Helfen statt wegschauen

Werden Sie ensa Ersthelfer*in
für psychische Gesundheit!

ensa
Erste Hilfe für
psychische Gesundheit

Erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten.

Die meisten von uns kennen jemanden, der psychische Probleme hat und würden gerne helfen. Aber wie? Oft fehlen die Worte und die Sicherheit, das Richtige zu tun.

Im ensa Erste-Hilfe-Kurs werden einfache Instrumente vermittelt, um im beruflichen oder privaten Alltag auf Betroffene zugehen zu können, sie zu unterstützen und zu ermutigen, sich professionelle Hilfe zu holen.

Aktuelle Angebote für ensa Erste-Hilfe-Kurse in der Ostschweiz:
www.ofpg.ch/ensa

«Die Teilnahme am ensa-Kurs gab mir Sicherheit, psychische Probleme zu erkennen und offen anzusprechen. Ein gutes Gespräch kann sehr entlastend sein und viel Positives bewirken.»

ensa
Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Ostschweizer Forum für PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Trägerschaft

ensa – ein Programm der Stiftung Pro Mente Sana, mitinitiiert und unterstützt von der Beisheim Stiftung