

# Psychische Gesundheit

**Gübeli Martin**



## Referent\*in



### Martin Gübeli

Stationsleiter Akutpsychiatrie Luzern  
ensa Instruktor und Trainer

# Psychische Gesundheit und Krankheit

# Was ist eine psychische Erkrankung?

Veränderung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten

Leidensdruck

Einfluss auf Alltagsbewältigung/  
Lernfähigkeit

Einfluss auf Beziehungsfähigkeit

Zeitkriterium

# Was können wir tun?



## Was sollten wir tun?

1. Psychische Gesundheit stärken (Gesundheitsförderung)
2. Risiken für die psychische Gesundheit vermindern (Prävention)
3. Psychische Störungen (früh) diagnostizieren und behandeln (Therapie)
4. Genesen und zurück ins Leben kommen (Recovery)

# Stigmatisierung

gefährlich

besser auf  
Abstand gehen

«Psycho»

schwach,  
nicht krank

unberechenbar

Quelle: Dey et al. (2020)

# Erste Hilfe für psychische Gesundheit



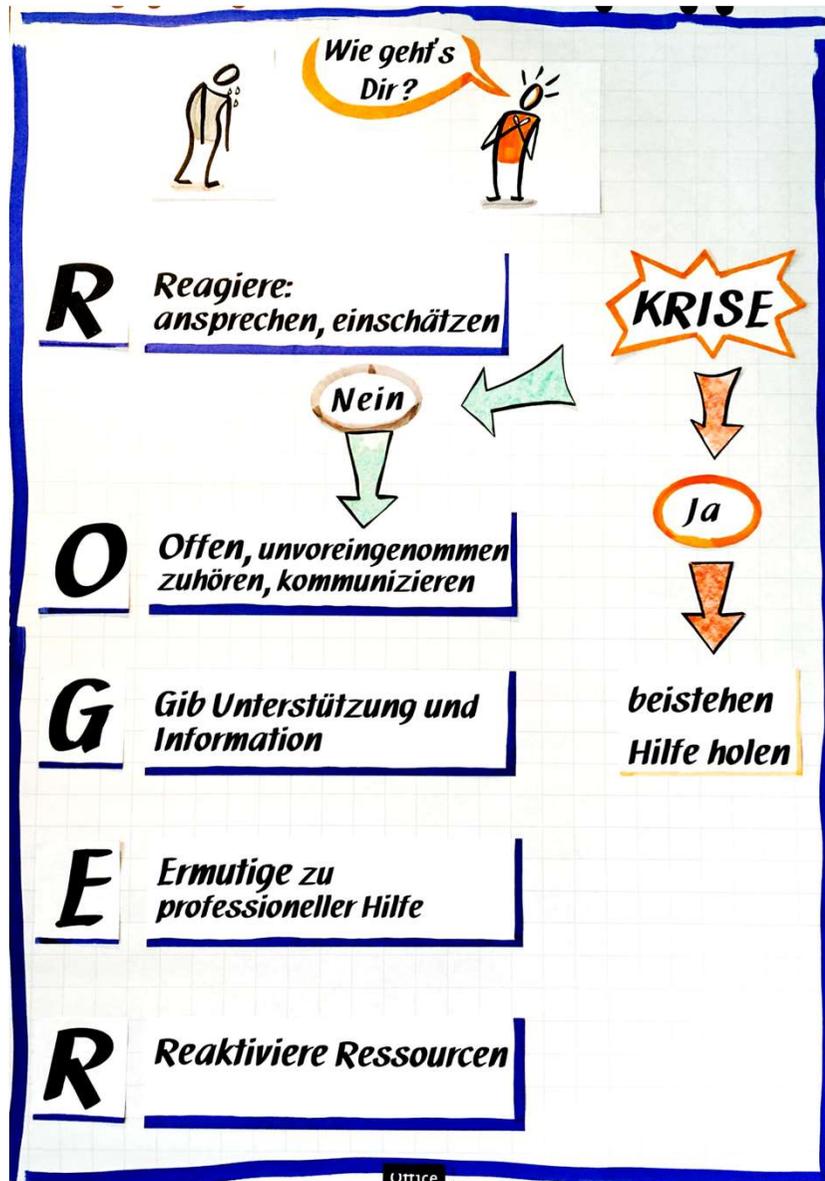
# Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Erste Hilfe für psychische Gesundheit wird geleistet, wenn

- psychische Probleme auftreten,
- ein bestehendes psychisches Problem schlimmer wird oder
- eine akute psychische Krise ausbricht

Erste Hilfe in einer Krise wird geleistet, bis

- Fachleute übernehmen oder
- die Krise überwunden ist



**Krise**  
 Einbezug von Eltern oder Vertrauenspersonen  
 Probleme im Team angehen





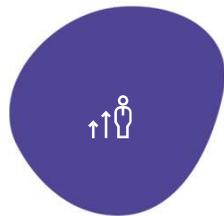
# ensa

Erste Hilfe für psychische Gesundheit



# Was ist ensa?

Ein Projekt der Schweizerischen Stiftung Pro Mente Sana, die sich seit über 40 Jahren für die psychische Gesundheit in der Schweiz einsetzt. Mitinitiiert und unterstützt von der Beisheim Stiftung.



Evidenzbasiert  
wissenschaftlich  
fundiert



Wirksamkeit  
nachgewiesen



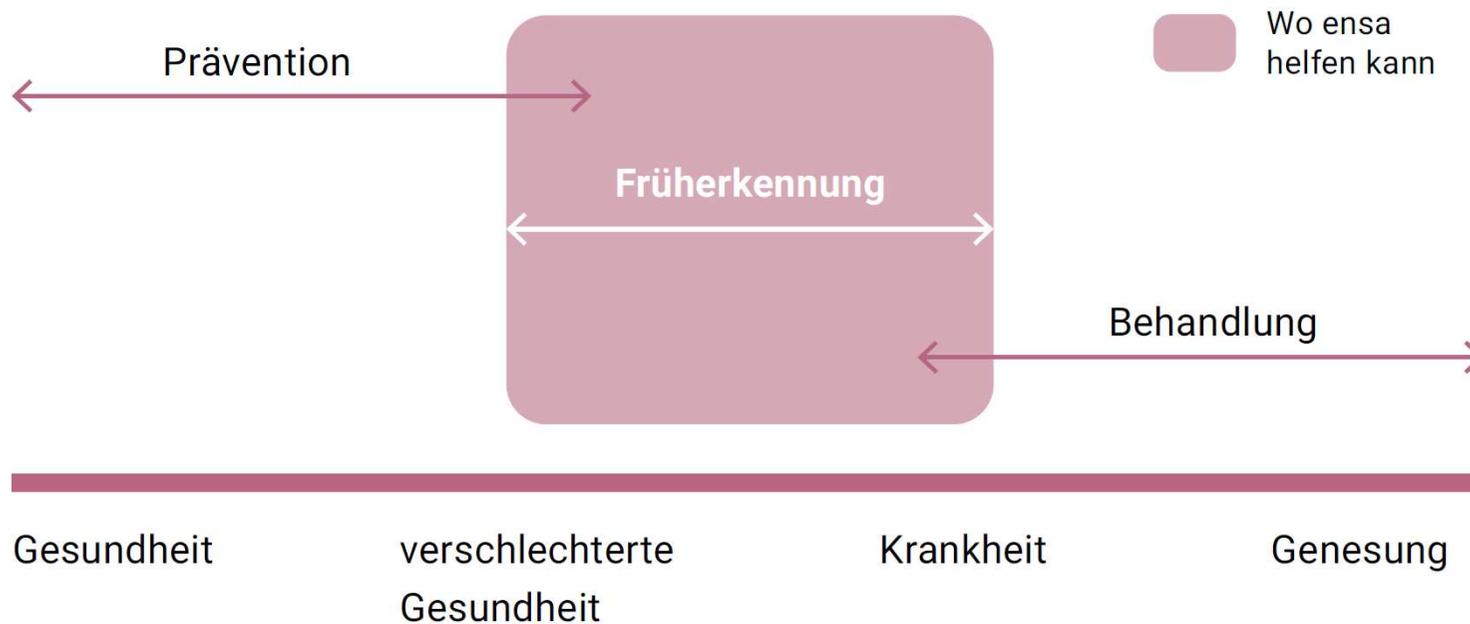
Initiiert durch  
Schweizer  
Stiftung



International  
lizenziertes  
Programm



# Spektrum der Interventionen





# Frühintervention

... will verhindern, dass psychische Beeinträchtigungen schlimmer werden und weitere Probleme daraus entstehen.

- Je länger man zuwartet, desto schwieriger wird die Gesundung (Recovery).
- Je früher geholfen wird, desto besser ist die Prognose.
- Familie, Freund\*innen, und Arbeitskolleg\*innen spielen eine wichtige Rolle – genauso Akteure aus dem Bereich Schule!

**ensa-Kurse befähigen, auf Betroffene zuzugehen und Erste Hilfe zu leisten.**

 S. 30





## Wichtige Nummern Stadt Luzern

LUPS Triage und Notfallstelle 24/7 :	058 856 53 00
LUKS Notfall :	0900 11 14 14
LUKS Kind und Jugend :	0900 554 774
Pro Mente Sana :	0848 800 858
Traversa Sozialberatung :	041 319 95 10
Permanence :	041 211 14 44
Spitex Stadt Luzern Psy:	041 429 30 70



**Notfallnummern Schweiz**

POLIZEI	117	FEUERWEHR	118
RETTUNGSDIENST (Sanität)	144	REGA	1414
VERGIFTUNGEN	145	Tierrettungsdienst	044 211 22 22
Kinder-/Jugendnotruf	147	Pannenhilfe	140
Dargebotene Hand	143	Air Glacier	1415
Europäischer Notruf	112		



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!