

Psychische Gesundheit geht uns alle an!



9 von 10 Menschen kennen jemanden, der psychische Probleme hat und würden gerne helfen. Viele wissen nicht wie. Sie können das ändern – lernen Sie jetzt die 5 Schritte der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit!

- R** Reagiere: Ansprechen, einschätzen, beistehen
- O** Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren
- G** Gib Unterstützung und Information
- E** Ermutige zu professioneller Hilfe
- R** Reaktiviere Ressourcen

Sie können helfen!
Mehr Infos
zum Kursangebot



1 Wieso ensa?

Psychische Schwierigkeiten und Krisen gehören zu unserem Alltag. Die Ziele von ensa, dem Erste-Hilfe-Programm für psychische Gesundheit, sind:

- Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen.
- Rechtzeitiges Erkennen von psychischen Schwierigkeiten bei Mitmenschen. Je früher desto besser!
- Befähigung von Laien, auf Betroffene zuzugehen und Hilfe anzubieten.

Psychische Schwierigkeiten betreffen auch die Schweizer Wirtschaft:

Jede*r zweite Mitarbeitende wird im Verlauf seines Arbeitslebens einmal Anzeichen von Stress, Burnout oder anderer Krisen zeigen. 2 von 3 Mitarbeitenden erhalten nicht die notwendige Unterstützung.

Wenn die psychische Gesundheit leidet, leidet bald auch die Arbeitsleistung – es kommt zu Ausfällen oder gar Arbeitsplatzverlusten.

Psychische Gesundheit geht uns alle an. Was das für Unternehmen bedeuten kann:

29.6%

Erwerbstätige fühlen sich ziemlich oder sehr erschöpft.

45.5%

Erwerbstätige verfügen über ein fragliches Gleichgewicht von Ressourcen und Belastungen.

48%

IV Neurenten infolge psychischer Erkrankungen.

7.6 Mia CHF

Ungenutztes Produktivitätspotenzial erlitt die Schweiz 2020.

Nicht bezifferbarer

Knowhow-Verlust durch psychische Erkrankungen.

2.6 Tage

weniger Absenzen pro Jahr und Mitarbeitenden.

Quellenangaben können auf Anfrage bei der Pro Mente Sana bezogen werden.

2 Was hilft?

Frühzeitiges Erkennen, Ansprechen und Handeln.

In ensa Kursen befähigen wir Laien, Menschen mit psychischer Erkrankung situativ richtig zu unterstützen und zu professioneller Hilfe zu ermutigen.

3 Was können Sie tun?

Investieren Sie nachhaltig in die psychische Gesundheit. Bilden Sie Ihre Mitarbeitenden zu ensa Ersthelfer*innen aus.

Befähigen Sie Ihr Team, frühzeitig zu erkennen und zu handeln. Wir haben passende Kursangebote:

- ensa Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte (3.5h)
- ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Erwachsene (12h) für Mitarbeitende
- ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche (14h) für Berufsbildner*innen

«Als Fussballclub gehen wir mit gutem Beispiel voran und schulen einen grossen Teil unserer Belegschaft in ensa Erste-Hilfe-Kursen. Nur wer psychisch gesund ist und sich zugehörig fühlt, kann in seiner Rolle erfolgreich sein.»

Wanja Greuel, CEO BSC Young Boys



Erste-Hilfe-Kurse Fokus Erwachsene

Dauer: 12 Stunden
Abschluss: Prüfung inkl. Ersthelfer*innen-Zertifikat
Sprachen: DE, FR, IT, EN

Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte

Dauer: 3,5 Stunden
Abschluss: Teilnahmebestätigung
Sprachen: DE, FR, EN

Erste-Hilfe-Kurse Fokus Jugendliche

Dauer: 14 Stunden
Abschluss: Prüfung inkl. Ersthelfer*innen-Zertifikat
Sprachen: DE, FR, IT, EN

Erste-Hilfe-Gespräche über selbstverletzendes Verhalten

Dauer: 4 Stunden
Abschluss: Teilnahmebestätigung
Sprachen: DE

Erste-Hilfe-Kurse Teens

Kurse für Jugendliche ab Sommer 2023

Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken

Dauer: 4 Stunden
Abschluss: Teilnahmebestätigung
Sprachen: DE, FR



Erste-Hilfe-Kurse Fokus Erwachsene

ensa Erste-Hilfe-Kurse für den Umgang mit psychischen Problemen Erwachsener. Diesen Kurs gibt es als Webinar oder Präsenzkurs, er versetzt Laien in die Lage, auf Erwachsene mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen, ihnen hilfreich zur Seite zu stehen und sie zu professioneller Hilfe zu ermutigen.

In mehreren Teilen werden die Grundlagen zur Ersten Hilfe für psychische Gesundheit vermittelt und praktisch geübt, Erste-Hilfe-Gespräche zu führen. Dabei geht es nicht um Diagnose oder Therapie, sondern darum, Betroffene beim Zugang zu professioneller Hilfe zu unterstützen. Die Wirkung von ensa Erste-Hilfe-Kursen ist empirisch nachgewiesen.



Kursübersicht Erste-Hilfe-Kurs Fokus Erwachsene

Kosten	CHF 480.- pro Person bis zu 20 Personen
Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch
Format	Präsenzkurs oder Webinar
Dauer Kurs	12 Std. mit 4 Teilen à 3 Std.
Dauer Webinar	14 Std. mit 7 Sessions à 2 Std.
Teilnehmende	Max. 20 und min. 12 Teilnehmende
Abschluss	Online-Prüfung und Zertifikat
Zielgruppe	Mitarbeitende, Angehörige, interessierte Personen



Kursinhalte

- Erlernen des Basiswissens über psychische Erkrankungen
- Erlernen und Üben konkreter Erste-Hilfe-Massnahmen bei Problemen und Krisen:
 - Auf eine betroffene Person zugehen
 - Ihr beistehen, sie unterstützen und informieren
 - Wissen, wie zu professioneller Hilfe ermutigt wird
- Durch praktische Rollenspiele die 5 Schritte der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit nach ROGER üben und verinnerlichen
- Online-Abschlussprüfung und Ersthelfer*innen-Zertifikat



Erste-Hilfe-Kurse Fokus Jugendliche

Der ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche richtet sich an Erwachsene, die ihnen anvertrauten Jugendlichen Erste Hilfe bei psychischen Problemen leisten wollen: Eltern, Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Jugendgruppenleitende, Berufsbildner*innen, Nachwuchscoaches und viele mehr.

Praxisnah wird im ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche Basiswissen über die häufigsten psychischen Erkrankungen und Krisen Jugendlicher vermittelt. Die Teilnehmenden lernen, Probleme rechtzeitig zu erkennen, wertfrei anzusprechen, Betroffenen beizustehen und diese zu professioneller Hilfe zu ermutigen. Die Wirkung von ensa Erste-Hilfe-Kursen ist empirisch nachgewiesen.



Kursübersicht Erste-Hilfe-Kurse Fokus Jugendliche

Kosten	CHF 450.- pro Person bis zu 20 Personen
Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch
Format	Präsenzkurs oder Webinar
Dauer Kurs	14 Std. mit 4 Teilen à 3,5 Std.
Dauer Webinar	17,5 Std. mit 7 Sessions à 2,5 Std.
Teilnehmende	Max. 20 und min. 12 Teilnehmende
Abschluss	Online-Prüfung und Zertifikat
Zielgruppe	Berufsbildner*innen, Lehrpersonen, Sozialarbeitende, Eltern, Jugendgruppenleitende, Nachwuchscoaches



Kursinhalte

- Basiswissen zur psychischen Gesundheit und Entwicklung Jugendlicher und zu den wichtigsten psychischen Erkrankungen im Jugendalter
- Erlernen, wie man Erste Hilfe leisten kann, wenn ein*e Jugendliche*r psychische Probleme hat:
 - Üben, jungen Menschen in einer psychischen Krise beizustehen
 - Lernen, sie zu unterstützen und zu informieren
 - Wissen, wie zu professioneller Hilfe ermutigt wird
- Durch praktische Rollenspiele die 5 Schritte der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit nach ROGER üben und verinnerlichen
- Online-Abschlussprüfung und Ersthelfer*innen-Zertifikat



Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte

Durch ensa Erste-Hilfe-Gespräche können Führungskräfte Anzeichen psychischer Schwierigkeiten im Anfangsstadium erkennen und frühzeitig darauf reagieren. Je früher mit den Betroffenen das Gespräch gesucht wird, desto eher kann geholfen werden.

Als Führungskraft lernen Sie, auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden zu achten, Veränderungen frühzeitig wahrzunehmen und anzusprechen. Sie üben in Rollenspielen, Erste-Hilfe-Gespräche zu führen. Das Richtige zu tun hilft, menschliches Leid und hohe Folgekosten zu vermeiden.



Kursübersicht Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte

Kosten	CHF 180.- pro Person bis zu 20 Personen
Sprachen	Deutsch, , Französisch , Englisch
Format	Präsenzkurs oder Webinar
Dauer Kurs / Webinar	3.5 Std.
Teilnehmende	Max. 20 und min. 12 Teilnehmende
Abschluss	Teilnahmebestätigung
Zielgruppe	Führungskräfte



Kursinhalte

- Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt
- Psychische Gesundheit in Ihrer Organisation und innerhalb Ihres Teams
- Psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden
- Anzeichen psychischer Schwierigkeiten frühzeitig erkennen
- Üben von Erste-Hilfe-Gesprächen mit Mitarbeitenden in Rollenspielen und Diskussionen

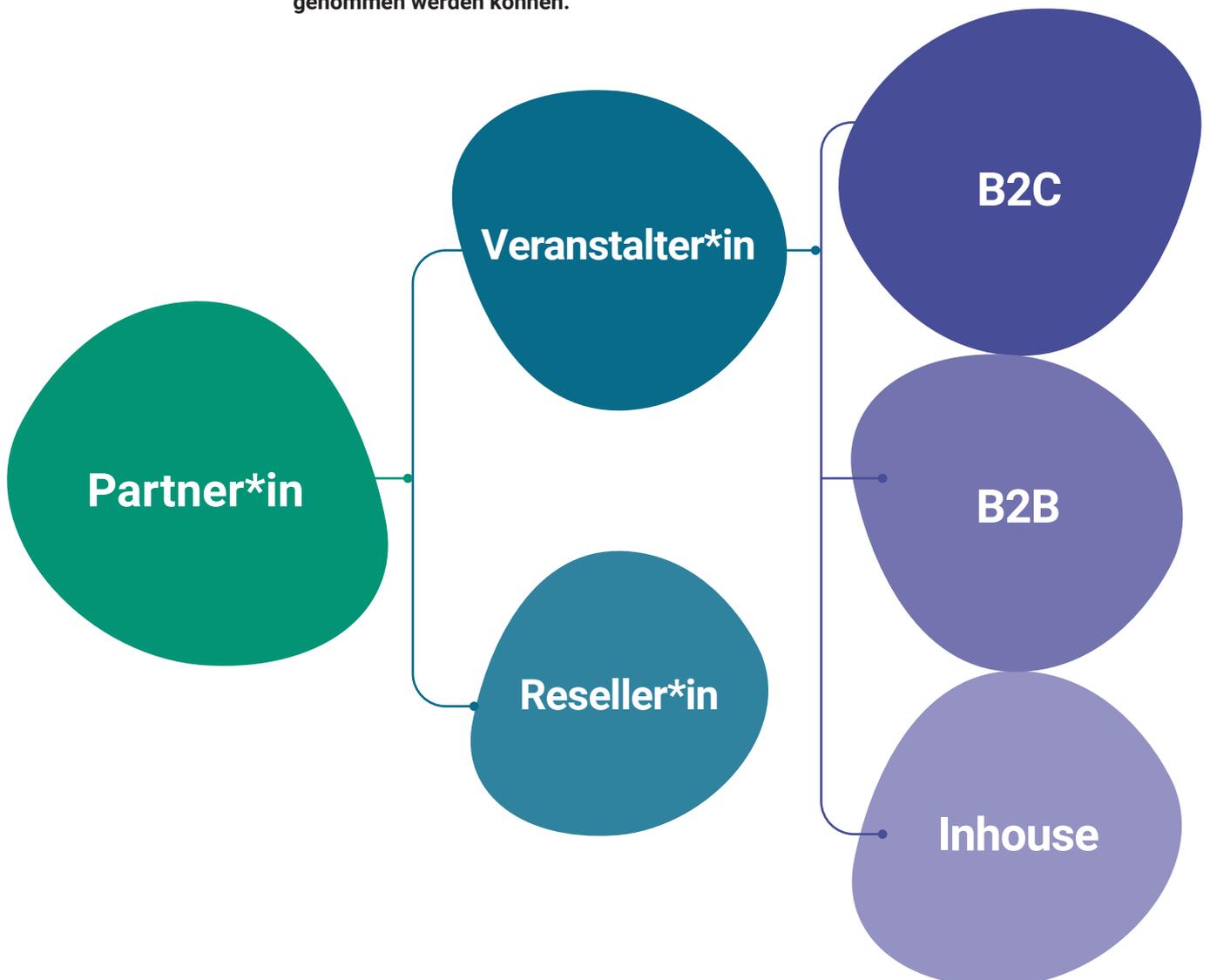


ensa Partnership

Vertrieb und Durchführung von Kursen und Webinaren aus dem Programm ensa Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Im Rahmen vom ensa Partnership wollen wir mit dem Programm ensa Erste Hilfe für psychische Gesundheit unsere Vision von 1'000'000 ausgebildeten Ersthelfer*innen in der Schweiz - ungefähr 20% der erwachsenen Population - erreichen. Das geht nur mit starken Partnerorganisationen, welche selbstorganisiert und eigenverantwortlich ensa Kurse planen und durchführen.

Um individuell auf unsere Partnerorganisationen eingehen zu können, haben wir verschiedene ensa Partnership-Angebote, welche einzeln oder kombiniert in Anspruch genommen werden können.





Angebote ensa Partnership

Reseller*in - Partnervereinbarung zwischen Pro Mente Sana und Organisation

Reseller*in offeriert und verkauft ensa Kurse und übergibt diese zur Durchführung und Verrechnung an Pro Mente Sana (Veranstalter*in). Nach Abschluss des erfolgreich durchgeführten Kurses erhält Reseller*in jeweils eine Vermittlungskommission von 10%. Die Registration und Kursadministration findet über das Kurseröffnungsformular auf der Plattform www.ensa.swiss statt.

Veranstalter*in - Partnervereinbarung zwischen Pro Mente Sana und Organisation

Als Veranstalter*in ist der oder die Partner*in für die Organisation und Durchführung der ensa Kurse verantwortlich. Veranstalter*innen tragen alle Kosten selbst und erhalten 2/3 (bei Webinaren 60%) der Kursgebühren. Pro Mente Sana erhält 1/3 (bei Webinaren 40%) Anteil der Kursgebühren. Für alle Kurse werden nur durch die Pro Mente Sana ausgebildete Instruktor*innen eingesetzt, das Kurs- und Teilnehmenden-Handling findet über die Plattform www.ensa.swiss statt. Die Kursgebühren werden entweder über die ensa Plattform oder direkt über die Partner erhoben. Partner*innen sind zudem zur Durchführung von eigenen betriebsinternen ensa Kursen/Webinaren berechtigt.

Vorgaben und Qualitätsstandards

Der oder die Partner*in führt alle Kurse und Webinare ausschliesslich unter der Einhaltung der in den Produktguidelines beschriebenen Lizenzrichtlinien, Vorgaben und Qualitätsstandards der Stiftung durch.



1. B2C Preise öffentliche Kurse und Nonprofit Angebote: Empfohlene Mindestverkaufspreise und Gebührenanteile für öffentliche Kursangebote, sowie Angebote für Nonprofit Organisationen

Leistungen	Einheit	Empfohlener min. Verkaufspreis inkl. MwSt.	Anteil Partner exkl. MwSt.	Anteil Pro Mente Sana exkl. MwSt.
a. Teilnahmegebühren für Kursteilnehmer*innen öffentlich				
ensa Präsenzkurs «Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte»	pro Teilnehmer*in	CHF 220.–	CHF 145.–	CHF 75.–
ensa Webinar «Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte»	pro Teilnehmer*in	CHF 220.–	CHF 130.–	CHF 90.–
ensa Kurs «Fokus Erwachsene»	pro Teilnehmer*in	CHF 380.–	CHF 260.–	CHF 120.–
ensa Webinar «Fokus Erwachsene»	pro Teilnehmer*in	CHF 380.–	CHF 230.–	CHF 150.–
ensa Kurs «Fokus Jugendliche»	pro Teilnehmer*in	CHF 450.–	CHF 300.–	CHF 150.–
ensa Webinar «Fokus Jugendliche»	pro Teilnehmer*in	CHF 450.–	CHF 270.–	CHF 180.–
ensa «Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken»	pro Teilnehmer*in	CHF 150.–	CHF 100.–	CHF 50.–
ensa «Erste-Hilfe-Gespräche über Selbstverletzendes Verhalten»	pro Teilnehmer*in	CHF 150.–	CHF 100.–	CHF 50.–

Alle Preise gelten bis Ende 2023

2. B2B Preise für nicht öffentliche Angebote für Firmen:

Empfohlene Mindestverkaufspreise und Gebührenanteile für Firmenkurse in gewinnorientierten Organisationen

Leistungen	Einheit	Empfohlener min. Verkaufspreis pro Einheit exkl. MwSt.	Anteil Partner exkl. MwSt.*	Anteil Pro Mente Sana exkl. MwSt.*
a. Teilnahmegebühren für Kursteilnehmer*innen öffentlich				
ensa Präsenzkurs «Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte»	pro Teilnehmer*in	CHF 250.–	CHF 165.–	CHF 85.–
ensa Webinar «Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte»	pro Teilnehmer*in	CHF 250.–	CHF 150.–	CHF 100.–
ensa Kurs «Fokus Erwachsene»	pro Teilnehmer*in	CHF 480.–	CHF 320.–	CHF 160.–
ensa Webinar «Fokus Erwachsene»	pro Teilnehmer*in	CHF 480.–	CHF 290.–	CHF 190.–
ensa Kurs «Fokus Jugendliche»	pro Teilnehmer*in	CHF 450.–	CHF 300.–	CHF 150.–
ensa Webinar «Fokus Jugendliche»	pro Teilnehmer*in	CHF 450.–	CHF 270.–	CHF 180.–
ensa «Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken»	pro Teilnehmer*in	CHF 180.–	CHF 120.–	CHF 60.–
ensa «Erste-Hilfe-Gespräche über Selbstverletzendes Verhalten»	pro Teilnehmer*in	CHF 180.–	CHF 120.–	CHF 60.–

*Bei NPO-Reduktionen reduzieren sich die Gebühren-Anteile von Stiftung und Partnerin entsprechend Tabelle 1.a. dieses Anhangs.

Alle Preise gelten bis Ende 2023

3. Inhouse Preise für betriebsinterne ensa Angebote durch Partner:

Leistungen	Einheit	Preis pro Einheit exkl. MwSt.
a. Teilnahmegebühren für Kursteilnehmer*innen öffentlich		
Instruktoren-Training ensa Kurs Fokus Erwachsene	pro Person	CHF 2'900.-
Zertifizierung durch erfahrene Instruktor*in im Mentoring	pro Person und Kurs	CHF 1'800.-
Instruktoren-Upskill ensa Kurse (pro Upskill-Tag)	pro Person	CHF 580.-
Jährliche Instruktor*innen-Gebühr	pro Person	CHF 200.-
b. Teilnahmegebühren für interne Kursteilnehmer*innen entsprechen den Anteilen der Stiftung Pro Mente Sana		
Preise entsprechen den B2B Anteilen der Stiftung Pro Mente Sana		Grau markiert in Tabelle 1
NPO Preise entsprechen den B2C Anteilen der Stiftung Pro Mente Sana		Grau markiert in Tabelle 2
c. Buchungskosten für externe Instruktor*innen (angestellt bei der Stiftung Pro Mente Sana)		
ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Erwachsene (12h)	pro erfahrene*r Instruktor*in	CHF 1'800.-
ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Erwachsene (12h)	pro angehende*r Instruktor*in	CHF 900.-
ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche (14h)	pro erfahrene*r Instruktor*in	CHF 2'000.-
ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche (14h)	pro angehende*r Instruktor*in	CHF 1'000.-
ensa Erste-Hilfe-Gespräche	pro erfahrene*r Instruktor*in	CHF 570.-
ensa Erste-Hilfe-Gespräche	pro angehende*r Instruktor*in	CHF 285.-

Alle Preise gelten bis Ende 2023