

## Kursausschreibung

---

**Freitag, 7. März, 9h00 – 17h30 und Freitag, 14. März 2025, 9h00 – 17h00**

## 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.

### Ziel / Inhalt

Die Teilnehmenden ...

- reflektieren über die Häufigkeit psychischer Erkrankungen sowie den Umgang mit psychisch erkrankten Menschen in unserer Gesellschaft
- setzen sich mit der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Schritten auseinander und wenden diese bei Menschen an, bei denen sich erste Anzeichen einer psychischen Erkrankung zeigen
- erkennen mögliche Anzeichen der häufigsten und/ oder gravierendsten psychischen Erkrankungen (Depression, Angststörungen, Psychose und Suchterkrankungen)
- wenden Erste Hilfe in Krisensituationen an.

### Kursleitung

Nadine Trudel, Regionalsekretärin transfair und ensa Instruktorin

### Kursort

Sorell Hotel Sonnental, Zürichstrasse 96, 8600 Dübendorf, Tel. 044 802 12 82

### Adressatenkreis

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

### CZV-Kursbescheinigung

Dieser Kurs ist von der asa als CZV-Weiterbildungskurs anerkannt. Die Teilnehmenden, die den Kurs im Rahmen ihrer Weiterbildungspflicht besuchen, müssen bei der Anmeldung ihre Führerausweis-Nummer und ihr Geburtsdatum angeben. Die CZV-Kursbescheinigung kostet CHF 50.-.

### 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.

**Für Nicht-Mitglieder:** CHF 1'090.– (inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

# formation-ARC.Suisse

## **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, 6. Februar 2025** via **E-Mail** an [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch).