

Kursbeschreibung

## 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.<br>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<br>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)<br>Tag 2: 5 Stunden  |
| Kurstyp           | <b>Präsenzunterricht</b><br>Inputs seitens Kursleitung (Vermittlung Theorie). Gruppenübungen und Rollenspiele zur Anwendung des erworbenen Wissens. Tipps für den Berufsalltag.<br>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.  |