



Volle Konzentration: Renata Merz und Franziska Waldenmaier (von links) referieren vor aufmerksamen Kursteilnehmenden.



Fotos Silvia Kessler

Wie «Roger» in die Firma kommt

Von Australien ausgehend, erobert das Programm Ensa nun auch Graubünden. Personalverantwortliche und weitere Interessierte lernen, wie sie psychische Störungen erkennen und zur Problemlösung beitragen können.

Silvia Kessler

Ensa ist die Schweizer Version des australischen Programms «Mental Health First Aid». Es wurde 2019 von der Stiftung Pro Mente Sana mit Unterstützung der Beisheim Stiftung lanciert und wird nun durch das Schweizerische Rote Kreuz Graubünden (SRK GR) als Lizenznehmerin auch im Kanton Graubünden angeboten (siehe Titelseite). Das Wort «Ensa» stammt aus einer der über 300 Sprachen der australischen Ureinwohner und bedeutet «Antwort». Antworten zu finden, ist denn auch das Ziel der Ensa-Kurse, und die Fragestellung ist so vielschichtig wie diffizil: «Wie kann ich bei Angehörigen, Arbeitskollegen oder Freunden psychische Probleme rechtzeitig erkennen, und wie kann ich – ähnlich wie bei Notfällen im körperlichen Bereich – Erste Hilfe leisten?»

«Gabi» kriegt ein Pendant

Die ersten Ensa-Kurse im Kanton Graubünden sind derzeit im Gange, und die Churer Gruppe kommt an diesem Mittwochabend bereits zum dritten von insgesamt vier Kursblöcken in den Räumlichkeiten der FH Graubünden zusammen. Durch den Abend führen Franziska Waldenmaier vom SRK GR, frisch gebackene Ensa-Instruktorin, und die schon etwas erfahrenere Kursleiterin Renata Merz aus dem Kanton Zürich. Das allgegenwärtige und in Grossbuchstaben daher kommende Wort «Roger» ist den teilnehmenden 18 Frauen und Männern längst ein Begriff. Es ist das Pendant zur einst in Nothelferkursen vermittelten Abkürzung «Gabi», gemäss der Ersthelfer die Vitalzeichen von Verunfallten oder Verletzten kontrollierten.

Das Ensa-Programm hält mit «Roger» ebenfalls einen Leitfaden für das Vorgehen bei psychischen Krisen bereit. «R» steht für «Reagieren», «O» für «Offen und unvoreingenommen zuhören», «G» für «Ganzheitlich unterstützen und informieren», «E» für «Ermutigen zu professioneller Hilfe» und «R» für «Ressourcen aktivieren». Im Gegensatz zu «Gabi» auf der

Unfallstelle spielt sich «Roger» nicht in Sekunden- oder Minutenschnelle ab. Vielmehr beschreibt der Leitfaden «Roger» einen Prozess, der sich auch mal über eine längere Zeitspanne hinziehen kann, wie sich im Kurs bald zeigt.

Symptome erkennen

Am Anfang des Prozesses steht das Reagieren, und damit diese erste und wichtigste Massnahme überhaupt zum Tragen kommen kann, muss ein Problem zuerst erkannt werden. Und das ist bei einem Problem im psychischen Bereich ungleich komplizierter als bei einer Person, die hingefallen ist und nicht mehr auf die Beine kommt. So setzen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Ensa-Kurse denn auch intensiv mit den Symptomen von verschiedenen psychischen Störungen auseinander. Depressionen, Suizid und Angststörungen hat der aktuelle Kurs bereits behandelt, von den Themen Psychosen und Sucht

werden die Teilnehmenden noch erwartet. Zum Einstieg in den neuen Kursabend wird das bereits Gelernte repetiert.

«Schweissausbrüche.» «Ein Gefühl der Enge.» «Beschleunigter Herzschlag», zählen die Teilnehmenden als Symptome für eine Panikattacke auf, und dass es für einen Ersthelfer in einer solchen Situation gilt, ruhig zu reagieren, in klarem Ton zu informieren, bei der betroffenen Person zu bleiben, und: «Es ist wichtig, nachzufragen, ob der Betroffene diesen Zustand kennt, damit ein medizinischer Notfall, zum Beispiel ein Herzinfarkt, ausgeschlossen werden kann», fügt eine Teilnehmerin an. In den Tagen und Wochen nach der akuten Situation soll der oder die Betroffene nicht zum Reden gedrängt werden. Die Bereitschaft, zuzuhören, soll aber von den «Nothelfern» signalisiert werden.

In einem Rollenspiel in vier Kleingruppen befassen sich die engagierten Kursteilnehmenden

anschliessend mit dem Fall einer Angestellten, die oft fehlt, körperliche Beschwerden äussert, über Schlafstörungen klagt und immer mehr Zeit fürs Erledigen ihrer Arbeit braucht. Im Forum werden dann die gewonnenen Einschätzungen über die mögliche psychische Störung der Angestellten zusammengetragen und das Vorgehen gemäss «Roger» besprochen.

Auch Kritik ist erlaubt

Dabei kommen durchaus auch kritische Aspekte zur Sprache. So bemerkt ein Teilnehmer, dass die Hilfe auch Grenzen haben könne. «Der Arbeitgeber kann nicht zugleich Therapeut sein», sagt er. Eine andere Kursteilnehmerin hält es für wichtig, dass der betroffenen Angestellten im Rollenspiel Probleme wie die nachlassende Leistung und die häufigen Absenzen ehrlich und ohne zu beschönigen aufgezeigt werden. Insgesamt ist sich die Gruppe aber einig darüber, dass Probleme angesprochen werden

müssen, und zwar so früh wie möglich, um zu verhindern, dass sich ein Problem manifestieren kann. Darauf zielt auch das Ensa-Programm ab: Durch Früherkennung und richtiges Reagieren soll sowohl persönlicher als auch wirtschaftlicher Schaden abgewendet werden.

Wie sie die Symptome einer Psychose erkennen und darauf reagieren können, erfahren die 18 Frauen und Männer ebenfalls an diesem Mittwochabend. Von den Kursleiterinnen sowie aus ihren Schulungsunterlagen erhalten sie eine Fülle an Informationen. Ergänzt werden diese mit einem eindrücklichen Film, in dem Betroffene von ihren Erfahrungen berichten. Dem Film folgt ein weiterer intensiver und für alle Anwesenden lehrreicher Austausch.

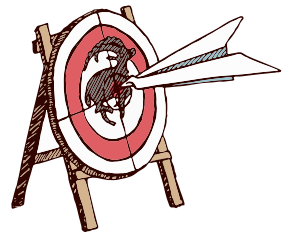
Infos und Anmeldungen

Im Internet: srk-gr.ch/ensa oder Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden, Steinbockstr. 2, Chur, Telefon 081 258 45 83



Lebhaftes Auseinandersetzung: In Kleingruppen befassen sich die Kursteilnehmenden mit einzelnen Aspekten von psychischen Störungen, es werden Notizen gemacht und ins Plenum getragen, und auch Rollenspiele (Foto unten links) beleben den Kursabend.

Blattschuss



In früheren Jahren hätte ein Abstimmungsverlierer nach einem grossen **Abstimmungswochenende** wie dem kommenden wohl gesagt: Jetzt gehe auch ich nach Bern, um zu demonstrieren. Jetzt muss er allerdings sagen: Ich werde nach Bern gehen, um zu campieren.

Die **Belgier** nehmen es in Sachen Corona wegen ihrer Nähe zur EU-Zentrale sehr genau. Jetzt haben sie die Ostschweiz mit den Kantonen St. Gallen, beide Appenzell und Thurgau auf die rote Liste gesetzt, nicht aber Graubünden. Vielleicht glauben sie, dass wir zum österreichischen Vorarlberg gehören.

Eine Mitteilung im «**Pfarreiblatt Graubünden**» lässt aufhorchen. Unter der Gemeinde Vals steht da: «Mittwoch, 21. Oktober, Gedenktag des seligen Kaisers Karl aus dem Hause Oesterreich» plus ein Bild von Kaiser Carl I. aus dem Hause Habsburg, wie es richtig heissen müsste, in Uniform. Es wäre wohl Zeit, derartige Gedenktage abzuschaffen, dieser Kaiser ist bald einmal 100 Jahre tot.

Gut, sind die Wahlen in Chur bald vorbei. Auf dem **Churer Wochenmarkt** haben die Politiker zwischen den Ständen jüngst jeden Samstag um die Gunst der Bürgerinnen und Bürger gebuhlt. Dabei hatten sie allerdings wenig Nahrungliches zu bieten.

Es tut sich seltsames im Vorfeld der Abstimmung über das **Jagdgesetz**: Dieser Tage sollen Raubtiere dabei beobachtet worden sein, wie sie nachts in ganz Graubünden Gemeindebriefkästen anstatt Mülltonnen geplündert haben.

Und nochmals zu den **Churer Wahlen** vom kommenden Wochenende: Dass sie am nächsten Montag Geschichte sind, hat noch eine weitere gute Seite. Die politischen «Strassensperren» auf der Bahnhof- und Poststrasse verschwinden und man wird endlich das Gefühl los, von CVP-Kandidatin Sandra Maissen auf Schritt und Tritt von allen Seiten und Wänden beobachtet und verfolgt zu werden.

Apropos «Sperren»: Vielleicht kann der **Stadtrat** nach den Wahlen einmal das Geheimnis lüften, was die Absperrgitter vor den Ständen des Churer Wochenmarkts genau bezwecken.

Der Tierschutz meldet, dass sich Haustiere derzeit häufiger beschwerten, weil Frauchen und Herrchen seit Corona ständig zu Hause sind und sie deshalb **keine Privatsphäre** mehr haben.