

REZEPT

Bärlauch-Spaghetti mit Frischkäse

Zutaten für 4 Portionen: 400 g Spaghetti; 100 g Butter; 1 Knoblauchzehe, nach Belieben, in Scheiben; 1-3 Chilischoten, schräg in Scheiben; 600 g Bärlauch, gewaschen, nur leicht abgetropft, grob gehackt; Salz, Pfeffer; wenig abgeriebene Zitronenschale; 200 g Frischkäse (Feta-Art), zerbröseln; 25 g Pinienkerne, geröstet. **Zubereitung:** 1. Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgessen. 2. Butter in weiter Pfanne schmelzen. Knoblauch und Chili andämpfen, Bärlauch mitdämpfen. Flüssigkeit dabei etwas einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. 3. Spaghetti zum Bärlauch geben, mischen, auf Tellern verteilen. Mit Frischkäse und Pinienkernen bestreuen. **Tipp:** Schweizer Feta gibt es zum Beispiel bei Coop (Ilios). Gut schmeckt auch 500 g Spinat und 100 g Bärlauch. *mgt*



MEHR REZEPTE

Das Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Mehr kulinarische Tipps, eine Menge Wissenswertes über Milch und Ernährungsinformationen finden Sie unter dieser Adresse: www.swissmilk.ch.

Mehr als 8000 Rezepte finden Sie unter: www.swissmilk.ch/rezepte.

VOLKSGLAUBE

Märzwasser für Fruchtbarkeit

Eine Zeit lang sah es aus, als ob der Frühling da wäre. Jetzt ist die Landschaft vielerorts wieder weiss. Es gibt aber keinen Grund, sich über den Schnee zu beschweren. Schnee im März ist nämlich etwas Besonderes. Laut altem Volksglaube ist das Wasser, das man aus frisch geschmolzenem Märzschnee gewonnen oder aus einem Bach abgeschöpft wird, besonders rein. Es soll deshalb gut geeignet sein zum Waschen. Zudem soll es eine heilsame Wirkung haben und die Fruchtbarkeit fördern. Es eignet sich deshalb zum Bewässern von Nutzpflanzen. Laut Volksglaube heisst es zudem, dass Beerensträucher oder Obstbäume, die mit dem Wasser besprüht wurden, besonders gern von Bienen besucht werden. Jetzt ist also der ideale Zeitpunkt, Schnee zu schmelzen (dafür kein Metallgefäss verwenden) und ihn in Flaschen abzufüllen. So ist das Wasser lange haltbar und kann seine Wunder tun. *jul (Bild: ryr)*



INTERVIEW: Roger Staub, Geschäftsführer von Pro Mente Sana, sagt, wie man Menschen mit Problemen hilft

«Nichts tun ist immer falsch»

Ein Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit soll Menschen befähigen, Angehörige mit mentalen Problemen zu unterstützen. Roger Staub von Pro Mente Sana sagt, je früher man etwas mache, desto besser die Heilungschancen.

INTERVIEW:
JULIA SPAHR

«Schweizer Bauer»: Sie bieten Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit an (siehe Kasten). Ich stelle mir also vor, dass ich für eine Reportage einen Bauern besuche und feststelle, dass es ihm nicht gut geht. Was kann ich tun?



Roger Staub: Wenn man jemanden nicht kennt, ist es schwierig festzustellen, ob es ihm nicht gut geht, da man keine Vergleichsmöglichkeiten hat. Psychische Probleme entstehen schleichend, eine Verschlechterung passiert meist langsam. Helfen können da eher nahestehende Personen, die auch auf dem Hof leben oder zum Beispiel ein Berater, der regelmässig auf den Betrieb geht und feststellt, dass sich der Bauer anders verhält und es ihm schlechter geht.

Was sind typische Anzeichen für psychische Belastung? Da gibt es viele. Wenn jemand zum Beispiel sein soziales Verhalten ändert, sich zurückzieht, sich weniger mit anderen austauscht, andere flüchten sich in die Arbeit oder sind allgemein bedrückt. Wenn man jemanden gut kennt, merkt man in der Regel, dass es ihm nicht gut geht.

Wie reagiert man da, es ist nicht immer einfach, so etwas anzusprechen. Kann man nicht hoffen, dass es vorbeigeht? Nichts tun ist immer falsch. Aber es ist tatsächlich nicht

«Wie gehts?» ist die richtige Frage.

ganz einfach, jemanden auf sein seelisches Befinden anzusprechen. In unseren Erste-Hilfe-Kursen für psychische Gesundheit haben wir deshalb ein einfaches Instrument: Ersthelfer und Ersthelferinnen lernen ROGER, analog zu GABI, das man früher im Nothelferkurs gelernt hat.

Wofür steht ROGER? R für «reagieren», O für «offen und unvoreingenommen zuhören», G für «gib Information und Unterstützung», E für «ermutige zu professioneller Hilfe», das letzte R für «Ressourcen aktivieren im Umfeld einer Person, der es nicht gut geht».

R steht für reagieren. Aber gerade das ist doch oft die Hürde. Als Freund, Ehefrau, Berater weiss man oft eben gerade nicht, wie reagieren. Wir fragen einander oft, «wie gehts?». Das ist die richtige Frage. Normalerweise antworten die meisten aus Höflichkeit mit «gut». Wenn wir jemanden kennen, gibt bereits dieses «gut» darüber Aufschluss, ob dem tatsächlich so ist. Wenn es



Gerade Männer, tun sich schwer damit zu sagen, dass es ihnen nicht gut geht. Sie brauchen oft jemanden, der sie darauf anspricht und sie unterstützt auf dem Weg zur Besserung. (Bild: Stock.adobe)

nicht stimmt, muss man noch einmal fragen. «Geht es dir wirklich gut?» Und je nachdem ergänzen, dass man den Eindruck hat, dass das Gegenüber bedrückt wirkt. Es ist wichtig, Ich-Botschaften zu senden: etwa: «Ich mache mir Sorgen um dich.» Oder: «Ich habe den Eindruck, dass etwas nicht stimmt.» Für diese Fragen muss man an einem ruhigen Ort sein, meistens kommt dann ein Gespräch in Gang und das Gegenüber sagt, was los ist.

Dann kommt offenes und unvoreingenommenes Zuhören. Genau. Wer die Frage stellt, sollte danach auch Zeit haben, richtig zuzuhören. Wie es jemandem geht, können wir nur, auf der Basis von dem erfahren, was sie uns sagen.

Was meinen Sie mit «unvoreingenommen zuhören»? Man sollte nicht mit Floskeln reagieren. «Es kommt schon gut», nützt nicht viel. Zudem sollte man sich keiner Klischees in Zusammenhang mit seelischer Gesundheit bedienen. Davon gibt es immer noch

so viele. Das zeigen schon die unzähligen hässliche Bezeichnungen für Menschen mit psychischen Beschwerden. «Spinner» ist noch das Nettteste.

Ist das ein Grund, weshalb viele Menschen zögern, zu sagen, dass es ihnen nicht gut geht? Ja. Sie kennen diese Vorurteile und Begriffe und haben Angst vor negativen Reaktionen. Eine schlechte psychische Gesundheit ist immer noch ein Tabu. Deshalb ist es schwierig für Betroffene, sich aus eigener Kraft

Psychische Gesundheit ist immer noch ein Tabu.

Hilfe zu holen. Es ist also wichtig, dass Menschen, denen es gut geht, die Initiative ergreifen und eben Erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten.

Zurück zu ROGER. G steht für gib Informationen und Unterstützung? Welche Informationen kann man als Laie geben?

könnten: «Ich möchte keine Rollenbilder heraufbeschwören oder zementieren, aber es ist noch immer häufig so, dass Frauen sensibler sind und weniger Berührungängste haben mit dem Thema. Männer tun sich noch immer schwer mit psychischer Gesundheit.

«ensa» ist die Schweizer Version des australischen Programms «Mental Health First Aid». Es wurde 2019 in der Schweiz von der Stiftung Pro Mente Sana mit Unterstützung der Beisheim Stiftung lanciert. Das Wort «ensa» stammt aus einer Sprache der australischen Ureinwohner und bedeutet «Antwort».

Im Rahmen des Programms «Mental Health First Aid» haben Betty Kitchener und Professor Tony Jorm den Ers-

terste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit 2000/2001 in Australien entwickelt. Ihr Ziel war, die Idee von «Erster Hilfe» (bzw. von Nothelferkursen) auf psychische Probleme zu übertragen. Im Ensa-Erste-Hilfe-Kurs werden von dafür geschulten Instruktorinnen und Instruktorinnen in vier Modulen à drei Stunden Grundwissen zu psychischen Störungen vermittelt sowie konkrete Erste-Hilfe-Massnahmen bei Problemen und Krisen erlernt und geübt. Zurzeit finden die Kurse online statt. Weitere Informationen zu den Kurszeiten und anderen Angeboten wie dem Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken finden Sie unter dieser Internetadresse: www.ensa.swiss.jul/mgt

Was meinen Sie mit dem zweiten R, «Ressourcen nutzen»? Wenn ein Mann am Arbeitsplatz Erste Hilfe bekommt, soll ein Arbeitskollege fragen: «Weiss es deine Frau?» Je mehr Leute im Umfeld Bescheid wissen, desto grösser ist die Chance, dass die Betroffenen langfristige Hilfe und Unterstützung bekommen.

Hilft die Frage nach dem psychischen Befinden auch, Suizide zu verhindern?

Ja. Wenn man den Verdacht hat, dass jemand darüber nachdenkt, sich das Leben zu nehmen, sollte man die Person unbedingt ganz direkt darauf ansprechen. Die meisten Menschen wollen ihr Leben nicht beenden. Wer Suizidgedanken hat, hält den seelischen Schmerz nicht mehr aus und will dem Leiden ein Ende setzen. Wenn man über den

Die meisten psychischen Erkrankungen kann man heilen – wenn man früh reagiert.

Schmerz und die Belastung spricht, kann das schon helfen. Wir bieten neben dem Erste-Hilfe-Kurs für psychische Probleme auch einen Kurs zur Suizidprävention an. Denn es ist nicht so einfach, jemanden zu fragen, ob er darüber nachdenkt, sich das Leben zu nehmen. Es lohnt sich, das zu üben.

BRAUCHEN SIE HILFE?

Geht es Ihnen psychisch nicht gut? Brauchen Sie Unterstützung? Bei folgenden Stellen bekommen Sie Hilfe: **Pro Mente Sana:** Tel.: 0848 800 858 (Normaltarif) Psychosoziale Beratung: Montag, Dienstag, Mittwoch von 9 bis 12 und 16.30 bis 19.30 Uhr; Donnerstag und Freitag von 9 bis 12 und 14 bis 17 Uhr; Samstag und Sonntag von 14 bis 17 Uhr. **Die Dargebotene Hand:** Tel. 143. Rund um die Uhr anonyme Beratung. **Für Kinder und Jugendliche:** Tel.: 147. Rund um die Uhr anonyme Beratung. **Bäuerliches Sorgentelefon:** Tel.: 041 820 02 15. Montag 8.15 bis 12, Dienstag 13 bis 17 und Donnerstag 18 bis 22 Uhr anonyme Beratung. *jul*