



# Tabitha Gassner: «Darüber reden hilft»

Zum Aktionstag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) zur psychischen Gesundheit am 10. Dezember: Die Plattform Glattal hat dieses Jahr erstmals Ersthelfer in psychischer Gesundheit ausgebildet.

Die Corona-Krise trifft die Schwächsten am härtesten – die psychische Gesundheit macht hier keine Ausnahme, wie Studien belegen. Diese 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. 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



Erste Hilfe für die psychische Gesundheit soll bei den Mitarbeitenden der Plattform Glattal ebenso gut sitzen wie die Nothilfe bei Unfällen.

BILD ZVG, ENTSTANDEN VOR DER CORONAKRISE

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 auf 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.»

## Zwei Instruktoren ausgebildet

In diesem Zusammenhang und aus aktuellem Anlass hat die Plattform Glattal dieses Jahr zwei interne Instruktoren für «Erste-Hilfe-Kurse in psychischer Gesundheit», ENSA, Pro Mente Sana, ausgebildet. «Wir wollen, dass bei unseren Mitarbeitenden die Erste Hilfe für psychische Gesundheit genauso sitzt wie die Nothilfe bei Unfällen», führt 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. Sie ist bei der Suchtpräventionsstelle

Zürich Unterland für die betriebliche Gesundheitsförderung der Plattform Glattal zuständig. «Es ist wichtig, psychische Belastungen bei Angehörigen, Freunden oder Mitarbeitenden rechtzeitig zu erkennen, dies anzusprechen und Unterstützung anzubieten», meint Anita Huber, die selber Psychologin und Instruktoren für Erste Hilfe in psychischer Gesundheit ist. Viele 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», meint Tabitha Gassner und hält fest: «Dies wollen wir ändern.»

Mehr unter: [www.plattformglattal.ch](http://www.plattformglattal.ch)