

# Erste Hilfe für psychische Gesundheit hinschauen – erkennen – reagieren



Psychische Schwierigkeiten und Krisen gehören zum Leben. Und doch sind sie oftmals ein Tabu.

In den ensa Erste-Hilfe-Kursen **lernen Sie psychische Probleme** bei Jugendlichen, Angehörigen, Freunden, Arbeitskolleginnen oder Mitarbeitenden **rechtzeitig zu erkennen, anzusprechen und Betroffene zu ermutigen, professionelle Hilfe zu suchen.**

Der Kurs richtet sich an Vorgesetzte, Lehrpersonen, Mitarbeitende, Angehörige und alle, die sich als «Laie» für das Thema psychische Gesundheit interessieren.

### **Erste Hilfe für psychische Gesundheit – Fokus Jugendliche**

Der Übergang vom Jugend- ins Erwachsenenalter ist eine besonders herausfordernde Zeit. Viele meistern diese Phase. Bei anderen treten hingegen psychische Probleme auf.

#### **Kursdatum, -dauer**

2 x 7 Stunden, 08.30 – 17.30 Uhr  
22.06. und 29.06.2024

#### **Kosten**

CHF 450 (inkl. Kursunterlagen, Zertifikat)

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau  
Bildung  
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau  
062 835 70 47 / [bildung@srk-aargau.ch](mailto:bildung@srk-aargau.ch)  
[www.srk-aargau.ch/bevoelkerungskurse](http://www.srk-aargau.ch/bevoelkerungskurse)

### **Erste Hilfe für psychische Gesundheit – Fokus Erwachsene**

Die Teilnehmenden lernen, wie sie als «Laie» psychischen Probleme bei Erwachsenen rechtzeitig erkennen, auf Menschen zuzugehen und Hilfe anbieten.

#### **Kursdatum, -dauer**

4 x 3 Stunden

#### **Kurs 1**

16.05./23.05./30.05./06.06.2024  
08.30 – 12.00 Uhr (16. + 30.05.2024)  
13.30 – 17.00 Uhr (23.05. + 06.06.2024)

#### **Kurs 2**

22.08./29.08./05.09./12.09.2024  
08.30 – 12.00 Uhr ( 22.08 + 05.09.2024)  
13.30 – 17.00 Uhr (29.08. + 12.09.2024)

#### **Kosten**

CHF 380 (inkl. Kursunterlagen, Zertifikat, Ausweis)

#### **Ort**

Rotkreuz-Haus,  
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau

#### **Anmeldung**

[www.srk-aargau.ch/bevoelkerungskurse](http://www.srk-aargau.ch/bevoelkerungskurse)  
[bildung@srk-aargau.ch](mailto:bildung@srk-aargau.ch) / 062 835 70 47

Alle Kurse werden auch als **Inhouse-Schulungen** angeboten.  
Setzen Sie sich mit uns in Verbindung.



Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung  
IBAN CH48 0900 0000 5000 3932 6