

## Kursausschreibung

---

**Freitag, 12. April, 9h00 - 17h30 und 19. April 2024, 9h00 - 17h00 Uhr**

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

### Anlass

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, das Richtige zu tun. Der ensa Erste-Hilfe-Kurs versetzt Laien in die Lage auf Menschen mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und hilfreich zur Seite zu stehen. Laien sollen helfen können, wenn bei nahestehenden Personen psychische Schwierigkeiten auftreten, eine bestehende psychische Beeinträchtigung schlimmer wird oder eine akute psychische Krise ausbricht. Praxisnah wird Basiswissen über psychische Krankheiten vermittelt.

### 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

### Ziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Erste Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Schritten
- können Menschen, bei denen sich erste Anzeichen einer psychischen Erkrankung zeigen, unterstützen

### Kursleitung

Nadine Trudel, Regionalsekretärin transfair und ensa Instruktorin

### Kursort

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

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

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

# formation-ARC.Suisse

**Nichtmitglieder:** CHF 990.–  
(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

**Anmeldung:** Bis spätestens Freitag, 15. März 2024 über die Webseite [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)