

Erste Hilfe für die Psyche

Themen: Wahrnehmen, Unterstützen, ensa-Kurse

ENSA – ERSTE HILFE

Bei den ensa-Kursen wird die Idee von «Erster Hilfe» (bzw. von Nothelferkursen) auf psychische Probleme übertragen. Der Kurs ensa «Erste Hilfe für die psychische Gesundheit» möchte Menschen dabei unterstützen, erste Hilfe bei psychischen Problemen und Krisen zu geben. Teilnehmende lernen auf Betroffene mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und Erste Hilfe zu leisten. Damit setzen sie gleichzeitig einen Beitrag, um Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Problemen in unserer Gesellschaft abzubauen. Die Kurse richten sich an Personen, die in verschiedenen Bereichen tätig sind, z.B. im Gesundheitswesen, in Schulen, in sozialen Einrichtungen, in der Kirche oder in der Freiwilligenarbeit.

ENSA IN DER SCHWEIZ

ensa ist die Schweizer Version des australischen Programms «Mental Health First Aid» und bietet Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit an. Es wurde 2019 in der Schweiz von der Stiftung Pro Mente Sana lanciert. Folgende Kursformate werden u.a. angeboten:

- Erste-Hilfe-Kurs Fokus Erwachsene
- Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche
- Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken
- Erste-Hilfe-Gespräche über selbstverletzendes Verhalten ohne Suizidabsicht

FOKUS JUGENDLICHE

Teilnehmende lernen die Grundlagen über verschiedene psychische Probleme kennen und üben die 5 Schritte der Ersten Hilfe, wenn Jugendliche Hilfe brauchen. Der Kurs umfasst 14 Stunden und schliesst mit einer kleinen Prüfung und Zertifikat ab. Der Kurs findet als Präsenzkurs oder Webinar statt. Die Kosten betragen 450.- CHF.

- Ensa-Kurs Fokus Jugendliche

LINKS

- 147.ch - Beratung & Hilfe für Kinder und Jugendliche. Angebot von Pro Juventute
- [CAS Kinder- und Jugendseelsorge](#). Religions-, sozial- und entwicklungspsychologische Kenntnisse über das Kinder- und Jugendalter u.a. in 6 Modulen, Universität Bern.
- Pro Juventute Stress-Studie (2021)

Ausgabe Nr. 60 • Juni 2023

LIEBE MITARBEITENDE IN DER KONFIRMATIONS- ARBEIT

Psychische Probleme bei Jugendlichen haben zugenommen. Was können Mitarbeitende in der Konfirmationsarbeit zur Prävention psychischer Schwierigkeiten und zur Unterstützung von psychisch kranken Jugendlichen tun? In ensa-Kursen wird Grundlagenwissen zu psychischen Krankheiten vermittelt. Die Teilnehmenden werden befähigt, psychische Probleme frühzeitig zu erkennen und den Betroffenen die notwendige Unterstützung zu geben. Sie erfahren, was Personen in akuten psychischen Krisen brauchen und wie professionelle Hilfe geleistet werden kann.

«ensa» ist der Sprache der Aborigines entlehnt und bedeutet «Antwort». Erste Hilfe für psychische Gesundheit ist in diesem Sinn als seelsorgerliche und diakonische Antwort zu verstehen.

Jessica Stürmer-Terdenge, Pfrn.
Konfirmationsarbeit

KONTAKT

Jessica Stürmer-Terdenge, [E-Mail](#)

ARCHIV

- [KonfT!PP abonnieren](#)
- [weitere Ausgaben](#)

Reformierte Landeskirche Zürich
Abt. Kirchenentwicklung,
Konfirmationsarbeit