

## Kursausschreibung

**Freitag, 10. April + Freitag, 17. April 2026, 9h00 - 17h00**

## ensa Erste Hilfe für psychische Gesundheit – bei psychischen Problemen richtig handeln

Oftmals wissen wir nicht, wie wir reagieren sollen, wenn es Menschen in unserem privaten oder beruflichen Umfeld nicht gut geht. Es fehlen die Worte und die Sicherheit, das Richtige zu tun. Mit dem ensa Erste-Hilfe-Kurs lernst du auf Menschen mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und hilfreich zur Seite zu stehen. Du wirst helfen können, wenn bei einer dir nahestehenden Person psychische Schwierigkeiten auftreten, sich eine bestehende psychische Beeinträchtigung verschlimmert oder eine akute psychische Krise ausbricht. Praxisnah wird dir Basiswissen über psychische Krankheiten vermittelt.

### Ziele

Ich ...

- kenne die Erste Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Schritten
- kann Menschen unterstützen, bei denen sich erste Anzeichen einer psychischen Erkrankung zeigen, sich bestehende Erkrankungen verschlechtern oder die sich in einer akuten Krise befinden

### Inhalt

- Reflektieren über die Häufigkeit psychischer Erkrankungen sowie der Umgang mit psychisch erkrankten Menschen in unserer Gesellschaft
- Kennenlernen der häufigsten bzw. gravierendsten psychischen Erkrankungen (Depression, Angststörungen, Psychose und Suchterkrankungen)
- Üben und besprechen von Erste Hilfe bei Krisensituationen

### Kursleitung

Nadine Trudel, Regionalsekretärin transfair und ensa Instruktorin

### Kursort

Bonlieu (oberhalb dem ehemaligen Café Boy), Kochstrasse 2, 8004 Zürich

### Adressatenkreis

Interessierte Personen, die sich Wissen über psychische Gesundheit aneignen und betroffenen Menschen Erste Hilfe bieten wollen

### Kosten

Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
  - transfair / transfair Post: 2 Kurstage / Jahr, der gleiche Kurs darf innerhalb von drei Jahren nur einmal besucht werden.
  - SwissPersona: bis zu CHF 1'000 / Jahr
  - SCIV: bis zu CHF 450.- / Jahr
- Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

# **formation-ARC.Suisse**

**Für Nicht-Mitglieder:** CHF 700.– (inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

## **An- und Abmeldung**

**Anmeldung:** Melden Sie sich zur Gewährleistung der Planung frühzeitig an, idealerweise bis zur Abmeldefrist. Ansonsten sind Anmeldungen möglich, solange das Anmeldeformular auf unserer Webseite geöffnet ist.

**Abmeldung** (ohne Kostenfolgen, danach wird der Kurs verrechnet): Bis spätestens am **Donnerstag, 5. März 2026** via **E-Mail** an [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch).