

Stiftung Pro Mente Sana: Erste Hilfe in psychischen Notfällen



Ensa nennt die Stiftung Pro Mente Sana ihr Erste-Hilfe-Programm für psychische Gesundheit, das im Jahr 2000 unter dem Namen Mental Health First Aid (MHFA) in Australien ins Leben gerufen wurde. Es soll aufzeigen, „wie wir Angehörigen, Freunden oder Arbeitskollegen bei psychischen Problemen Erste Hilfe leisten können“ schreibt die Stiftung auf ihrer [Website](#). Das heisst: Psychische Probleme rechtzeitig erkennen und richtig reagieren. Viermal drei Stunden für 380 Schweizer Franken – das sind die harten Fakten. Inhaltlich werden Krankheitsbilder und konkrete Massnahmen behandelt.

Jetzt auch in der Zentralschweiz

Wie die [Luzerner Zeitung](#) kürzlich berichtete, wird Ensa seit diesem Monat in der Zentralschweiz angeboten, in der Schweiz seit diesem Jahr. Die [Beisheim-Stiftung](#) habe dabei geholfen, das Programm aus Australien nach Europa zu bringen. Es basiere auf wissenschaftlichen Grundlagen und sei von Beginn an wissenschaftlich begleitet worden, so die Stiftung Pro Mente Sana.

25 Länder, drei Millionen Menschen

Betty Kitchener, Ausbilderin und Betroffene, und Tony Jorm, Forscher im Bereich der psychischen Gesundheit, sind die Gründer des Kurses, den bislang rund drei Millionen Menschen in 25 Ländern absolviert haben, darunter die frühere First Lady der USA, Michelle Obama, wie ein Video von [SRF Nuovo](#) informiert. Darin kommt auch Kitchener zu Wort, die darauf hinweist, dass der Kurs keine professionelle Hilfe ersetzen soll. Es gehe darum, zu zeigen, was Laien in einem ersten Schritt tun können, sowie darum, Menschen zu

sensibilisieren und ein oft tabuisiertes Thema zu beleuchten.