Helfen statt wegschauen

Werde ensa Ersthelfer*in für psychische Gesundheit!

ensa
Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Alle können Erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten – auch du!
Die meisten von uns kennen jemanden, der psychische Probleme hat, doch die wenigsten fühlen sich fähig, geeignet zu reagieren. Ziel ist es, dass alle helfen können, wenn im persönlichen Umfeld bei Personen psychische Schwierigkeiten auftreten, eine bestehende psychische Beeinträchtigung schlimmer wird oder eine akute psychische Krise ausbricht.

Erste Hilfe ist lernbar
Die Instruktorin Tânia Soares von der Fachstelle Psychische Gesundheit SG vermittelt im ***ensa Erste-Hilfe-Kurs*** an vier Abenden Grundwissen zu psychischen Störungen. Ebenso werden konkrete Erste-Hilfe-Massnahmen bei Problemen erlernt und in der Gruppe geübt.

Warum braucht es Erste Hilfe bei psychischen Erkrankungen?
Weil jeder zweite Mensch in der Schweiz einmal im Leben daran erkrankt. Es ist wichtig, psychische Probleme bei Angehörigen, Freunden und Arbeitskolleginnen rechtzeitig zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten. Denn je länger man wartet, desto schlimmer können Probleme werden.

Grosszügige Subventionierung
Dank der Unterstützung der politischen Gemeinde Sennwald und der Evangelisch-Reformierten Kirchgemeinde Sennwald kann der Kurs vor Ort subventioniert angeboten werden. Eine Teilnahme soll für alle möglich sein, daher entscheiden die Teilnehmenden selbst, welchen Betrag zwischen 20.- und 250.- Fr. sie bezahlen können (Normalpreis 380.- Fr.).

Wann: 3. / 10. / 17. / 24. September jeweils von 18.00 – 21.30 Uhr
Ort: Sax, Kirchgass 11, evangelisch-reformiertes Kirchgemeindehaus
Kosten: 20.- bis 250.- Fr.
Anmeldung: Pfarrerin Nanette Rüegg, 081 757 11 28, nanette.rueegg@ref-sennwald.ch
Anmeldeschluss: Mittwoch, 13. August 2025
weitere Informationen: www.ref-sennwald.ch / www.ensa.swiss

Evangelisch-Reformierte Kirchgemeinde Sennwald

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge