

## Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit

Helfen lernen und sich selbst stärken

### Kursleitung

Gabriella Beer

Psychosoziale Beraterin HF und ensa-Instruktorin



### Kursziele

Die Teilnehmenden...

- erkennen den Unterschied zwischen einer psychischen Belastung und einer psychischen Krise.
- eignen sich Basiswissen zu psychischer Gesundheit und 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 diese Menschen zu unterstützen. Der ensa-Erste-Hilfe-Kurs vermittelt Basiswissen zu psychischer Gesundheit und psychischen Krankheiten. Die Teilnehmenden üben praxisnah die fünf Schritte zur Ersten Hilfe. Sie lernen konkrete Handlungsempfehlungen und unterstützende Gespräche zu führen. Der Kurs befähigt zur Hilfe – denn nichts zu tun, ist immer falsch. Die Teilnehmenden erhalten beim erfolgreichen Abschluss der Prüfung das ensa-Zertifikat. Der Kursinhalt richtet sich an Erwachsene.

### Datum und Ort

- Donnerstag und Freitag, 18. Und 19. November 2026  
8.30-12.00, 13.15-16.45 Uhr
- Centralstrasse 5C, 6410 Goldau

### Kosten

380.-

### Anmeldung



