

## Kursbeschrieb

### **Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit**

Stichwort	Information
Bedarfsüberlegung	Jede*r vierte Mitarbeitende zeigt Anzeichen von psychischen Problemen. Gerade am Arbeitsplatz können diese frühzeitig erkannt und Arbeitskolleg*innen zu professioneller Hilfe ermutigt werden. Frühinterventionen verbessern die Prognose auf Genesung, Leidenswege werden verkürzt und Langzeitabsenzen vermieden. Der Kurs hat eine präventive Wirkung auf die psychische und körperliche Gesundheit der Teilnehmenden.
Richtziel	Die Kursteilnehmenden sind in der Lage, sich selber psychisch zu stärken, auf Betroffene mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und Erste Hilfe zu leisten.
Kursinhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erste Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Schritten</li> <li>- Häufigkeit psychischer Erkrankungen</li> <li>- Umgang mit psychisch erkrankten Menschen</li> <li>- Basiswissen über psychischen Erkrankungen (Depression, Angststörungen, Psychose und Suchterkrankungen).</li> <li>- Erste Hilfe bei Krisensituationen</li> <li>- Ansprache und Unterstützung von Menschen, bei denen sich erste Anzeichen einer psychischen Erkrankung zeigen</li> </ul>
Fachbereich	6.4 Gesundheit und Unfallprävention 6.7 Kommunikation
Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden – auch solche, die nicht der CZV-Weiterbildungspflicht unterstehen.
Anzahl TN	max. 12 bzw. 16 Teilnehmende
Kursdauer	Tag 1: 7 Stunden (CZV-anerkannter Tag) Tag 2: 5 Stunden
Kurstyp	<b>Präsenzunterricht</b> Inputs seitens Kursleitung (Vermittlung Theorie). Gruppenübungen und Rollenspiele zur Anwendung des erworbenen Wissens. Tipps für den Berufsalltag. Lernerfolgskontrollen finden im Rahmen von Gruppenarbeiten statt.
asa Bestätigung	Die Kursteilnahme wird im SARI eingetragen.
ensa Zertifikat	Wer im Nachgang zum Kurs die (freiwillige) Prüfung besteht, erhält das ensa Zertifikat «Ersthelfer*in», welches drei Jahre gültig ist.