

# Helfen statt wegschauen



## Werde Ersthelferin und Ersthelfer für psychische Gesundheit!

Die meisten von uns kennen einen älteren Menschen, der psychische Probleme hat und würden gerne helfen. Aber wie? Oft fehlen die Worte und die Sicherheit, das Richtige zu tun. Dieser Kurs versetzt Laien in die Lage, auf Menschen mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und ihnen hilfreich zur Seite zu stehen. Er vermittelt Basiswissen zu den häufigsten psychischen Krankheiten. Die Teilnehmenden lernen praxisnah, Probleme rechtzeitig zu erkennen, wertfrei anzusprechen sowie Betroffene zu professioneller Hilfe zu ermutigen.

### Inhalte



---

#### Termine

Donnerstag 17. Sep 2026  
Donnerstag 24. September 2026  
09.00 - 17.00 Uhr

---

#### Zeit

09.00 - 17.00 Uhr

---

#### Ort

ZEPRA  
Unterstrasse 22  
9001 St. Gallen

---

#### Veranstalter/in

Diakonie

---

#### Leitung

Tânia Soares, Fachstelle Psychische  
Gesundheit

---

#### Kosten

CHF 70

---

#### Anmeldeschluss

Donnerstag 3. September 2026

---

Anmeldung bitte unter  
[www.ref-sg.ch/veranstaltungen](http://www.ref-sg.ch/veranstaltungen)

Zu Beginn wird die Häufigkeit psychischer Erkrankungen sowie der Umgang mit psychisch erkrankten Menschen in unserer Gesellschaft gemeinsam reflektiert. Die Teilnehmenden lernen die Erste Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Schritten kennen und beschäftigen sich mit den häufigsten bzw. gravierendsten psychischen Erkrankungen (Depression, Angststörungen, Psychose und Suchterkrankungen). Erste Hilfe in Krisensituationen wird im Verlauf des Kurses ebenso besprochen und geübt wie das Ansprechen und die Unterstützung von Menschen, bei denen sich erste Anzeichen einer psychischen Erkrankung zeigen. Gruppenübungen und Rollenspiele zur Anwendung des erworbenen Wissens sind neben der Wissensvermittlung fester Bestandteil des Kurses.

### **Kurszeiten / Kursort**

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Zwei-Tages-Kurs. Es müssen beide Kurstage besucht werden.

Donnerstag, 17. September 2026, 9-12.30 Uhr / 13.30 - 17 Uhr **und**

Donnerstag, 24. September 2026, 9-12.30 Uhr / 13.30 - 17 Uhr

ZEPRA, Unterstrasse 22, 9000 St. Gallen (<https://zepra.info/>)

### **Referentin**

Tânia Soares, Fachstelle Psychische Gesundheit,  
Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

### **Zielgruppe**

Mitarbeitende, Behörden und Freiwillige, die im Rahmen ihrer beruflichen oder freiwilligen Tätigkeit mit älteren Menschen in Kontakt sind.

### **Veranstalterin / Auskunft**





Dieser Kurs wird angeboten von der Evang.-ref. Kirche des Kantons St. Gallen in Zusammenarbeit mit dem Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St. Gallen.

Auskunft erhalten Sie bei Peter Bruderer, Arbeitsstelle  
Diakonie | Alter, 071 227 05 41, peter.bruderer@ref-sg.ch

→ ensa (<https://www.ensa.swiss/de/>)

→ Amt für Gesundheitsvorsorge (<https://www.sg.ch/politik-verwaltung/departemente-und-staatskanzlei/gesundheitsdepartement/amt-fuer-gesundheitsvorsorge.html>)

### *Vergünstigtes Kursangebot*

*Der Kanton St. Gallen und die Evang.-ref. Kirche des Kantons St. Gallen subventionieren den ensa Erste-Hilfe-Kurs mit einem finanziellen Beitrag. Kurskosten für Teilnehmende: CHF 70.— (Normalpreis CHF 380.—).*

