

## News Interview

Muriel Langenberger leitet die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana seit letztem Sommer.

[m.langenberger@promentesana.ch](mailto:m.langenberger@promentesana.ch)  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)



*NPG: Pro Mente Sana ist ein zentraler Akteur für die psychisch Gesundheit in der Schweiz. Ihr setzt euch auch stark ein für die Entstigmatisierung psychischer Krankheiten. Wo siehst du deine die Prioritäten für die kommenden Jahre?*

ML: Seit der Corona-Pandemie wird häufiger über psychische Gesundheit wie auch über Prävention gesprochen. Psychische Krankheiten sind aber nach wie vor ein Tabuthema, was zur Stigmatisierung führt. Dieses Tabu versuchen wir wie folgt zu brechen:

- Mit der **«Wie geht's dir?»-Kampagne** fördern wir das Benennen der Gefühle, motivieren, über psychische Belastungen zu reden und geben Tipps für die Stärkung der Psyche. «Wie geht's dir?» ist eine Kampagne von Pro Mente Sana und Deutschschweizer Kantonen im Auftrag der Gesundheitsförderung Schweiz.
- Mit dem Programm **ensa Erste Hilfe für psychische Gesundheit** setzen wir den Fokus auf die Prävention, damit auch Laien Warnzeichen frühzeitig erkennen lernen und Erste Hilfe leisten können, wenn Personen aus ihrem privaten oder beruflichen Umfeld psychische Probleme oder Krisen durchleben.
- Wir unterstützen die **Mad Pride**, die am 7. Oktober 2023 in Lausanne stattfindet, als Mitträger des Vereins Mad Pride mit dem NPG und der Coraasp. Die Veranstaltung hat zum Ziel, Vorurteile und Diskriminierung gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen zu bekämpfen.

*NPG: Und wie wollt – und könnt – ihr als Pro Mente Sana die psychische Gesundheit in der Schweiz fördern?*

ML: Seit der Gründung unserer Stiftung beteiligen wir uns gemeinsam mit Betroffenen an Aktivitäten zur **Sensibilisierung für psychische Gesundheit**. Wir informieren und vermitteln Wissen und Fakten über psychische Beeinträchtigungen. Dies ist wichtig, denn bis heute bestehen in der Öffentlichkeit viel Unkenntnis und Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen.

**Die Peers** leisten mit ihrem Erfahrungswissen einen wichtigen Beitrag für unsere Arbeit. Sie zeigen, dass Erkrankungen Teil des Genesungswegs sind und bereiten mit ihren Lebenserfahrungen anderen Betroffenen und Angehörigen Hoffnung.

Es ist wichtig, dass betroffene Personen, deren Angehörige und Nahestehende die nötige Unterstützung erhalten. Für sie bieten wir eine psychosoziale und eine juristische Beratung an. Beide Beratungs-Teams arbeiten nah zusammen. Unsere Erfahrung der letzten Monate hat gezeigt, dass die Probleme und Fälle der Ratsuchenden immer komplizierter werden. Darum arbeiten wir vermehrt interdisziplinär.

*NPG: Pro Mente Sana hat die Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit mit Unterstützung der Beisheim Stiftung in die Schweiz gebracht. Ich finde das eine grossartige Sache und hoffe, dass sie so rasch und flächendeckend verbreitet werden wie die Defibrillatoren. Wirst du dich dafür einsetzen?*

ML: Unbedingt, die Präventionsarbeit ist enorm wichtig! Je früher man interveniert, desto schneller kann die betroffene Person die nötige Hilfe erhalten und je früher eine Erkrankung behandelt wird, umso günstiger ist der Genesungsverlauf.

Um die Erste-Hilfe-Kurse weiter zu verbreiten, kommt uns unser grosses Wissen und unser breites Netzwerk von Unternehmen, Schulen und Instruktor\*innen in der ganzen Schweiz zugute. Zurzeit erhalten wir viele Anfragen von Unternehmen, was sehr erfreulich ist. Wir wollen aber auch neue Institutionen und Organisationen erreichen, vor allem diejenigen, die mit Jugendlichen arbeiten.

*Interview: Alfred Künzler, Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz, [info@npg-rsp.ch](mailto:info@npg-rsp.ch)*