

# Nichts tun ist immer falsch!

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?

**Werden Sie ensa  
Ersthelfer\*in  
für psychische  
Gesundheit!  
[ensa.swiss](https://www.ensa.swiss)**

# Helpen lernen und sich selber stärken.

Psychische Schwierigkeiten und Krisen gehören zu unserer Gesellschaft. Fast alle Schweizer\*innen kennen mindestens eine Person, die davon betroffen ist. Umso wichtiger ist es, darauf zu reagieren und diesen Menschen zu helfen.

## Frühzeitig reagieren

Es ist wichtig, psychische Probleme bei Angehörigen, Freund\*innen oder Arbeitskolleg\*innen rechtzeitig zu erkennen, auf Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten. Denn je länger man wartet, desto schlimmer werden Probleme. Nichts tun ist immer falsch! Gleichzeitig stärken Sie sich durch das Wissen um psychische Gesundheit auch selbst.

## Sie können helfen

Im ensa Erste-Hilfe-Kurs wird in mehreren Teilen Basiswissen über psychische Krankheiten vermittelt und praxisnah werden die fünf Schritte zur Ersten Hilfe geübt. Entweder vor Ort oder online geführt, lernen Sie konkrete Handlungsempfehlungen und unterstützende Gespräche zu führen. ensa Erste-Hilfe-Kurse befähigen Sie zur Hilfe, denn nichts tun ist immer falsch!

Informationen und Anmeldung unter: [ensa.swiss](https://ensa.swiss)

