

# Helfen lernen und sich selber stärken.

**50%**  
Kursrabatt!

**Bis Ende 2026!**

## Frühzeitig reagieren

Psychische Schwierigkeiten und Krisen gehören zum Leben. Und doch sind sie nach wie vor ein Tabu. Deswegen ist es umso wichtiger, psychische Probleme bei Kindern und Jugendlichen, Angehörigen, Freundinnen und Freunden oder Mitarbeitenden rechtzeitig zu erkennen, auf Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten.

## Richtig helfen können

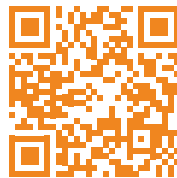
Der ensa Erste-Hilfe-Kurs ist für alle geeignet: Für Sie als Privatperson, für Sie und Ihr Arbeitsumfeld, für Jugendliche. Praxisnah erhalten Sie Basiswissen über psychische Krankheiten vermittelt, gleichzeitig üben Sie die fünf Schritte zur seelischen Ersten Hilfe. Sie lernen konkrete Handlungsoptionen kennen und unterstützende Gespräche zu führen. Damit gewinnen Sie Sicherheit, psychische Probleme anzusprechen – und gleichzeitig stärken Sie auch sich selbst.

## Für Sie geeignet

- ensa Erste-Hilfe-Kurse Fokus Erwachsene
- ensa Erste-Hilfe-Kurse Fokus Jugendliche
- ensa Erste-Hilfe-Kurse Fokus Teens
- ensa Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte
- ensa Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken
- ensa-Erste-Hilfe-Gespräche über selbstverletzendes Verhalten

## Jetzt aktiv werden

Die Kurse werden vor Ort oder online geführt. Für Organisationen besteht die Möglichkeit, die Kurse in den eigenen Räumlichkeiten durchzuführen: [srk-thurgau.ch/ensa](https://srk-thurgau.ch/ensa)



Dieses Angebot im Rahmen des Kantonalen Programms «Gesundheitsförderung und Prävention 2026-2029» ist möglich durch die Kooperation von Kanton Thurgau, SRK Thurgau, Perspektive Thurgau sowie Stiftung pro mente sana und wird von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.