

Fachkurs

# ensa Erste-Hilfe-Kurs für Erwachsene

2 ganze Kurstage | verschiedene Daten | jeweils 09.00-17.00 Uhr | CHF 380.-

Psychische Schwierigkeiten und Krisen gehören zu unserem Alltag. Fast alle Schweizer\*innen kennen mindestens eine Person, die davon betroffen ist. Umso wichtiger ist es, darauf zu reagieren und diesen Menschen zu helfen. Es ist wichtig, psychische Probleme bei Angehörigen, Freund\*innen oder Arbeitskolleg\*innen rechtzeitig zu erkennen, auf Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten. Denn je länger man wartet, desto schlimmer werden Probleme. Gleichzeitig stärken Sie sich durch das Wissen um psychische Gesundheit auch selbst.

## Inhalte

In mehreren Teilen wird Basiswissen über psychische Krankheiten vermittelt und praxisnah werden die für Schritte zur Ersten Hilfe aktiv geübt. Vor Ort lernen Sie konkrete Handlungsempfehlungen und unterstützende Gespräche zu führen.

## Ziele

Ersthelfer\*innen

- ✓ helfen die Lücke zwischen dem Erkennen einer psychischen Schwierigkeit und der professionellen Hilfe zu verkleinern.
- ✓ haben Basiswissen über psychische Krankheiten.
- ✓ haben konkrete Erste Hilfe Massnahmen bei Problemen und Krisen erlernt und geübt.
- ✓ wissen, wie sie auf eine betroffene Person zugehen, ihr beistehen, sie unterstützen und informieren können.
- ✓ wissen wie sie sie zu professioneller Hilfe ermutigen, können.

## Weitere Infos

Das Angebot umfasst die komplette Kursdurchführung für min. 12 und max. 20 Teilnehmer\*innen durch ensa zertifizierte Instruktor\*innen inkl. ensa Ersthelfer\*innen Zertifikat sowie Kurshandbuch und Unterlagen.

## Daten aller Kurse 2023/2024

21.03. und 22.03.2024	ensa Kurs April 2024
15.05. und 16.05.2024	ensa Kurs Mai 2024
17.06. und 18.06.2024	ensa Kurs Juni 2024
02.07. und 03.07.2024	ensa Kurs Juli 2024
29.10. und 30.10.2024	ensa Kurs Oktober 2024
09.12. und 10.12.2024	ensa Kurs Dezember 2024

## Dauer

12 Stunden als Präsenzkurs:  
4 Kursteile à jeweils 3 Stunden exkl. Pausen

## Instruktorinnen

- ✓ Lena Spies, BScN, MBA IHM, ensa Instruktorin
- ✓ abwechselnd, je nach Anzahl TN

## Online anmelden

[www.ensa.swiss/de/ersthelfer/kurs/](http://www.ensa.swiss/de/ersthelfer/kurs/)

## XUND Bildungszentrum

[weiterbildung@xund.ch](mailto:weiterbildung@xund.ch)  
041 220 82 04