



«Nichts tun ist immer falsch»

Erste Hilfe bei psychischen Problemen kann viel Leid und Schaden verhindern. Aktiv werden kann jeder.

Silvia Kessler

Viele Menschen haben es in ihrem persönlichen Umfeld oder im Arbeitsalltag schon einmal erlebt: Eine Person scheint psychische Probleme zu haben, sie wirkt bedrückt und verhält sich auf unerklärliche Weise verändert. Doch wie gehen wir als Mitarbeitende, Familienmitglieder, Freunde damit um? Anders, als wenn jemand auf der Strasse plötzlich hinfällt, schauen wir in einer solchen Situation lieber weg, denn: «Psychische Schwierigkeiten werden leider immer noch viel zu häufig tabuisiert», erklärt Petra Margadant, zuständig für den Bereich Bildung und Gesundheit beim Schweizerischen Roten

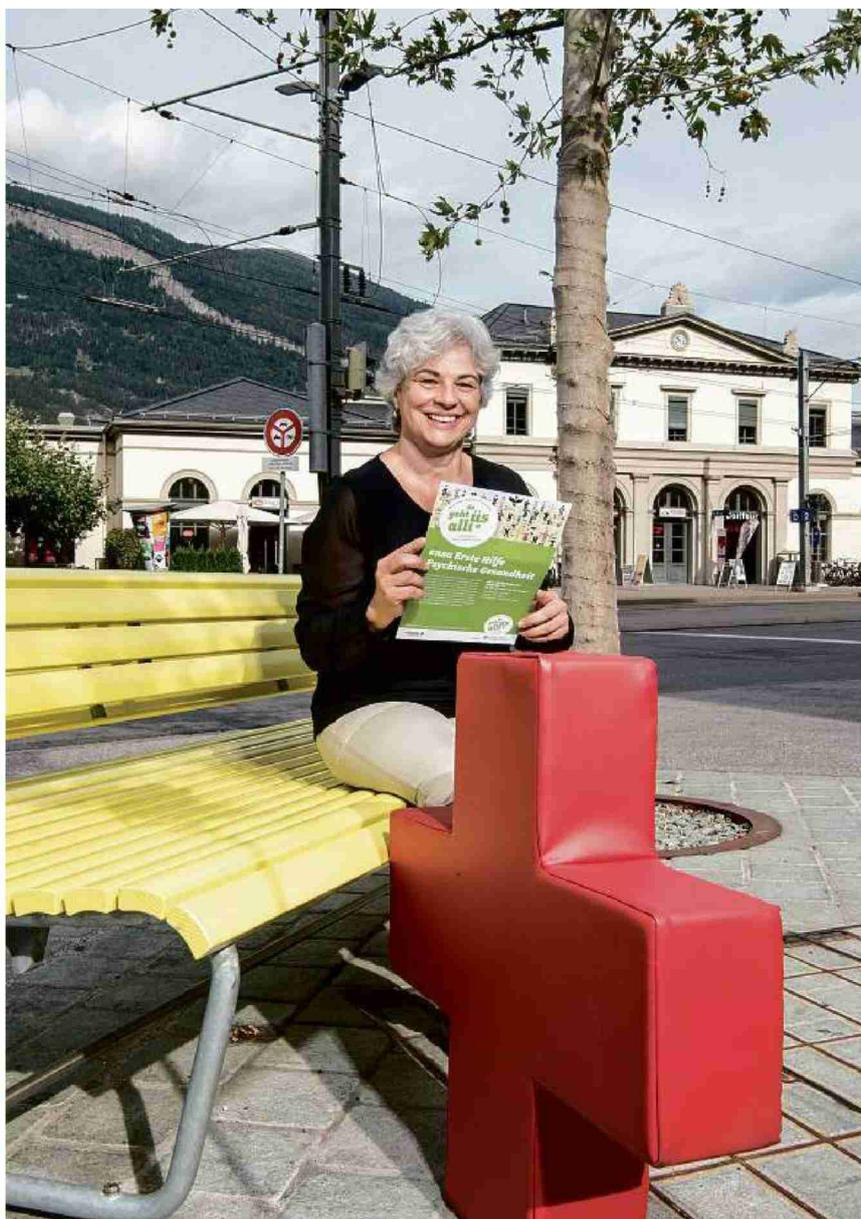
Kreuz Graubünden (SRK GR). Verzweiflung, ein sich anbahnendes Burnout oder eine Suchtmittelabhängigkeit seien nicht gleich feststellbar wie ein Beinbruch oder ein Kreislaufkollaps, «doch auch in psychischen Krisen ist Nothilfe angezeigt».

Gefragte Erste-Hilfe-Kurse

Aufgrund der Tabuisierung – wir alle müssen «funktionieren» – neigen von psychischen Störungen Betroffene laut Petra Margadant dazu, ihr seelisches Leiden zu verdrängen. Unternehme auch das Umfeld nichts, könne das die Situation dramatisch verschlimmern,

und sie betont: «Nichts tun ist immer falsch.» Analog zum Nothelferkurs bei physischen Ereignissen bietet das SRK GR daher neu einen Erste-Hilfe-Kurs im psychischen Bereich an. Lanciert wurde er in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Graubünden anlässlich der derzeit laufenden Aktionstage «Psychische Gesundheit».

Zurzeit sind die ersten Kurse, die aus vier Blöcken à drei Stunden bestehen, in Chur und Zernez im Gange. Jener in Chur ist mit 18 Teilnehmenden ausgebucht. Dasselbe gilt laut Petra Margadant für einen Zusatzkurs in Chur im November. Sozusagen als «Bündner Pilotin» habe auch sie den Kurs mit anderen Interessierten, darunter Vertreterinnen und Vertretern des Gesundheitsamts Graubünden und des SRK GR sowie externen Personalverantwortlichen, bereits letzten Sommer absolviert. «Ich konnte im Kurs sehr viele wertvolle Ansätze kennenlernen», so Petra Margadant. Auch das BT hat in einen Kurs reingeschnuppert.



Begeistert vom Angebot: Petra Margadant posiert am Bahnhof Chur mit einem Plakat, das auf den Erste-Hilfe-Kurs im psychischen Bereich hinweist. Bild: Philipp Baer