

Psychische Gesundheit geht uns alle an!



9 von 10 Menschen kennen jemanden, der psychische Probleme hat und würden gerne helfen. Viele wissen nicht wie. Sie können das ändern – lernen Sie jetzt die 5 Schritte der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit!

- R** Reagiere: Ansprechen, einschätzen, beistehen
- O** Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren
- G** Gib Unterstützung und Information
- E** Ermutige zu professioneller Hilfe
- R** Reaktiviere Ressourcen

Sie können helfen!
Mehr Infos
zum **ensa Kursangebot**





Erste-Hilfe-Kurse Teens

Der ensa Erste-Hilfe-Kurs Teens richtet sich an geschlossene Jugendgruppen: Lernende, Schüler*innen und Schüler der Sekundarstufe II, Jugendliche im Breiten- oder Spitzensport, Teilnehmende in Jugendgruppen, und viele mehr. Jugendliche lernen, Gleichaltrigen bei psychischen Problemen Erste Hilfe zu leisten.

Praxisnah wird den Teilnehmenden im ensa Erste-Hilfe-Kurs Teens vermittelt, wie sie andere Jugendliche und junge Erwachsene bei psychischen Problemen und Krisen mit Erster Hilfe unterstützen können. Sie lernen Probleme zu erkennen, auf Gleichaltrige zuzugehen, ihre Beobachtungen anzusprechen und Hilfe anzubieten, bis eine erwachsene Person übernimmt. Die Wirkung von ensa Erste-Hilfe-Kursen ist empirisch nachgewiesen.



Kursübersicht Erste-Hilfe-Kurse Teens

Kosten	CHF 2'500.-
Sprachen	Deutsch
Format	Präsenzkurs
Dauer	6 Std. exkl. Pausen aufgeteilt in 2 oder 3 Module
Teilnehmende	Max. 20 und min. 12 Teilnehmende
Abschluss	1 Teilnahmebestätigung für die gesamte Gruppe
Zielgruppe	Jungen Erwachsene zwischen ca. 15-18 Jahren
Setting	Berufs- und weiterführende Schulen, Ausbildungsplätze, Motivationssemester, Vereine, diverse Angebote der Sozialen Arbeit und viele mehr



Kursinhalte

- Basiswissen zur psychischen Gesundheit und zu den wichtigsten psychischen Erkrankungen im Jugendalter
- Erlernen, wie man Erste Hilfe leisten kann, wenn ein*e Gleichaltrige*r psychische Probleme hat:
 - Üben, Anzeichen für psychische Probleme bei Gleichaltrigen zu erkennen
 - Lernen, auf diese jungen Menschen zuzugehen und eigene Beobachtungen anzusprechen
 - Lernen, Gleichaltrige zu unterstützen, zu informieren und zu ermutigen, bis die zuständige erwachsene Person übernimmt
- Durch praktische Rollenspiele die Schritte der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit üben und verinnerlichen



Erste-Hilfe-Kurse Fokus Jugendliche

Der ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche richtet sich an Erwachsene, die ihnen anvertrauten Jugendlichen Erste Hilfe bei psychischen Problemen leisten wollen: Eltern, Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Jugendgruppenleitende, Berufsbildner*innen, Nachwuchsscoaches und viele mehr.

Praxisnah wird im ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche Basiswissen über die häufigsten psychischen Erkrankungen und Krisen Jugendlicher vermittelt. Die Teilnehmenden lernen, Probleme rechtzeitig zu erkennen, wertfrei anzusprechen, Betroffenen beizustehen und diese zu professioneller Hilfe zu ermutigen. Die Wirkung von ensa Erste-Hilfe-Kursen ist empirisch nachgewiesen.



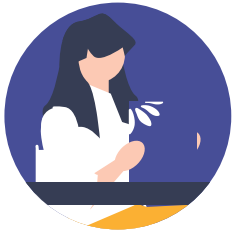
Kursübersicht Erste-Hilfe-Kurse Fokus Jugendliche

Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch
Format	Präsenzkurs oder Webinar
Dauer Kurs	14 Std. mit 4 Teilen à 3.5 Std.
Dauer Webinar	17.5 Std. mit 7 Sessions à 2.5 Std.
Teilnehmende	Max. 20 und min. 12 Teilnehmende
Abschluss	Online-Prüfung und Zertifikat
Zielgruppe	Berufsbildner*innen, Lehrpersonen, Sozialarbeitende, Eltern, Jugendgruppenleitende, Nachwuchstcoaches



Kursinhalte

- Basiswissen zur psychischen Gesundheit und Entwicklung Jugendlicher und zu den wichtigsten psychischen Erkrankungen im Jugendalter
- Erlernen, wie man Erste Hilfe leisten kann, wenn ein*e Jugendliche*r psychische Probleme hat:
 - Üben, jungen Menschen in einer psychischen Krise beizustehen
 - Lernen, sie zu unterstützen und zu informieren
 - Wissen, wie zu professioneller Hilfe ermutigt wird
- Durch praktische Rollenspiele die 5 Schritte der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit nach ROGER üben und verinnerlichen
- Online-Abschlussprüfung und Ersthelfer*innen-Zertifikat



Erste-Hilfe-Kurse Fokus Erwachsene

ensa Erste-Hilfe-Kurse für den Umgang mit psychischen Problemen Erwachsener. Diesen Kurs gibt es als Webinar oder Präsenzkurs, er versetzt Laien in die Lage, auf Erwachsene mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen, ihnen hilfreich zur Seite zu stehen und sie zu professioneller Hilfe zu ermutigen.

In mehreren Teilen werden die Grundlagen zur Ersten Hilfe für psychische Gesundheit vermittelt und praktisch geübt, Erste-Hilfe-Gespräche zu führen. Dabei geht es nicht um Diagnose oder Therapie, sondern darum, Betroffene beim Zugang zu professioneller Hilfe zu unterstützen. Die Wirkung von ensa Erste-Hilfe-Kursen ist empirisch nachgewiesen.



Kursübersicht Erste-Hilfe-Kurs Fokus Erwachsene

Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch
Format	Präsenzkurs oder Webinar
Dauer Kurs	12 Std. mit 4 Teilen à 3 Std.
Dauer Webinar	14 Std. mit 7 Sessions à 2 Std.
Teilnehmende	Max. 20 und min. 12 Teilnehmende
Abschluss	Online-Prüfung und Zertifikat
Zielgruppe	Mitarbeitende, Angehörige, interessierte Personen



Kursinhalte

- Erlernen des Basiswissens über psychische Erkrankungen
- Erlernen und Üben konkreter Erste-Hilfe-Massnahmen bei Problemen und Krisen:
 - Auf eine betroffene Person zugehen
 - Ihr beistehen, sie unterstützen und informieren
 - Wissen, wie zu professioneller Hilfe ermutigt wird
- Durch praktische Rollenspiele die 5 Schritte der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit nach ROGER üben und verinnerlichen
- Online-Abschlussprüfung und Ersthelfer*innen-Zertifikat

