

Kursausschreibung

Freitag, 31. März, 9.00 – 17.30 und 14. April 2023, 09.00-17.00 Uhr

Erste Hilfe für psychische Gesundheit – bei psychischen Problemen richtig handeln

Anlass

Viele Menschen wissen nicht, wie sie reagieren können, wenn es anderen im privaten oder beruflichen Umfeld nicht gut geht. Es fehlen die Worte und die Sicherheit, das Richtige zu tun. Der ensa Erste-Hilfe-Kurs ermöglicht es, auf Menschen mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und hilfreich zur Seite zu stehen. Praxisnah wird Basiswissen über psychische Krankheiten vermittelt.

Inhalt / Ziel

- Sie reflektieren über die Häufigkeit psychischer Erkrankungen sowie der Umgang mit psychisch erkrankten Menschen in unserer Gesellschaft
- Sie lernen die Erste Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Schritten kennen und üben die Ansprache und Unterstützung von Menschen, bei denen sich erste Anzeichen einer psychischen Erkrankung zeigen
- Sie beschäftigen sich mit den 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

Volkshaus Zürich, Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich, 044 241 64 04

Adressatenkreis

Interessierte Personen, die sich das nötige Wissen über die psychische Gesundheit aneignen wollen, um erste Hilfe leisten zu können.

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 Kurse / Jahr
- SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Nichtmitglieder: CHF 940.–

(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

Anmeldung: Bis spätestens Freitag, 3. März 2023 über die Webseite www.formation-arc.ch