

Zürich, 11. Dezember 2020

Medienmitteilung: Neues ensa Erste-Hilfe-Angebot für psychische Gesundheit

Helpen lernen und sich selber stärken

Die zweite Corona-Welle verstärkt die psychische Not, immer mehr Menschen leiden unter psychischen Belastungen. Was jetzt entscheidend ist: Gesunde werden aktiv und stärken kompetent ihr Umfeld in belastenden Situationen. Die Stiftung Pro Mente Sana lanciert deshalb das ensa Festtags-Webinar kompakt. Im Onlinekurs lernen die Teilnehmer*innen, wie sie auf Betroffene psychischer Schwierigkeiten zugehen und Erste Hilfe leisten können.

Wer lernen möchte, wie man nahestehenden Menschen in psychischen Krisen hilft und dabei die eigene psychische Gesundheit stärkt, kann jetzt die Weihnachtszeit sinnvoll nutzen. Im ensa Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit lernen die Teilnehmer*innen, wie sie psychische Probleme bei Angehörigen, Freund*innen oder Arbeitskolleg*innen rechtzeitig erkennen und Erste Hilfe leisten können. Dies ist wichtig, denn je länger man wartet, desto schlimmer werden die Probleme.

Nichts tun ist immer falsch!

Jetzt startet das neue Angebot von ensa mit den Festtags-Webinaren kompakt, die praktisch von Zuhause aus besucht werden können. Die Webinare vermitteln in 14 Stunden Basiswissen über psychische Erkrankungen und richten sich an Privatpersonen sowie Unternehmen. In kurzweiligen Modulen lernen Laien praxisnah die fünf Schritte zur Ersten Hilfe und üben herausfordernde Gespräche zu Themen wie Depression, Suizidgedanken und Sucht.

Die Kursteilnehmer*innen lernen, wie sie auf Betroffene im persönlichen Umfeld zugehen, ihnen beistehen und sie informieren können. Ausserdem erfahren sie, wie sie die Person zu professioneller Hilfe ermutigen und unterstützende Ressourcen aktivieren können. Das ensa Festtags-Webinar kompakt wird in den Sprachen Deutsch und Französisch angeboten und kostet CHF 380 pro Teilnehmer*in (inkl. Kursmaterial).

ensa ist ein Programm für Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit der Stiftung Pro Mente Sana, mitinitiiert und unterstützt von der Beisheim Stiftung.

Kursdaten und -zeiten unter: ensa.swiss/de/ensa-festtage/

Kontakt für Medienanfragen:

Stiftung Pro Mente Sana
Marcel Wisler
Co-Leiter Gesundheitsförderung & Kommunikation
079 303 25 38
m.wisler@promentesana.ch

Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana

Die 1978 gegründete Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana ist im Interesse psychisch beeinträchtigter Menschen in der Schweiz tätig. In der Romandie pflegt sie eine enge Zusammenarbeit mit der Association Romande Pro Mente Sana und im Tessin besitzt sie eine Vertretung. Als gemeinnützige Organisation ist Pro Mente Sana parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Die Stiftung Pro Mente Sana setzt sich für die Anliegen von psychisch erkrankten Menschen sowie gegen Vorurteile und Benachteiligungen ein. Sie wirbt in der Öffentlichkeit um Verständnis für psychisch kranke Menschen, fördert die Selbsthilfe und setzt sich für Empowerment sowie für Behandlungsangebote, die Recovery-orientiert (Genesung) sind, ein. Pro Mente Sana kämpft für die Rechte sowie die soziale und berufliche Integration der betroffenen Menschen. Dabei fördert und unterstützt sie Projekte und Dienstleistungen, die sich am Recht auf Selbstbestimmung orientieren.

www.promentesana.ch

ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit

ensa ist die Schweizer Version des australischen Programms «Mental Health First Aid». Es wurde 2019 in der Schweiz von der Stiftung Pro Mente Sana mit Unterstützung der Beisheim Stiftung lanciert. Im Rahmen des Programms «Mental Health First Aid» haben Betty Kitchener und Professor Tony Jorm den Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit 2000/2001 in Australien entwickelt. Ihr Ziel war, die Idee von «Erster Hilfe» (bzw. von Nothelferkursen) auf psychische Probleme zu übertragen.

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. Es ist wichtig psychische Probleme bei Angehörigen, Freunden oder Arbeitskollegen rechtzeitig zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten. Denn je länger man wartet, desto schlimmer können Probleme werden. ensa leistet einen Beitrag zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen.

www.ensa.swiss

