

Kursausschreibung

Dienstag, 5. März und Dienstag, 19. März 2024, 8h30 - 17h30

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

Anlass

Viele Menschen wissen nicht, wie sie reagieren können, wenn es Jugendlichen und jungen Erwachsenen im privaten oder beruflichen Umfeld nicht gut geht. Es fehlen die Worte und die Sicherheit, das Richtige zu tun. Teilnehmende lernen, psychische Probleme im Jugendalter früh zu erkennen; sie üben, Betroffene anzusprechen und ihnen hilfreich beizustehen. Basiswissen über psychische Krankheiten wird praxisnah vermittelt.

Inhalt/Ziel

Die Teilnehmenden ...

- reflektieren über die Häufigkeit psychischer Erkrankungen sowie den aktuellen Umgang mit psychisch erkrankten Menschen in unserer Gesellschaft
- lernen die Erste Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Schritten kennen und üben die Ansprache und Unterstützung von jungen Menschen mit ersten Anzeichen einer psychischen Erkrankung
- beschäftigen sich mit den häufigsten psychischen Erkrankungen im Jugendalter (Depression, Angststörungen, Selbstverletzungen, Essstörungen, Psychose und Suchterkrankungen)
- Üben und besprechen die Erste Hilfe in akuten Krisensituationen.

Kursleitung

Geneviève Appenzeller, ehem. Schulleiterin, Führungscoach und ensa Instruktorin

Kursort

Debattierhaus Karl der Grosse, Kirchgasse 14, 8001 Zürich, 044 415 68 68

Adressatenkreis

Interessierte Personen, die sich das nötige Wissen über die psychische Gesundheit von Jugendlichen (10-18) und jungen Erwachsenen (18-25 Jahren) 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.

formation-ARC.Suisse

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

Anmeldung: Bis spätestens Dienstag, 6. Februar 2024 über die Webseite www.formation-arc.ch