

Plattform Glattal: «Darüber reden hilft»

Menschen in schwierigen Situationen begleiten

Gedanken zum Aktionstag des BAG zur psychischen Gesundheit am 10. Dezember: Die Corona-Krise trifft die Schwächsten am härtesten – die psychische Gesundheit macht hier keine Ausnahme, wie Studien belegen.

Studien zeigen, dass sich die Krise besonders bei Menschen negativ auf die Psyche auswirkt, die zuvor schon mit schwierigen sozialen Situationen zu kämpfen hatten. Dies ist in der Plattform Glattal täglich spürbar. Der Verein ist auf soziale Integration spezialisiert und betreibt verschiedene Angebote in den Bereichen Arbeitsintegration, Jugendarbeit, Wohnbegleitung und Beratung.

Begleitung der Menschen

Die Mitarbeitenden des Vereins wissen was es heisst, Menschen in schwierigen Situationen zu begleiten. «Insbesondere unsere Teilnehmenden an Arbeitsintegrationsprogrammen sind mit finanziellen Schwierigkeiten, fehlender sozialer Unterstützung und beengten Wohnverhältnissen konfrontiert», erwähnt Tabitha Gassner, Geschäftsleiterin der Plattform Glattal, und ergänzt: «Diese Menschen waren bereits vor der Krise an der Belastungsgrenze angelangt, was jetzt zusätzlich an Stress und Ängsten dazukommt ist für viele zu viel.»

Bereits früh wurde in der Plattform Glattal nicht nur die Erkrankung an Covid-19 mit ihren körperlichen Symptomen fokussiert, sondern auch die psychische Gesundheit thematisiert, die für die Lebensqualität eine zentrale Rolle spielt: «Reden hilft. Sich mitteilen und sich über Probleme, Sorgen, Ängste und Einsamkeit auszutauschen, Hilfe zu suchen und auch anzunehmen, sind wirksame Mittel für Menschen, die psychisch belastet sind.» In diesem Zusammenhang und aus aktuellem Anlass hat die Plattform Glattal dieses Jahr zwei interne Instrukturen für «1. Hilfe-Kurse in psychischer Gesundheit», ENSA, Pro Mente Sana ausgebildet. «Wir wollen, dass bei unseren Mitarbeitenden die 1. Hilfe für psychische Gesundheit genauso sitzt wie die Nothilfe bei Unfällen» führt Tabitha Gassner aus. «Oft verfügen wir über gute Sensoren, wenn es um das Wohlbefinden anderer Menschen geht, aber meistens haben wir Hemmungen, andere Menschen darauf anzusprechen.» Dies bestätigt auch Anita Huber, die im Auftrag der Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland



Gemeinsames Gruppenessen im Buona Notte, begleitetes Jugendwohnen der Plattform Glattal – vor der Krise noch ohne Maske. (Foto zvg)

für die betriebliche Gesundheitsförderung der Plattform Glattal zuständig ist.

Belastungen erkennen

«Es ist wichtig, psychische Belastungen bei Angehörigen, Freunden oder Mitarbeitenden rechtzeitig zu erkennen, dies anzusprechen und Unterstützung anzubieten», sagt Anita Huber, die selber Psychologin und Instruktorin für 1. Hilfe in psychischer Gesundheit (ENSA)

ist. Viele Menschen wissen nicht, wie sie reagieren können, wenn es Menschen in ihrem privaten oder beruflichen Umfeld nicht gut geht. Es fehlen die Worte und die Sicherheit zu handeln.

«Leider hält sich der Glaube hartnäckig, dass es unangebracht ist oder die Situation verschlimmern könnte, wenn man Mitmenschen auf belastende Situationen anspricht», sagt Tabitha Gassner und hält fest: «Dies wollen wir ändern.» (Eing.)

Wir drucken alles ...

Leimbacher AG
Druckerei und Verlag *Kurier*

Claridenstrasse 7 | 8305 Dietlikon
044 833 20 40 | www.leimbacherdruck.ch

Klimaneutral
Drucken
powered by ClimatePartner