

Jeweils Fr 16.15 bis 19.45 Uhr,  
13./27. März & 24. April im aki, Alpeneggstrasse 5,  
17. April in einem Raum der Kath. Kirche, Zähringerstr. 25  
Jeweils mit anschliessendem Apéro riche (freiwillig)

# NOTHELFER- KURS FÜR DIE PSYCHE

Ensa-Workshop: Erste Hilfe für  
psychische Gesundheit

Jede zweite Person hat einmal in ihrem Leben  
psychische Probleme. Neun von zehn Menschen  
kennen jemanden, der psychisch leidet und würden  
gerne helfen. Aber wie?

Anmeldung unbedingt erforderlich bis 3. März via QR-Code.  
Auskünfte bei Thomas Schüpbach: [thomas.schuepbach@refbejuso.ch](mailto:thomas.schuepbach@refbejuso.ch)

Die Teilnehmendenzahl ist beschränkt.

Kosten: CHF 50.00 für Studierende,  
CHF 250.00 für Verdienende



Die SUB-Umfrage von 2023 schätzt das Wohlbefinden von Studierenden der Uni Bern im internationalen Vergleich tief ein. Viele Studierende fühlen sich im Kontakt mit Kolleg\*innen, denen es nicht so gut geht, häufig hilflos und verlegen - **das wollen wir ändern!**

Wir bieten einen 4-teiligen Kurs an, der dich in die Lage versetzt, auf Betroffene mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und **psychische erste Hilfe** zu leisten.

Praxisnah vermitteln die vier Kurseinheiten **Grundlagenwissen** zu psychischen Störungen wie Depressionen, Burnout, Angststörungen, Suchtverhalten und Psychosen.

Die Teilnehmenden werden befähigt, psychische Probleme frühzeitig zu erkennen und den Betroffenen die notwendige Unterstützung zu geben.

Sie erfahren auch, was Personen in akuten psychischen Krisen brauchen und wie professionelle Hilfe vermittelt werden kann.

Der Angebot ist als Ensa-Kurs ([www.ensa.suisse.ch](http://www.ensa.suisse.ch)) zertifiziert und wird von professionellen Instruktor\*innen geleitet. Die Absolvent\*innen des Kurses erhalten ein Ensa-Zertifikat.

In Kooperation mit:



Reformierte Kirchen  
Bern-Jura-Solothurn  
Eglises réformées  
Berne-Jura-Soleure



**ensa**

Erste Hilfe für  
psychische Gesundheit