

«Roger» ist das alternative «Gabi»

In der Schweiz wissen dank des Nothilfekurses fast alle Erwachsenen, wie einer verunfallten Person zu helfen ist. Ganz anders sieht es bei psychischen Krisen aus. Ein Augenschein bei einem Erste-Hilfe-Kurs zu diesem Thema in Baar.

Linda Leuenberger

Wie helfen Sie einer bewusstlosen Person? Oder jemandem mit einer offenen Wunde? Jemandem, der zu ersticken droht? Als Antwort auf diese Fragen werden Ihnen – in welcher Reihenfolge auch immer – ohne Zögern einige der folgenden Stichworte einfallen: Atmung prüfen, Puls fühlen, Herzmassage, Defibrillator, Seitenlage, Heimlich-Griff, Blutung stoppen, Desinfizieren, Verbinden, Notruf wählen.

Wie einer verletzten Person geholfen wird, gehört in der Schweiz zum Allgemeinwissen. Nicht zuletzt dank des Nothilfekurses, der seit über 40 Jahren als Voraussetzung für die Führerscheinprüfung gilt. Wie aber handeln Sie, wenn Sie auf einer Brücke einer Person begegnen, die springen will? Oder jemandem, der eine Panikattacke durchläuft? Einer Person, die sich selber wehtut?

Stephan Gisler ist Pflegefachmann Psychiatrie bei der Spitex Stadt Luzern mit 24 Jahren Berufserfahrung. Sein Herz schlägt, so sagt er, für psychiatrisches Wissen und dafür, es zu Präventionszwecken in die Gesellschaft zu tragen. Als er Anfang 2019 online auf die Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit der Ensa stiess, wusste er, dass er dort mitmachen will. Ensa ist das schweizerische Pendant zum aus Australien stammenden Programm «Mental Health First Aid». Die Stiftung Pro Mente Sana hat 2018 dessen Lizenz erworben und das Programm ein Jahr darauf in der Schweiz lanciert. Seither können sich hierzulande Personen mit Bezug zum Thema – auch Laien – als Instruktorinnen und Instrukturen ausbilden lassen und in vierteiligen Kursen Interessierte in Erster Hilfe bei verschiedenen psychischen Problemen unterrichten.

Fünf Punkte sollen beim Helfen helfen

Der Kurs, den Stephan Gisler derzeit in den Räumlichkeiten des Schweizerischen Roten Kreuzes in Baar gibt, ist sein zwölfter. Was nehmen die Teil-



Der Kursleiter Stephan Gisler zeigt auf, worauf es beim Helfen ankommt.

Bild: Matthias Jurt (Baar, 4. Juni 2021)

nehmenden aus dem Kurs mit nach Hause? Gisler antwortet: «Das Wichtigste ist, dass sie Sicherheit beim Zugehen auf Leute mit psychischen Problemen gewinnen.»

Es geht dabei vor allem um das Ansprechen von Menschen aus dem persönlichen Umfeld. Dafür erlernen die Teilnehmenden im Kurs den Leitfaden «Roger». Ähnlich wie bei der früher aus dem Nothilfekurs bekannten «Gabi» steht bei «Roger» jeder Buchstabe für einen Handlungsschritt:

– **Reagieren:** Die Person ansprechen, die Situation einschätzen und der Person beistehen

– **Offen sein:** Unvorgekommenen zuhören und kommunizieren

– **Geben:** Die Person mit Unterstützung und Informationen versorgen

– **Ermöglichen:** Professionelle Hilfe vorschlagen

– **Ressourcen aktivieren:** Damit können weitere unterstützende Personen gemeint sein oder Selbsthilfestrategien, Sportangebote, Atemtechniken etc. – alles, was der Person guttut

Die Kurse finden viermal à drei Stunden statt, jeweils freitag-

«Ich habe manchmal Schwierigkeiten, wie ich reagieren soll.»

Kursteilnehmerin

abends. Sie bestehen zur Hälfte aus der Vermittlung von Basiswissen zu den psychischen Erkrankungen Depression, Angst, Psychose und Sucht. In der anderen Hälfte wird jeweils darauf eingegangen, wie in unterschiedlichen Situationen konkret geholfen werden kann.

Die erste Hälfte des ersten Kurstags nutzt Gisler für eine Vorstellungsrunde und eine Einführung ins Thema psychische Gesundheit. Jede zweite Person in der Schweiz erkrankt mindestens einmal in ihrem Leben psychisch. Und nur eine von vier Personen holt sich professionelle Hilfe. Psychische Erkrankungen sind weit verbreitet, die Be-

völkerung hingegen ist schlecht informiert und es herrschen Stigmata und Vorurteile. Für die Kursteilnehmenden gilt fortan die Regel: Bei psychischen Problemen im persönlichen Umfeld selber handeln, anstatt zu warten, bis jemand anderes das Thema – meist zu spät – anspricht. Nach der Pause folgt der Basiswissen-Teil über Depression. Gisler erklärt, was eine Depression ausmacht und wie sie sich auswirkt, liest Sequenzen aus Briefen eines Sohnes an seinen depressiven Vater vor und erläutert Zahlen und Fakten.

Obwohl sich der Kurs an alle über 18-Jährigen richtet, sind im Kursraum in Baar die meisten zwischen 40 und 60 Jahre alt. Elf Frauen, ein Mann. «Die Alters- und Geschlechterverhältnisse sind in jedem Kurs ähnlich», sagt Gisler. «Das hat wohl mit der Sozialisierung zu tun.»

Auch sinnvoll für die Weiterbildung

Wie in der Vorstellungsrunde allerdings klar wurde, sind alle aus unterschiedlichen Gründen da. So ist eine 50-jährige Teilnehmerin selber psychisch erkrankt, ebenfalls ihr Kind. «Ich will mein Grundwissen hier vertiefen und mich eventuell zur Instruktorin ausbilden lassen.» Der einzige Mann in der Runde ist Sozialpädagoge und nimmt am Kurs teil, weil er sich weiterbilden will. Der 29-jährige erhofft sich Inputs und Anregungen. Und: «Ich möchte mir ein wenig anschauen, wie man das Thema als Praxisausbilder didaktisch rüberbringen kann.»

Eine weitere Teilnehmerin (24) habe im Freundes- und Familienkreis Berührungspunkte mit psychischen Krankheiten, die sich in den letzten zwei Jahren intensiviert haben. «Ich höre viel zu, habe aber manchmal Schwierigkeiten damit, wie ich richtig reagieren soll. Das möchte ich hier lernen.»

Hinweis

Der nächste Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit beim Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Zug findet im Oktober statt. Weitere Informationen zu den Kursen: www.ensa.swiss.

Einigkeit über die Notwendigkeit von Notunterkünften

Die Stadtzuger entscheiden am Sonntag über den Neubau eines Gebäudes für Notzimmer. Kostenpunkt: 6,9 Millionen Franken.

Die Peripherie der Stadt Zug wächst, insbesondere das Quartier Göbli. Neben dem Ökiohof und dem wachsenden V-Zug-Areal soll dort ein Gebäude für Notzimmer entstehen. Über den Kredit von 6,9 Millionen Franken entscheidet das städtische Stimmvolk am Sonntag.

Sofern die Vorlage angenommen wird, wäre das Gebäude 2024 bezugsbereit. Das städtische Baudepartement hat das Baugesuch eingereicht, ab 11. Juni wird es öffentlich aufleben. Warum besteht Bedarf an

Notzimmern? Wie der Stadtrat bereits letztes Jahr in einem Bericht ersichtlich gemacht hat, ist der Platz für Menschen in Not knapp. Aktuell verfügt die Stadt Zug über 22 Notzimmer und acht Notwohnungen an verschiedenen Standorten und von verschiedenen Vermietern. Laut Stadtrat liegt die Auslastung der Notzimmer «bei hohen 80 bis 90 Prozent, diejenige der Notwohnungen bei nahezu 100 Prozent», wie besagtem Stadtratsbericht zu entnehmen war. In naher Zukunft werden an die 30

Notzimmer benötigt, unter anderem auch deshalb, weil die Nutzung im alten Kantonsspital befristet ist.

Klare Sache im Grossen Gemeinderat

Der sechsstöckige Neubau wird die 30 Zimmer plus jeweils eine Küche auf jedem Geschoss fassen. Ausserdem entstehen im obersten Geschoss zwei Dreizimmerwohnungen zur Beherbergung von Familien. Das unterste Geschoss ist den Betriebs- und Nebenräumen vor-

behalten. Das städtische Parlament beriet über dieses Projekt bereits Anfang des Jahres. Obwohl die Diskussion an jenem Abend lange hin und her ging und gewisse Votanten mit Optimierungsvorschlägen um sich warfen, fiel das Resultat der Abstimmung eindeutig aus und eine Grossmehrheit sprach sich für den Baukredit aus. Denn über den Bedarf an Notzimmern war man sich einig, für Gespräche sorgten eher Reorganisationspunkte, die mit dem Neubau einhergehen.

Eine Änderung betrifft die Betreuung: Zurzeit werden die Notzimmer durch die Sozialen Dienste betreut. Ab Bezug des Neubaus soll eine geeignete externe Organisation diese unterhalten und den täglichen Betrieb mit eigenem Personal regeln. Dazu zählen neben Hauswirtschaft und Administration auch die soziale Arbeit sowie die psychosoziale Betreuung. Die Sozialen Dienste weisen die Bewohnerinnen und Bewohner zu und sind verantwortlich fürs Inkasso. Dazu liegt ein Rahmen-

konzept des Departements Soziales, Umwelt und Sicherheit vor, das Zuständigkeiten und Abläufe regelt.

Gemäss dem Stadtratsbericht leiden Menschen mit wirtschaftlichen Schwierigkeiten, die ein Notzimmer beziehen, zusätzlich an psychischen und sozialen Beeinträchtigungen oder Belastungen durch eine Suchterkrankung. Männer seien in der Regel deutlich stärker betroffen als Frauen.

Vanessa Varisco