



Im Bilde sein

Haus Gutenberg

Bildung | Seminare

Burgweg 8, 9496 Balzers

Telefon +423 388 11 33

gutenberg@haus-gutenberg.li

www.haus-gutenberg.li

ensa - Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Leitung: Mirco Deflorin

11./18./25. November und 2. Dezember 2020, 18 bis 21.30 Uhr



ensa

Erste Hilfe für
psychische Gesundheit



**Nichts
tun ist
immer
falsch!**

Jeder zweite Mensch in der Schweiz erleidet einmal im Leben eine psychische Erkrankung. Fast alle Menschen kennen in ihrem persönlichen Umfeld Personen, denen es psychisch nicht gut geht oder eine Zeit lang nicht gut gegangen ist. Für Erste Hilfe bei körperlichen Beeinträchtigungen haben sich schon sehr viele Menschen weitergebildet. Psychischen Erkrankungen wird in unserer Gesellschaft aber immer noch mit grosser Scheu begegnet.

ensa vermittelt, wie Angehörige, Freunde oder Arbeitskolleginnen bei psychischen Problemen Erste Hilfe leisten können. Statt zu warten, bis jemand anderes das Thema – meist viel zu spät – anspricht, lernen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, rechtzeitig Probleme zu erkennen, auf Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten. Alle können ensa Ersthelfende werden.

Das Kurssystem wurde vor zwanzig Jahren in Australien entwickelt und wurde 2019 in der Schweiz von der Stiftung Pro Mente Sana lanciert (www.ensa.ch). ensa ist evidenzbasiert, das heisst, der Inhalt des Kurses basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen.

Der Kurs vermittelt an vier Abenden ein Grundwissen über verschiedene psychische Probleme und Krisen. Ersthelfende kennen die fünf Schritte der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit und können sie anwenden.



Mirco Deflorin, zertifizierter ensa Instruktor

Ein lizenzierter Kurs von ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit (Schweiz)



Im Auftrag des Amtes für Gesundheit und in Kooperation mit dem Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit



Betrag: CHF 380.-; Anmeldung bis 28. Oktober unter www.haus-gutenberg.li oder 00423 388 11 33 erforderlich