

Psychische Gesundheit ensa - Erste Hilfe Kurse

Diakonie vernetzt, 22.11.2022

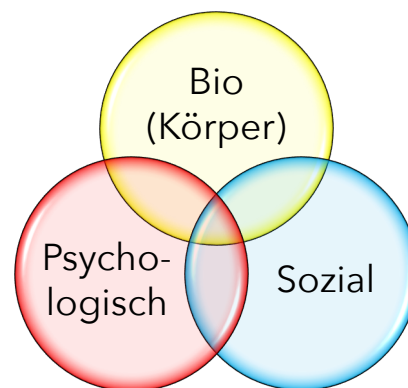
Tom Bögli - www.tom-boegli.com



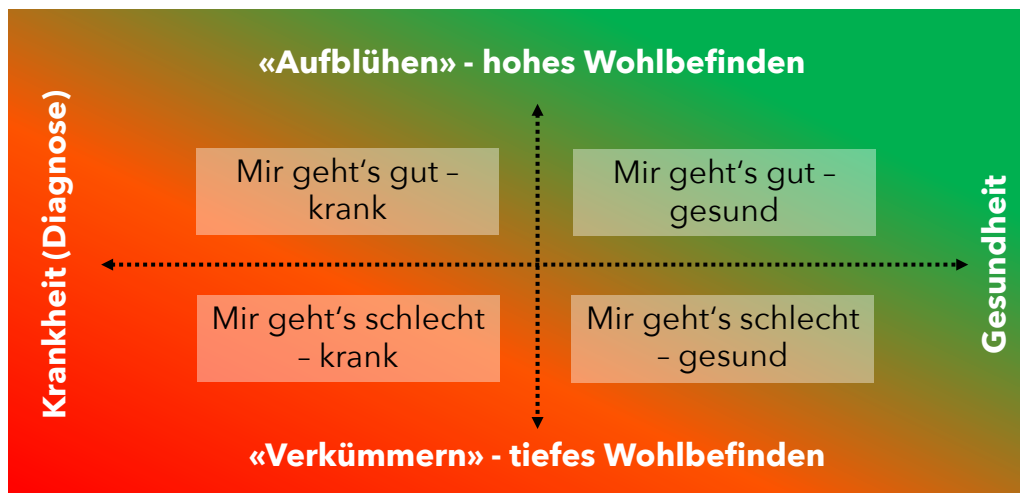
Was bedeutet Psychische Gesundheit?

«... Zustand des **Wohlbefindens**,
in dem eine Person ihre **Fähigkeiten**
ausschöpfen,
normale **Lebensbelastungen**
bewältigen,
produktiv **arbeiten** und etwas zu
ihrer **Gemeinschaft** beitragen kann».

(WHO, 2004)



Spektrum psychisch gesund / krank



Was ist eine psychische Erkrankung?

Starke
Veränderung
von



stört die Beziehungsfähigkeit



beeinträchtigt die
Alltagsbewältigung /
Lernfähigkeit



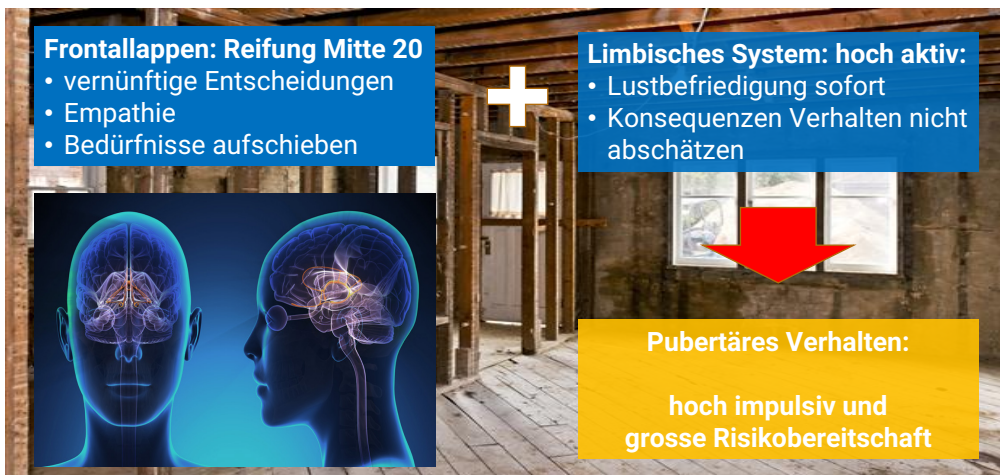
löst hohen Leidensdruck aus



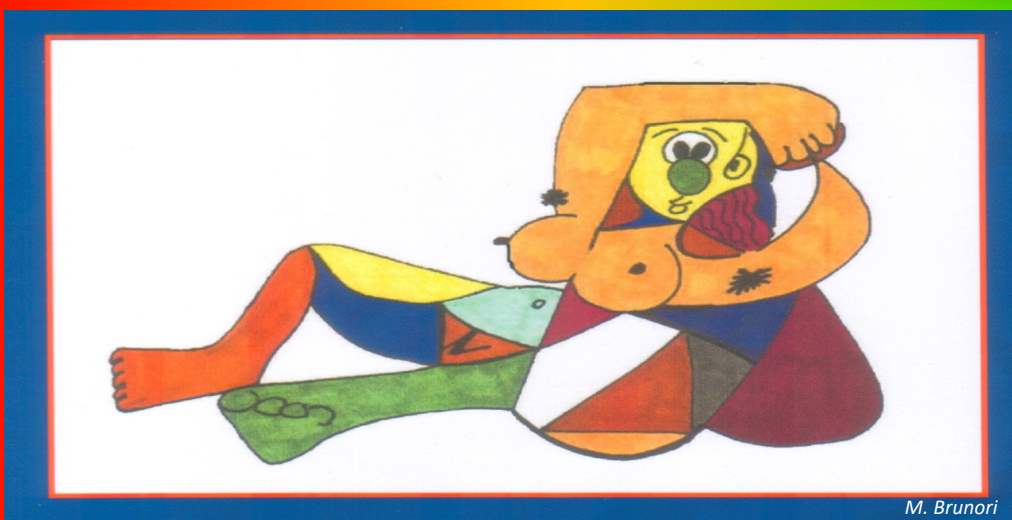
dauert über einen
längeren Zeitraum



Umbau bei vollem Betrieb bis 25



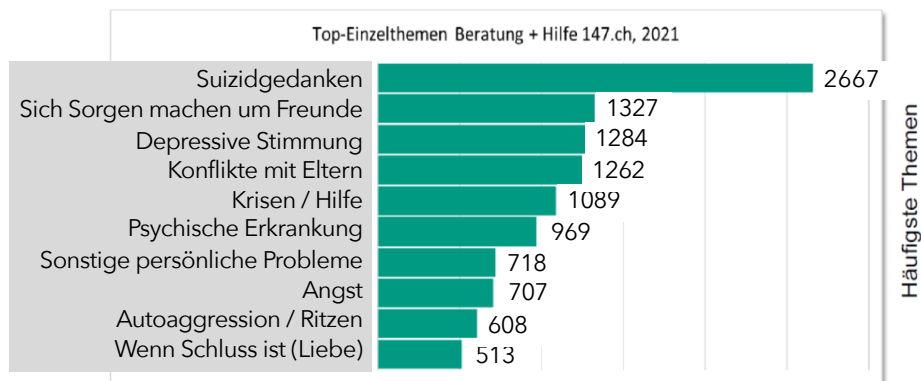
Lieber von Picasso gemalt,
als von der Depression gezeichnet.



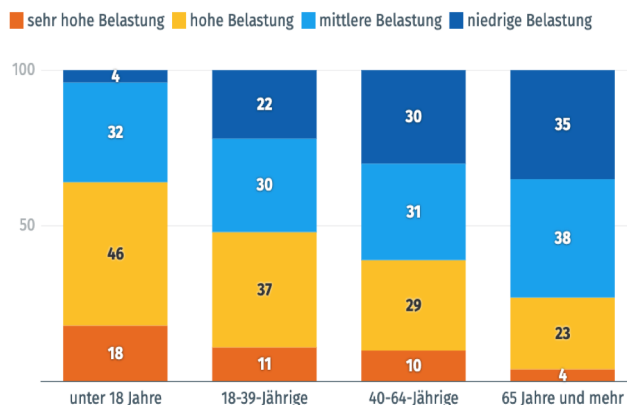
Wie ging's den Jugendlichen 2021?

Top-Einzelthemen direkte Beratung + Hilfe 147.ch

Jeden Tag wendeten sich 7-8 Kinder /Jugendliche zum Thema Suizidgedanken an die direkte Beratung + Hilfe 147.ch



Wie geht's den Menschen heute?



Alterskategorie 15-24 Jahre

- Ca. **jede:r Vierte** psychisch krank
- Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, Traumafolgen
- zunehmend Kriseninterventionen v.a. bei jungen Frauen (Suizidversuche)
- Anstieg Suizide bei Frauen U 20 J.
- junge Männer vermehrt Substanzkonsum, Gaming, übermässige Gereiztheit, Impulsivität

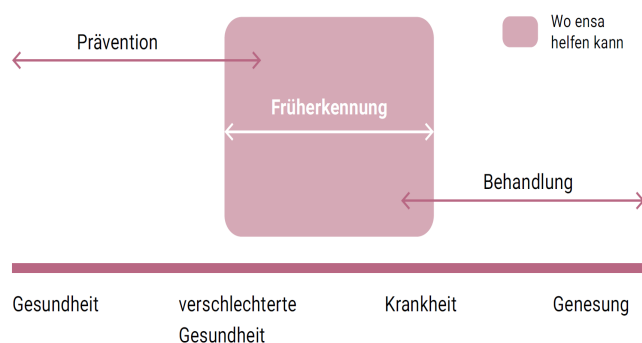
© gfs.bern, Wie geht es dir?, August 2022 (n=3747), sig., Cramér's V = 0.1



Erste Hilfe für die psychische Gesundheit Jugendlicher

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

Wo ensa ansetzt: Früherkennung



Psychische Erkrankungen:

3/4 der Betroffenen haben ihre erste Episode, bevor sie 25 werden

Je früher geholfen wird, desto besser die Prognose und kürzer der Krankheitsverlauf.

Früherkennung

"Pubertäre" Verhaltensweisen gleichen auch Symptomen von psychischen Störungen, was das Aufkommen eines Problembewusstseins erschwert.

Wie bewältigt der junge Mensch seine Lebensaufgaben?

- sind die Leistungen im Studium / Ausbildung / Arbeit konstant?
- wie viel Zeit verbringt er/sie noch mit Freund:innen?
- verfolgt er/sie nach wie vor Tätigkeiten aus, die Spass machen?

«Leise» Anzeichen - eher junge Frauen
Vermeidung, Rückzug, Grübeln, Ängste, Besorgtheit, Depressivität ...

«Laute» Anzeichen - eher junge Männer
Verhaltensauffälligkeit, Konflikte mit dem Umfeld, Delikte, Suchtmittelkonsum ...

Ziel und Rolle der Erst-Helfenden

Angehörigen, Freunden, Bekannten helfen wenn:

- psychische Probleme auftreten / schlimmer werden
- sich eine psychische Krise anbahnt

Erste Hilfe in einer **Krise** wird geleistet, bis

- **Fachleute übernehmen** oder
- die Krise überwunden ist

Besser was Falsches tun als Nichts tun! (Unterlassung)

Aber: keine Diagnosestellung, keine (Laien)-TherapeutInnen

Inhalt ensa Kurs für Erwachsene / *Jugend*

Psychische Gesundheit (*Jugendlicher*), Erste Hilfe in 5 Schritten

Depression, Erste Hilfe bei Depression - Suizidalität (Krise) (*NSSV*)

Angststörungen, Erste Hilfe bei Angststörungen - Panikattacken; traumatische Ereignisse (Krise)

Essstörungen, Erste Hilfe bei Essstörungen – Medizinische Notfälle (Krise)

Substanzabhängigkeit; Erste Hilfe bei Substanzabhängigkeit (*Verhaltenssüchte*) - Aggressives Verhalten (Krise)

Psychose, Erste Hilfe bei Psychose; - Akute psychotische Episode (Krise)

Erste Hilfe in 5 Schritten

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

Übersicht ensa-Angebote - ensa.swiss

				
Erste-Hilfe-Kurse für Erwachsene / Mitarbeitende	Erste-Hilfe-Kurse Fokus Jugendliche	Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte	EHG über selbst-verletzendes Verhalten ohne Suizidabsicht	Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken
CHF 380.-	CHF 450.-	CHF 180.-	CHF 150.-	CHF 150.-
14 Std.	16 St.	4 Std.	4.5 Std.	4.5 Std.

Weitere Informationen und Anmeldung über www.ensa.swiss

Herzlichen Dank für eure Teilnahme!

**Nichts tun
ist immer
falsch!**



www.ensa.ch
info@ensa.ch