

# Helfen lernen und sich selber stärken.

Jede zweite Person hat einmal in ihrem Leben psychische Probleme. 9 von 10 kennen jemanden, der psychische Probleme hat und würden gerne helfen.

Aber wie?

**Besuchen Sie den  
enssa Erste-Hilfe  
Kurs in Olten.**

**[konkreet.ch](http://konkreet.ch)**

# Erste Hilfe lernen bei psychischen Problemen.

Psychische Schwierigkeiten und Krisen gehören zu unserer Gesellschaft. Fast alle Menschen in der Schweiz kennen mindestens eine Person, die davon betroffen ist. Umso wichtiger ist es, darauf zu reagieren und Unterstützung anzubieten.

## Frühzeitig reagieren

Es ist wichtig, psychische Probleme bei Angehörigen, Freund\*innen oder Arbeitskolleg\*innen rechtzeitig zu erkennen, auf Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten. Denn je länger man wartet, desto schlimmer werden die Probleme.

## Auch Sie können helfen

Im Kurs erwerben Ersthelfer\*innen ein Grundwissen über verschiedene und spezifische psychische Probleme und Krisen. Das theoretische Wissen wird durch Einüben von praktischen Kompetenzen in interaktiven Übungen und Rollenspielen gefestigt. Mit den neu erworbenen Fertigkeiten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität der Menschen in Ihrem Umfeld. Und mit dem Wissen über psychische Gesundheit stärken Sie nicht zuletzt auch sich selbst.

### Erste Hilfe Kurs Fokus Erwachsene in Olten

**Dauer:** 4 Module à je 3.5 Stunden

**Ort:** Schulungsraum konkreet, Ringstrasse 50

**Kosten:** CHF 380.-, inkl. Kursmaterial

**Teilnahme:** ab 18 Jahren

**Instruktorinnen:** Sandra Marisa Tommasini, Susanne Vonarburg

Aktuellen Daten in Olten finden Sie unter: [konkreet.ch](http://konkreet.ch)

Weitere Informationen und Anmeldung unter: [ensa.swiss](http://ensa.swiss)