ensa
Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Hinschauen
Unterstützen
Gewusst wie

Jede zweite Person hat einmal in ihrem Leben psychische Probleme.
9 von 10 kennen jemanden, der psychische Probleme hat und würden gerne helfen.
Aber wie?

Besuchen Sie einen Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit!

Warum es uns alle angeht

Psychische Schwierigkeiten und Krisen gehören zum Leben. Und doch sind sie nach wie vor ein Tabu.
Es ist wichtig, psychische Probleme bei Kindern und Jugendlichen, Angehörigen, Freund/innen, Arbeitskolleg/innen oder Mitarbeiter/innen rechtzeitig zu erkennen, auf Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten.
Je früher psychische Probleme angesprochen werden, desto besser sind die Prognosen auf Genesung, die Leidenswege verkürzen sich und Langzeitabsenzen können vermieden werden.

Helfen lernen

Im ensa Erste-Hilfe-Kurs wird in mehreren Teilen Basiswissen über psychische Krankheiten vermittelt und praxisnah werden die fünf Schritte zur Ersten Hilfe geübt. Sie oder Ihre Mitarbeitenden lernen konkrete Handlungsoptionen kennen und unterstützende Gespräche zu führen.
Mit dem Wissen um psychische Gesundheit gewinnen Sie Sicherheit, psychische Probleme anzusprechen und gleichzeitig stärken Sie auch sich selbst.

Lernen Sie das Angebot kennen!

Für wen:
Führungskräfte, Vorgesetzte, Mitarbeitende

Kursformate:
Erste-Hilfe-Kurs Fokus Erwachsene
Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche oder
Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte

Kursarten:
vor Ort oder online

Möglichkeiten, das Angebot kennenzulernen:
ensa Erste-Hilfe-Kurse beim SRK TG oder ein firmeninterner Pilotkurs

Finanzierung:
50% Preisreduktion bis Ende 2022 auf alle ensa Kursformate

Weiterführende Informationen und Anmeldung unter:
www.srk-thurgau.ch/ensa

Dieses Angebot im Rahmen des Kantonalen Programms «Gesundheitsförderung und Prävention 2021-2024» ist möglich durch die Kooperation des Kantons Thurgau, SRK Thurgau, Perspektive Thurgau sowie Stiftung pro mente sana und wird von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.

Mit Unterstützung von:

Thurgau
Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Thurgau
Perspektive Thurgau
pro mente sana Psychische Gesundheit stärken
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera