

Kultur, Gesellschaft & Wissen

Erste-Hilfe-Kurse für die Psyche

Mental Health in Firmen Psychische Probleme führen vermehrt zu Krankheitsabsenzen. Manche Firmen setzen deshalb auf Schulungen für ihre Mitarbeitenden. Was geschieht dort?

Susanne Schild

«Hast du schon mal darüber nachgedacht..., dir ... das Leben zu nehmen?» Diese Frage auszusprechen, fällt der Frau sichtlich schwer. Sie ist Teilnehmerin eines Kurses in Erster Hilfe für psychische Gesundheit der Stiftung Pro Mente Sana. In einem Rollenspiel soll sie ihre Nachbarin, die sich nach einer schmerzhaften Trennung sehr zurückgezogen hat, behutsam auf ihr psychisches Befinden ansprechen. Kein einfaches Gespräch.

Jeder, der einen Fahrausweis erwirbt, muss einen Nothelferkurs absolvieren. Das ist Standard. Noch kein Standard sind jedoch Erste-Hilfe-Kurse für die psychische Gesundheit. Dabei sind wir im Alltag von viel mehr Menschen mit psychischen Problemen umgeben als von Unfallopfern. Gemäss Pro Mente Sana ist jede zweite Person einmal im Leben von einer psychischen Erkrankung betroffen.

«ROGER» hilft bei Krisen

Die Kurse dauern zwölf Stunden, aufgeteilt auf zwei Tage oder vier Halbtage/Abende. Seit der Corona-Pandemie gibt es die Kurse auch im Onlineformat. Sie richten sich an interessierte Privatpersonen, Firmen sowie Personen, die mit Jugendlichen arbeiten. Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden über die häufigsten psychischen Erkrankungen aufgeklärt und darüber, wie man Menschen darauf anspricht. In Rollenspielen üben sie, wie zu reagieren ist, wenn jemand Symptome einer Depression, einer Suchterkrankung oder einer Panikattacke zeigt.

Ähnlich wie in Nothelferkursen gibt es auch bei den Kursen von Pro Mente Sana ein leicht zu merkendes Akronym: «ROGER». «R» steht für reagieren, das heisst das Problem einschätzen und ansprechen und der Person beistehen; «O» für öffnen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren. «G» bedeutet «Gib Unterstützung und Information»; «E» heisst «Ermütige zu professioneller Hilfe», und das zweite «R» steht für die (Re-)Aktivierung eigener Ressourcen.

In vielen Schweizer Firmen steigen von Jahr zu Jahr die durchschnittlichen Krankheitsabsenzen der Mitarbeitenden. Stress oder Konflikte am Arbeitsplatz sind häufig Verstärker oder auch Auslöser von psychischen Problemen. Während rein körperliche Krankheiten meist nach wenigen Tagen überstanden sind, führen psychische Erkrankungen nicht selten zu monatelangen Abwesenheiten bei der Arbeit und somit zu hohen Kosten für die Arbeitgeber. Dies zeigt eine Studie von Work Med und Swica vom März 2022.

«Nicht zu reagieren, ist der grösste Fehler»

Angloamerikanische Länder hätten bereits vor 15 bis 20 Jahren damit begonnen, für das Thema psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu sensibilisieren, erklärt Jean-Marc Thorens von Pro Mente Sana. Es sind deshalb auch hierzulande internationale Firmen, die entsprechende Pro-



Wie reagieren, wenn es Mitarbeitenden nicht gut geht? In vielen Firmen nehmen die Krankheitsabsenzen zu. Foto: Getty Images, iStockphoto

«Das Bewusstsein für die psychische Gesundheit muss gepflegt werden.»

Jean-Marc Thorens
Pro Mente Sana

gramme bereits länger kennen und auch an ihren Schweizer Standorten ausrollen.

Eine dieser Firmen ist das Beratungsunternehmen PWC mit rund 4000 Mitarbeitenden in der Schweiz. Im Rahmen des globalen Programms «Be Well, Work Well» wurden seit Herbst 2022 rund 60 Mitarbeitende als Ersthelfer geschult, und es sollen sukzessive weitere folgen. Dabei geht es nicht nur um Frühintervention, sondern auch um Prävention. Dazu gehören insbesondere offene Gespräche über psychische Gesundheit: Wer niederschwellig mit jemandem reden kann, wenn es mal nicht rundläuft, stellt häufig fest, dass

er mit seinen Problemen nicht allein ist.

«Ganz wichtig ist es, bei einem Problem hinzuschauen und zu handeln. Nicht zu reagieren, ist der grösste Fehler. Wenn jemand mit einem Gipsbein im Büro erscheint, fragen wir die Person ja auch, was passiert ist», betont Miriam Baumgärtner, Head of Wellbeing and Sustainable Performance. An den Kursen von Pro Mente Sana gefällt ihr, dass sie auch wichtige Führungskompetenzen beinhalten: aktives Zuhören, Empathie zeigen und Vertrauen schenken.

Bei PWC sind die Ersthelfer im Intranet als solche erkennbar und stehen Kollegen und Kol-

leginnen in Krisen mit einem offenen Ohr zur Seite. Sie sind innerhalb der Firma gut miteinander vernetzt, bilden sich regelmässig weiter und tauschen sich über ihre Erfahrungen aus.

Was Arbeitgeber nicht tun sollten

Welchen Einfluss die Ausbildung von diesen Ersthelfenden auf die Firmenkultur hat, ist schwer zu quantifizieren. Dafür wären längerfristige Auswertungen erforderlich, zum Beispiel im Rahmen von Mitarbeiterumfragen. Auch hier lohnt sich ein Blick ins Ausland: Eine kanadische Studie des Beratungsunternehmens Deloitte stellt einen positiven «Return-on-Investment» fest, wenn Unternehmen Massnahmen ergreifen, um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu verbessern. Messbar wird der «Return», also die Rendite, durch anhaltend sinkende Krankheitsabsenzen, weniger Case-Management-Kosten und eine geringere Mitarbeiterfluktuation.

Jean-Marc Thorens betont: «Das Bewusstsein für die psychische Gesundheit muss gepflegt werden. Vorgesetzte, die über unzureichende Kompetenzen im Umgang mit psychischen Belastungen verfügen, oder eine Firmenkultur, die ein Burn-out als Leistungsausweis betrachtet, sind dabei nicht hilfreich.»

Ausbildungsprogramm für Ersthelfende

Die Kurse in Erster Hilfe für psychische Gesundheit von Pro Mente Sana sind die Schweizer Version der australischen Schulungen in «Mental Health First Aid» (MHFA). Sie wurden um das Jahr 2000 von einem Ehepaar entwickelt, das sich auskannte: von Betty Kitchen, Pflegefachfrau und selbst von schweren Depressionen betroffen, und von ihrem Mann, Anthony Jorm, Professor für Psychologie und Psychiatrie. Ziel der MHFA-Kurse ist es, dass Laien Erste Hilfe leisten können, wenn Personen in ihrem privaten oder beruflichen

Umfeld psychische Probleme oder Krisen durchleben. Die Ersthelferinnen und -helfer unterstützen, bis professionelle Hilfe übernimmt. Gleichzeitig leisten sie einen Beitrag, um Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Problemen in unserer Gesellschaft abzubauen.

Da sich die Abkürzung «MHFA» nicht für alle Schweizer Landessprachen eignete, entschieden sich die Initianten, Pro Mente Sana und Beisheim-Stiftung, bei der Lizenzierung für den Namen «Ensa». Dieses Wort stammt aus

einer der über 300 Sprachen der australischen Ureinwohner und bedeutet «Antwort».

Seit 2019 wurden in der Schweiz rund 20'000 Ersthelfende ausgebildet; weltweit gibt es schon über sechs Millionen. Das MHFA-Programm ist wissenschaftlich gut erforscht: Studien und zwei Metaanalysen zeigen, dass die Kursteilnehmenden mehr über psychische Gesundheit wissen, Distanz zu Betroffenen abbauen, sich zutrauen, zu helfen, und die Angebote an professioneller Hilfe in ihrer Region kennen. (ssch)

Wer zu Gaza schweigt, wird boykottiert

Bewegung Stars, die sich nicht zum Nahostkonflikt äussern, werden in den sozialen Medien blockiert.

In den letzten Wochen haben sich propalästinensische Proteste verschärft – weltweit werden Universitäten besetzt, auch in der Schweiz. Nun hat sich in den sozialen Medien eine Bewegung formiert: Unter dem Hashtag #Blockout2024 rufen Millionen von Nutzern dazu auf, Prominente und Influencer, die entweder pro Israel sind oder keine Stellung zum Nahostkonflikt bezogen haben, auf allen Kanälen zu entfolgen und zu blockieren.

Mit dem Vorgehen, das auch als «digitale Guillotine» bezeichnet wird, will man Stars ihre Plattform wegnehmen und dadurch ihre Werbeeinnahmen minimieren. Das Ziel: so lange Druck auf die Promis ausüben, bis sie sich öffentlich gegen Israel positionieren. Auf Instagram, Tiktok und X kursieren zig Listen von berühmten Stars, die man blockieren soll – darunter Justin Bieber, Zendaya und Billie Eilish. Nicht einmal Taylor Swift ist gegen den Boykott gefeiert.

Einige dieser Promis haben zwar nach dem Angriff der Hamas auf Israel am 7. Oktober ihre Solidarität mit Menschen in Israel und in Gaza bekundet, sich in den letzten Monaten aber nicht mehr öffentlich zum Nahostkonflikt geäussert. Für viele Nutzerinnen und Nutzer Grund genug, sie dafür zu bestrafen.

Einige geben Druck nach

Ihren Beginn genommen hatte die digitale Bewegung an der Met-Gala vor zwei Wochen. Fast zeitgleich zur exklusiven Wohltätigkeitsveranstaltung kündigte Israel eine Militäroffensive auf die Grenzstadt Rafah an und forderte Anwohner zur Flucht auf. Der starke Kontrast zwischen Stars in extravaganter Kleidung und dem Leid der Zivilbevölkerung in Gaza wurde in den sozialen Medien heftig kritisiert.

Einige verglichen die soziale Kluft mit der dystopischen Romantrilogie «Die Tribute von Panem», in der die Elite im Überfluss lebt, während die armen Menschen rundherum um ihr Überleben kämpfen.

Tiktokerin Rae initiierte mit einem Video die Block-Bewegung: «Es ist an der Zeit, alle Promis, Influencer und Reichen zu blockieren, die ihre Ressourcen nicht nutzen, um denen zu helfen, die uns dringend brauchen. Wir haben ihnen die Plattform gegeben – jetzt ist es an der Zeit, sie ihnen wieder wegzunehmen.» Millionen von Nutzern sind ihrem Aufruf seither gefolgt.

Mittlerweile haben Stars wie Selena Gomez und Kim Kardashian Tausende Follower verloren. Letztere, weil sie seit dem Hamas-Angriff am 7. Oktober konsequent allen betroffenen Menschen ihr Mitgefühl ausgesprochen hat, anstatt sich auf eine Seite zu schlagen. Einige auf der «Block List» haben dem Druck inzwischen nachgegeben. Sängerin Lizzo teilte auf Instagram plötzlich Spendenaufrufe für Familien in Gaza. Für viele kommt dieser Einsatz aber zu spät – oder greift zu wenig weit. «Du bist Millionärin – gib ihnen das Geld einfach selbst», heisst es in den Kommentarspalten.

Lisa Füllemann