

Menschen in einer psychischen Krise brauchen Ihre Erste Hilfe.

**Sie machen den Unterschied:
Besuchen Sie jetzt den Erste-Hilfe-Kurs
für psychische Gesundheit.**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Perspektive
Thurgau

pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Thurgau



Thurgau



Helfen lernen und sich selber stärken.

Jetzt mit
50%
Kursrabatt!

Noch bis Ende 2025!

Frühzeitig reagieren

Psychische Schwierigkeiten und Krisen gehören zum Leben. Und doch sind sie nach wie vor ein Tabu. Deswegen ist es umso wichtiger, psychische Probleme bei Kindern und Jugendlichen, Angehörigen, Freundinnen und Freunden oder Mitarbeitenden rechtzeitig zu erkennen, auf Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten.

Richtig helfen können

Der ensa Erste-Hilfe-Kurs ist für alle geeignet: Für Sie als Privatperson, für Sie und Ihr Arbeitsumfeld, für Jugendliche. Praxisnah erhalten Sie Basiswissen über psychische Krankheiten vermittelt, gleichzeitig üben Sie die fünf Schritte zur seelischen Ersten Hilfe. Sie lernen konkrete Handlungsoptionen kennen und unterstützende Gespräche zu führen. Damit gewinnen Sie Sicherheit, psychische Probleme anzusprechen – und gleichzeitig stärken Sie auch sich selbst.

Für Sie geeignet

- ensa Erste-Hilfe-Kurse Fokus Erwachsene
- ensa Erste-Hilfe-Kurse Fokus Jugendliche
- ensa Erste-Hilfe-Kurse Fokus Teens
- ensa Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte
- ensa Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken
- ensa-Erste-Hilfe-Gespräche über selbstverletzendes Verhalten

Jetzt aktiv werden

Die Kurse werden vor Ort oder online geführt. Für Organisationen besteht die Möglichkeit, die Kurse in den eigenen Räumlichkeiten durchzuführen: srk-thurgau.ch/ensa



Dieses Angebot im Rahmen des Kantonalen Programms «Gesundheitsförderung und Prävention 2021-2025» ist möglich durch die Kooperation von Kanton Thurgau, SRK Thurgau, Perspektive Thurgau sowie Stiftung pro mente sana und wird von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.