

# Je früher, desto ...

**... einfacher ist es, beim Auftreten  
psychischer Probleme Hilfe zu leisten.**

Fast jede\*r kennt Personen, denen es psychisch nicht gut geht.  
Lernen Sie mit ensa, psychische Probleme in Ihrem Umfeld frühzeitig  
zu erkennen, auf Betroffene zuzugehen und Hilfe anzubieten.  
Bevor es zu spät ist.

# Leisten Sie Erste Hilfe bei psychischen Problemen

**Jeder zweite Mensch in der Schweiz erleidet einmal im Leben eine psychische Erkrankung. Auch in Ihrem Umfeld. Helfen Sie, anstatt wegzuschauen. ensa Erste-Hilfe-Kurse zeigen Ihnen, wie es geht.**

ensa ist ein schweizweites Programm für Erste Hilfe bei psychischen Problemen. ensa Kurse vermitteln Teilnehmenden Basiswissen über verschiedene psychische Probleme und Krisen sowie das Instrumentarium, um Personen im sozialen Umfeld beim Auftreten psychischer Probleme Unterstützung zu leisten. Laien werden so zu Ersthelfenden.

**Erweitern Sie Ihre persönlichen Fähigkeiten, indem Sie lernen,**

- ... psychisch bedingte Probleme bei Personen in Ihrem Umfeld so früh wie möglich zu erkennen.**
- ... mit betroffenen Personen auf unvoreingenommene Art und Weise zu kommunizieren.**
- ... Betroffene lösungsorientiert zu informieren und angemessen zu unterstützen.**
- ... betroffene Personen zu ermutigen, sich professionelle Hilfe zu holen.**

Psychische Erkrankungen sind weit verbreitet, aber oft stigmatisiert. Durch Ihre Teilnahme an ensa Kursen tragen Sie aktiv zur Entstigmatisierung bei und fördern ein unterstützendes Umfeld. Werden Sie ensa Ersthelfer\*in im Bereich der psychischen Gesundheit.



**Jetzt Kurs buchen:**  
**ensa.swiss**

Ein Programm von

**pro mente sana**  
Psychische Gesundheit stärken

