

Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit

Helfen lernen und sich selbst stärken

Prüfung inklusive Zertifikat von Pro Mente Sana

Kursleitung

Sylvia Wicky

Koordinatorin, Beraterin Gesundheitsförderung/Prävention
bei Pro Senectute, Ensa-Instruktorin



«Psychische Gesundheit und Krankheit sind noch immer ein Tabu -
reden wir darüber!».

Zielgruppe

In der Altersarbeit tätige Mitarbeitende und aktive Freiwillige sowie am Thema interessierte externe Fachpersonen.

Kursziele

Die Teilnehmenden...

- erkennen den Unterschied zwischen einer psychischen Belastung und einer psychischen Krise.
- eignen sich Basiswissen zur psychischen Gesundheit und zu den häufigsten psychischen Krankheiten an.
- erlernen und üben konkrete Erste-Hilfe-Massnahmen.
- wissen, wie sie auf eine betroffene Person zugehen, ihr beistehen, sie unterstützen und informieren können.

Kursinhalte

Psychische Schwierigkeiten und Krisen gehören zu unserer Gesellschaft. Fast alle Menschen in der Schweiz kennen mindestens eine Person, die davon betroffen ist. Umso wichtiger ist es, darauf zu reagieren und diesen Menschen zu helfen. Im ensa-Erste-Hilfe-Kurs wird Basiswissen zu psychischer Gesundheit und psychischen Krankheiten vermittelt. Praxisnah werden die fünf Schritte zur Ersten Hilfe geübt. Die Teilnehmenden lernen konkrete Handlungsempfehlungen und unterstützende Gespräche zu führen. Im ensa-Erste-Hilfe-Kurse befähigen wir zur Hilfe – denn nichts zu tun, ist immer falsch!

Die Teilnehmenden erhalten beim erfolgreichen Abschluss der Prüfung das ensa-Zertifikat.

Datum

Montag, 27. Mai 2024 und Montag, 3. Juni 2024, jeweils 9 bis 17 Uhr

Ort

Seminarzentrum Schweiz GmbH, Riggbachstrasse 8, 4600 Olten

Kosten

Pro Senectute Schweiz übernimmt die Teilnahmekosten von Mitarbeitenden und aktiven Freiwilligen von Pro Senectute Organisationen. Externen Teilnehmenden verrechnen wir einen Unkostenbeitrag von 380 Franken.



Hier direkt anmelden!

[Was ist ensa - Erste Hilfe für psychische Gesundheit](#), YouTube, 1:23

Pro Senectute Schweiz

Lavaterstrasse 60 · Postfach · 8027 Zürich · Telefon 044 283 89 89
Fax 044 283 89 80 · info@prosenectute.ch · prosenectute.ch

Postkonto 87-500301-3
IBAN: CH91 0900 0000 8750 0301 3

