



Helfen statt wegschauen bei Jugendlichen



Werde Ersthelferin und Ersthelfer für psychische Gesundheit!

Die meisten von uns kennen Jugendliche, welche psychische Probleme haben 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 und Krisen Jugendlicher. Die Teilnehmenden lernen praxisnah, Probleme rechtzeitig zu erkennen, wertfrei anzusprechen sowie Betroffene zu professioneller Hilfe zu ermutigen.

Informationen | Inhalte

Termine

Samstag 5. Sep 2026
Samstag 19. September 2026
08.00 - 17.00 Uhr

Zeit

08.00 - 17.00 Uhr

Ort

ZEPRA
Unterstrasse 22
9001 St. Gallen

Veranstalter/in

Jugend

Leitung

Tânia Soares, Fachstelle Psychische
Gesundheit

Kosten

CHF 70

Anmeldeschluss

Freitag 21. August 2026

Anmeldung bitte unter
www.ref-sg.ch/veranstaltungen





Der Übergang vom Jugend- ins Erwachsenenalter ist für alle Menschen eine besonders vulnerable Phase. Die körperlichen, neurobiologischen, kognitiven und psychischen Veränderungen, denen Adoleszente unterworfen sind, können sehr herausfordernd sein. Viele meistern diese Phase. Bei anderen treten hingegen psychische Schwierigkeiten auf, die sich längerfristig auswirken und das spätere Erwachsenenleben massgeblich beeinträchtigen können. Es wundert deshalb nicht, dass 50% der psychischen Erkrankungen vor dem 18. Lebensjahr beginnen und 75% vor dem 25. Lebensjahr. Viel zu häufig werden die Symptome einer psychischen Beeinträchtigung im Jugendalter mit Pubertätsproblemen verwechselt und nicht als Symptome einer Krankheit erkannt.

Obwohl psychische Krankheiten häufig sind und viele Menschen betreffen, sprechen wir kaum darüber. Die Betroffenen schweigen und verstecken ihr Leiden, wodurch sich die psychischen Schwierigkeiten verschlimmern und chronisch werden können.

Im Kurs werden zu Beginn 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.



Samstag, 5. September 2026, 8 - 12 Uhr / 13 - 17 Uhr **und**
Samstag, 19. September 2026, 8 - 12 Uhr / 13 - 17 Uhr

ZEPRÄ, Amt für Gesundheitsvorsorge, Unterstrasse 22, 9000
St.Gallen

Referentin

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

Zielgruppe

Der ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche richtet sich an
Erwachsene, die (ihnen anvertrauten) Jugendlichen Erste
Hilfe bei psychischen Problemen leisten wollen:

Mitarbeitende, Behörden und Freiwillige, die im Rahmen
ihrer beruflichen oder freiwilligen Tätigkeit mit Jugendlichen
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 Sarah Rieser, Arbeitsstelle Jugend |
071 227 05 64

→ ensa (<https://www.ensa.swiss/de/jugend/kurs/>)
→ 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.-).*

