

Kursort	Alexanderstrasse 2, 7000 Chur Kurslokal des Schweizerischen Roten Kreuzes Graubünden
Kursleitung	Renata Basig-Jehli , dipl. Pflegefachfrau HF, Ausbilderin FA, ensa-Instruktorin
Zielgruppe	Die Kurse richten sich an Personen ab 18 Jahren, die sich für die Unterstützung von Menschen mit psychischen Problemen in ihrem privaten oder beruflichen Umfeld schulen möchten.
Kosten	Reduzierter Preis (*) für Freiwillige des Schweizerischen Roten Kreuzes und freiwillige, ehrenamtliche und angestellte Mitarbeitende der Evangelisch-reformierten Landeskirche (Gutscheincode bei der Anmeldung erforderlich; bitte diesen vorgängig bei einer der Kontaktpersonen anfordern).
Kontakt	Evangelisch-reformierte Landeskirche Graubünden Sozialdiakon Johannes Kuoni 081 257 11 85, johannes.kuoni@gr-ref.ch Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden , Sangitta Bass 081 258 45 84, bildung-gesundheit@srk-gr.ch



Graubünden reformiert
Grischun refurmà
Grigioni riformato

ENSA-KURSE

ERSTE HILFE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Fokus Jugendliche / Fokus Erwachsene Gespräche über Suizidgedanken

Alexanderstrasse 2, 7000 Chur

In Zusammenarbeit mit:



ERSTHELFER/-IN WERDEN

Jede zweite Person hat einmal in ihrem Leben psychische Probleme. Neun von zehn Personen kennen jemanden, der psychische Probleme hat und würden gerne helfen. Aber wie? Die ensa-Kurse befähigen zur Ersthilfe bei psychischen Problemen. Das Wissen über die psychische Gesundheit stärkt auch die Teilnehmenden selbst. Es befähigt sie, einen Beitrag zur Lebensqualität von Menschen in ihrem Umfeld zu leisten.

Um den verschiedenen Situationen gerecht zu werden, in denen Menschen als Ersthelferinnen oder Ersthelfer bei psychischen Krankheiten und Krisen gefordert sind, werden Kurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten:

- Erste Hilfe bei psychischen Problemen von Erwachsenen
- Erste Hilfe bei psychischen Problemen von Jugendlichen
- Erste Hilfe für Gespräche bei psychischen Krisen mit Suizidgedanken

Zusammenarbeit. Die ensa-Kurse werden in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Roten Kreuz Graubünden angeboten.

ENSA KURSANGEBOTE

FOKUS ERWACHSENE

Die Teilnehmenden erwerben ein Grundwissen über psychische Probleme und Krisen. Sie trainieren in interaktiven Übungen und Rollenspielen auch die praktischen Kompetenzen.
Dauer: 12 Stunden

Datum	5. und 12. Mai 2026 9.00 – 17.00 Uhr Anmeldung bis 20. April: guide.com/jGfRDb
Anmeldung	bis 20. April: guide.com/jGfRDb
Kosten	CHF 380.– / CHF 200.– (reduzierter Preis *)

FOKUS JUGENDLICHE

Dieser Kurs ist ähnlich aufgebaut wie der Kurs Fokus Erwachsene. Der Schwerpunkt liegt aber auf der ersten Hilfe für psychische Probleme und Krisen bei Jugendlichen. Dauer 14 Stunden.

Datum	16. / 23. / 30. September und 7. Oktober 2026 17.00 – 21.00 Uhr
Anmeldung	bis 1. September: guide.com/xW6ShW
Kosten	CHF 450.– / CHF 250.– (reduzierter Preis *)

ERSTE HILFE GESPRÄCHE ÜBER SUICIDGEDANKEN

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden, wie sie Menschen in ihrem persönlichen Umfeld in suizidalen Krisen beistehen können, bis professionelle Unterstützung übernimmt.
Dauer: 4 Stunden.

Datum	17. November 2026 13.30 – 18.00 Uhr
Anmeldung	bis 2. November: guide.com/nZTa2v
Kosten	CHF 150.–