Evangelisch-reformierte Kirche
des Kantons St.Gallen

Erstellt am: 12. November 2026

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
Freitag 5. März 2027
Freitag 12. März 2027
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
Freitag 19. Februar 2027

Anmeldung bitte unter
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.

Freitag, 5. März 2027, 9-12.30 Uhr / 13.30 - 17 Uhr **und**
Freitag, 12. März 2027, 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.-).