



## Erste Hilfe für psychische Gesundheit

### Fokus Erwachsene

Wie erkennt und reagiert man, wenn jemand psychische Probleme, eine psychische Krise hat? Psychische Probleme haben in den letzten Jahren zugenommen. Angehörige, Freunde oder Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen sind dabei besonders gefordert oder in der Situation überfordert. Im ensa-Kurs lernen Laien, Erste Hilfe zu leisten, wenn Personen im privaten oder beruflichen Umfeld psychische Probleme haben.

- Inhalt**
- Grundwissen über verschiedene psychischen Probleme und Krisen
  - Erkennen und Einschätzen von psychischen Problemen und Krisen
  - Adäquate Erste Hilfe/ Unterstützung leisten bei Problemen und Krisen anhand von Fallbeispielen

**Zielgruppe** Alle Interessierten Personen ab 18 Jahren

**Datum / Zeit** 23. und 30. September 2023                      8.30-12.00/13.00 -16.30 Uhr

**Ort** SRK Kurslokal, Ringstrasse 17, Olten

**Kosten** **Kostenlos, für Personen, wohnhaft im Kanton Solothurn**, dank Unterstützung durch das Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit des Kantons Solothurn und Gesundheitsförderung Schweiz. Ausserkantonale Teilnehmende CHF 380.-

**Leitung** Kathrin Holzer, Ensa-Instruktorin

**Anmeldung** [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch) , [bildung@srk-solothurn.ch](mailto:bildung@srk-solothurn.ch)  
oder 032 622 38 29



Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Solothurn  
Telefon 032 622 38 29  
[bildung@srk-solothurn.ch](mailto:bildung@srk-solothurn.ch)  
[www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)

Bildung  
Dornacherplatz 7  
4500 Solothurn

Bildung  
Ringstrasse 17  
4600 Olten