

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 Kursangebot



1 Wieso ensa?

Psychische Schwierigkeiten und Krisen gehören zu unserem Alltag. Die Ziele von ensa, dem Erste-Hilfe-Programm für psychische Gesundheit, sind:

- Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen.
- Rechtzeitiges Erkennen von psychischen Schwierigkeiten bei Mitmenschen. Je früher desto besser!
- Befähigung von Laien, auf Betroffene zuzugehen und Hilfe anzubieten.

Psychische Schwierigkeiten betreffen auch die Schweizer Wirtschaft:

Jede*r zweite Mitarbeitende wird im Verlauf seines Arbeitslebens einmal Anzeichen von Stress, Burnout oder anderer Krisen zeigen. 2 von 3 Mitarbeitenden erhalten nicht die notwendige Unterstützung.

Wenn die psychische Gesundheit leidet, leidet bald auch die Arbeitsleistung – es kommt zu Ausfällen oder gar Arbeitsplatzverlusten.

Psychische Gesundheit geht uns alle an. Was das für Unternehmen bedeuten kann:



Nicht bezifferbarer

Knowhow-Verlust durch psychische Erkrankungen.

2.6 Tage

weniger Absenzen pro Jahr und Mitarbeitenden.

Quellenangaben können auf Anfrage bei der Pro Mente Sana bezogen werden.

2 Was hilft?

Frühzeitiges Erkennen, Ansprechen und Handeln.

In ensa Kursen befähigen wir Laien, Menschen mit psychischer Erkrankung situativ richtig zu unterstützen und zu professioneller Hilfe zu ermutigen.

3 Was können Sie tun?

Investieren Sie nachhaltig in die psychische Gesundheit. Bilden Sie Ihre Mitarbeitenden zu ensa Ersthelfer*innen aus.

Befähigen Sie Ihr Team, frühzeitig zu erkennen und zu handeln. Wir haben passende Kursangebote:

- ensa Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte (3.5h)
- ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Erwachsene (12h) für Mitarbeitende
- ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche (14h) für Berufsbildner*innen

«Als Fussballclub gehen wir mit gutem Beispiel voran und schulen einen grossen Teil unserer Belegschaft in ensa Erste-Hilfe-Kursen. Nur wer psychisch gesund ist und sich zugehörig fühlt, kann in seiner Rolle erfolgreich sein.»

Wanja Greuel, CEO BSC Young Boys





Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte

Durch ensa Erste-Hilfe-Gespräche können Führungskräfte Anzeichen psychischer Schwierigkeiten im Anfangsstadium erkennen und frühzeitig darauf reagieren. Je früher mit den Betroffenen das Gespräch gesucht wird, desto eher kann geholfen werden.

Als Führungskraft lernen Sie, auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden zu achten, Veränderungen frühzeitig wahrzunehmen und anzusprechen. Sie üben in Rollenspielen, Erste-Hilfe-Gespräche zu führen. Das Richtige zu tun hilft, menschliches Leid und hohe Folgekosten zu vermeiden.



Kursübersicht Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte

Kosten	CHF 180.- pro Person bis zu 20 Personen
Sprachen	Deutsch, , Französisch , Englisch
Format	Präsenzkurs oder Webinar
Dauer Kurs / Webinar	3.5 Std.
Teilnehmende	Max. 20 und min. 12 Teilnehmende
Abschluss	Teilnahmebestätigung
Zielgruppe	Führungskräfte



Kursinhalte

- Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt
- Psychische Gesundheit in Ihrer Organisation und innerhalb Ihres Teams
- Psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden
- Anzeichen psychischer Schwierigkeiten frühzeitig erkennen
- Üben von Erste-Hilfe-Gesprächen mit Mitarbeitenden in Rollenspielen und Diskussionen



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

Kosten	CHF 480.- pro Person bis zu 20 Personen
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



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, Nachwuchscoaches 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

Kosten	CHF 450.- pro Person bis zu 20 Personen
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, Nachwuchscoaches



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