



## Nichts tun ist immer falsch!

Jede zweite Person hat einmal in ihrem Leben psychische Probleme.

9 von 10 kennen jemanden und würden gerne helfen.

Aber wie?

**Werde ensa Ersthelfer\*in  
für psychische Gesundheit!**

### **Kursdaten Murten, Januar 2023:**

Fr, 13. Januar, 13.30 – 18.00 Uhr

Sa, 14. Januar, 8.30 – 12.00 Uhr

Fr, 20. Januar, 13.30 – 18 Uhr

Sa, 21. Januar, 9.00 – 12.30 Uhr

## **Was tun, wenn Sie merken, dass es jemandem mental nicht gut geht?**

Viele Menschen wissen nicht, wie sie reagieren können, wenn es Menschen in ihrem privaten oder beruflichen Umfeld nicht gut geht. Es fehlen die Worte und die Sicherheit, das Richtige zu tun. Kennen auch Sie das Gefühl der Hilflosigkeit in einer solchen Situation? Insa Kurse greifen diesen Aspekt auf und vermitteln Ihnen einfache und leicht anzuwendende Instrumente, um im Alltag auf Betroffene zugehen zu können, sie zu unterstützen und zu professioneller Hilfe zu ermutigen. Denn nichts tun ist immer falsch.

## **Jeder kann Erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten!**

In mehr- oder halbtägigen Kursen erwerben Ersthelfer\*innen ein Grundwissen über verschiedene oder spezifische psychische Probleme und Krisen. Neben theoretischem Wissen werden auch praktische Kompetenzen in interaktiven Übungen und Rollenspielen geübt. Mit den neu erworbenen Fertigkeiten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität der Menschen in Ihrem Leben. Und mit dem Wissen über psychische Gesundheit stärken Sie nicht zuletzt auch sich selbst.

## **Warum ein Insa-Kurs mit dem Fokus auf das Jugendalter?**

Der Übergang vom Jugend- ins Erwachsenenalter ist für alle Menschen eine besonders vulnerable Phase. Die körperlichen, neurobiologischen, kognitiven und psychischen Veränderungen,

denen Adoleszente unterworfen sind, können sehr herausfordernd sein. Viele meistern diese Phase. Bei anderen treten hingegen psychische Schwierigkeiten auf, die sich längerfristig auswirken und das spätere Erwachsenenleben massgeblich beeinträchtigen können. Es wundert deshalb nicht, dass 50% der psychischen Erkrankungen vor dem 18. Lebensjahr und 75% vor dem 25. Lebensjahr beginnen. Viel zu häufig werden die Symptome einer psychischen Beeinträchtigung im Jugendalter mit Pubertätsproblemen verwechselt und nicht als Symptome einer Krankheit erkannt.

Viele psychische Beeinträchtigungen verschlimmern sich, wenn sie nicht behandelt werden, und können sich zu chronischen Erkrankungen entwickeln. Unbehandelte psychische Krankheiten behindern das Lernen in der Schule sowie die persönliche, soziale und berufliche Entwicklung.

Als Gesellschaft können wir nur gewinnen, wenn wir dafür sorgen, dass Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen Angebote der Gesundheitsförderung, Prävention und Früherkennung sowie eine adäquate Versorgung zur Verfügung stehen. Wenn den Menschen ihr Start ins Leben gelingt, beruflich wie privat, profitieren wir alle.

Im Oktober 2020 lancierte die Stiftung Pro Mente Sana den ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche, unter der Lizenz von Mental Health First Aid (MHFA) International, Melbourne. Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die (ihnen anvertrauten) Jugendlichen Erste Hilfe bei psychischen Problemen leisten wollen: also an Eltern, Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Jugendgruppenleitende, Lehrmeister\*innen usw.

Zitat: ensa-Kursbeschreibung.

**Weitere Informationen:** [www.ensa.swiss](http://www.ensa.swiss)

## Warum ein ensa-Kurs in Murten?

Im Umkreis des Jugendstamms Murten stellten wir fest, dass Einige von uns bereits gut ausgebildet sind, andere Interesse am ensa-Kurs Jugend haben. Die Vernetzung der verschiedenen Akteure im Bereich Jugend in unserer Region ist uns seit langer Zeit ein Anliegen. Ein gemeinsamer Besuch des ensa-Kurses könnte diese weiter vertiefen.

## Kosten pro Person: 450.- CHF

Der Kurs wird durch die Reformierte Kirchgemeinde Murten organisiert und subventioniert. Für sämtliche EinwohnerInnen oder ArbeitnehmerInnen der Region Murten beträgt der Preis deshalb: **320.- CHF**

**Im Preis inbegriffen** sind sämtliche Kursunterlagen sowie die Zwischenverpflegung.

**Leitung:** Bettina Beer, ensa-Instruktorin

**Kursort:** Reformiertes Kirchgemeindehaus,  
Deutsche Kirchgasse 16, 3280 Murten

## Anmeldung bis am 30. November 2022:

an: [kathrin.reist@kirche-murten.ch](mailto:kathrin.reist@kirche-murten.ch)  
oder telefonisch: 026 672 37 04

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 14 Personen beschränkt. Es gilt das Datum der Anmeldung. Personen aus Murten haben Vorrang.

**Unterstützt von der Evangelisch-reformierten  
Kirchgemeinde Murten**

