



Erste Hilfe für psychische Gesundheit? ensa!

Was wir tun können, um körperlich gesund zu bleiben, ist in der Schweiz allen bekannt. Fast alle wissen auch, was in einem Notfall zu tun wäre. Auf das Thema psychische Gesundheit trifft dies jedoch ganz und gar nicht zu: Darüber wissen die meisten Menschen wenig bis nichts, sie fühlen sich ratlos oder reagieren mit Angst. Über psychische Schwierigkeiten zu reden ist tabu – und Betroffene fühlen sich stigmatisiert.

Und das, obwohl praktisch alle Menschen in ihrem persönlichen Umfeld Personen kennen, denen es psychisch nicht gut geht oder eine Zeit lang nicht gut gegangen ist. Betroffene wünschen sich, «über Probleme reden zu können», es wäre besonders wichtig für sie, dass ihnen jemand zuhört und sie ernst nimmt. Die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen führt dazu, dass viele Menschen in der Schweiz nicht offen darüber sprechen – viel weniger offen etwa als über körperliche Erkrankungen – und sich, wenn überhaupt, erst viel zu spät helfen lassen.

Gemeinsam mit der Beisheim Stiftung ist es der Stiftung Pro Mente Sana gelungen, das australische Mental Health First Aid-Programm in die Schweiz zu bringen. Der weltweite Erfolg des Programms beruht darauf, dass der Kursinhalt soweit wie möglich evidenzbasiert ist; das heisst, der Inhalt der Kurse basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen und nicht auf «Meinungen». Mehrere sogenannte randomized controlled trials (RCT) belegen, dass die Erste-Hilfe-Kurse das Wissen der Teilnehmenden über psychische Gesundheit verbessern, stigmatisierendes Verhalten vermindern, Vertrauen in das eigene Helfen-Können steigern und die eigene psychische Gesundheit stärken. Mehr dazu auf www.mhfa.com.au.

Unter dem Namen „ensa“ werden die Kurse in der Schweiz angeboten. Der ensa Kurs richtet sich explizit an Laien, dauert 4x3 Stunden, vorzugsweise verteilt über 4 Wochen. Im Kurs lernen Laien, wie sie Menschen helfen können, denen es (psychisch) nicht gut geht, im beruflichen, familiären und sozialen Umfeld. Und sie lernen, was in akuten Krisen zu tun ist.

Das Handbuch und die Unterlagen für den ensa Kurs sind in Deutsch übersetzt und für die Schweiz adaptiert, die 1. Auflage des Kurshandbuches ist gedruckt. In fünftägigen Kursen in Zürich und Bern sind bereits 40 ensa Instruktorinnen und Instruktoren ausgebildet und zertifiziert. Die ersten ensa Kurse sind auf www.ensa.swiss ausgeschrieben und bereits stehen die Daten für den nächsten Instruktorienkurs für Mai/Juni fest. ensa Kurse in Französisch und Englisch sind ab Herbst 2019 verfügbar, in Italienisch ab 2020.

*Roger Staub, MPH, MAE
Geschäftsleiter Pro Mente Sana
und Programmleiter ensa*

