



ensa-Kurs: Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Psychische Schwierigkeiten und Krisen gehören zu unserem Alltag. Ein Ziel von ensa, dem Erste-Hilfe-Programm für psychische Gesundheit, ist das rechtzeitige Erkennen psychischer Schwierigkeiten bei Mitmenschen.

ensa Erste-Hilfe-Kurse für den Umgang mit psychischen Problemen Erwachsener: 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.

Aus diesen Gründen organisiert die reformierte Kirchgemeinde Grüningen erneut einen ensa-Kurs „Erste Hilfe für psychische Gesundheit“ an, dieses Mal mit dem Fokus Erwachsene.

ensa: Erste Hilfe Kurs Fokus Erwachsene

<https://www.ensa.swiss/de/>

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 Rollenspiel die 5 Schritte der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit üben und verinnerlichen
- Online-Abschlussprüfung und Ersthelfer*innen-Zertifikat

Kosten: Fr. 95.00 mit Gutschein-Code: #ensa-grueningen25 (solange Vorrat)

Termine: Sa 6. Sept. und Sa 13. Sept. 2025

Kurszeiten: 9.00 - 12.30 und 13.30 - 17.00 inkl. Pausen

Abschluss: Prüfung inkl. Zertifikat



Anmeldung

<https://www.ensa.swiss/de/ersthelfer/kurs/4612/anmeldung/>

Bei der Anmeldung den Gutschein-Code #ensa-grueningen25 eingeben, so profitieren Sie von der Vergünstigung! (nur solange vorrätig)