



**Erste Hilfe für
psychische Gesundheit**

Fokus Erwachsene

Fokus Jugendliche

Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Fokus Erwachsene

Wie erkennt und reagiert man, wenn jemand psychische Probleme, eine psychische Krise hat? Psychische Probleme haben in den letzten Jahren zugenommen. Angehörige, Freunde oder Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen sind dabei besonders gefordert oder in der Situation überfordert.

- Inhalt**
- Grundwissen über verschiedene psychische Probleme und Krisen
 - Erkennen und Einschätzen von psychischen Problemen und Krisen
 - Adäquate Erste Hilfe / Unterstützung leisten bei Problemen und Krisen anhand von Fallbeispielen

Zielgruppe Alle interessierten Personen ab 18 Jahren

Leitung ensa-Instruktorinnen und Instrukturen

Kosten CHF 190.00, für Personen, welche im Kanton Solothurn wohnen oder arbeiten, dank Unterstützung durch das Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit des Kantons Solothurn und Gesundheitsförderung Schweiz. Ausserkantonale Teilnehmende: CHF 380.00.

Unsere nächsten Daten:

Datum	Zeit	Ort
01./08.03.2025	08.30—16.30 Uhr	SRK Kurslokal, Solothurn
09./16.08.2025	08.30—16.30 Uhr	SRK Kurslokal, Olten

Weitere Infos und Daten finden Sie auf www.srk-solothurn.ch/bildung



Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Fokus Jugendliche

Psychische Schwierigkeiten und Krisen gehören zum Leben. Vor allem der Übergang vom Jugend- ins Erwachsenenalter ist eine besonders empfindliche Phase. Die körperlichen, neurobiologischen, kognitiven und psychischen Veränderungen können sehr herausfordernd sein. Je früher diese Probleme angesprochen werden, desto besser sind die Prognosen für eine Genesung.

- Inhalt**
- Grundwissen über verschiedene psychische Probleme und Krisen bei Jugendlichen
 - Erkennen und Einschätzen von psychischen Problemen und Krisen bei Jugendlichen
 - Adäquate Erste Hilfe / Unterstützung leisten bei Problemen und Krisen anhand von Fallbeispielen bei Jugendlichen

Zielgruppe Alle interessierten Personen ab 18 Jahren

Leitung ensa-Instruktorinnen und Instruktooren

Kosten **Kostenlos** für Personen, welche im Kanton Solothurn wohnen oder arbeiten, dank Unterstützung durch das Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit des Kantons Solothurn und Gesundheitsförderung Schweiz. Ausserkantonale Teilnehmende: CHF 450.-

Unsere nächsten Daten:

Datum	Zeit	Ort
20./27.05.2025	08:30— 17:30	SRK Kurslokal, Olten
04./11.11.2025	08:30— 17:30	SRK Kurslokal, Olten

Weitere Infos und Daten finden Sie auf www.srk-solothurn.ch/bildung



Allgemeine Bedingungen

Anmeldung: Die Anmeldungen können über unsere Webseite, per E-Mail oder telefonisch erfolgen. Für den Lehrgang Pflegehelfende SRK, den Lehrgang Passage SRK und für Deutsch als Zweitsprache (DaZ) in Pflege und Betreuung finden Sie das Anmeldeformular auf unserer Webseite www.srk-solothurn.ch oder wir senden es Ihnen auf Wunsch zu. Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird von uns schriftlich bestätigt.

Ausbildende und Dozierende: Unsere Bildungsangebote werden von qualifizierten Fachpersonen geleitet.

Durchführung : Die definitive Bestätigung sowie die Rechnung, erhalten Sie 10 Tage vor Beginn der Fortbildung. Falls die Fortbildung mangels Teilnehmenden oder aus anderen Gründen nicht durchgeführt werden kann, informieren wir Sie rechtzeitig.

Zahlungsbedingungen: Die Rechnung ist bis zum Beginn der Fortbildung zu bezahlen. Die Zahlung berechtigt Sie zur Teilnahme.

Versicherung: Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Abmeldung: Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen. Erfolgt eine Abmeldung weniger als 14 Tage vor der Fortbildung, stellen wir Ihnen 50% der Kosten in Rechnung, bei einer Abmeldung 5 Tage vor Beginn oder bei Nichterscheinen, stellen wir Ihnen 100% der Kosten in Rechnung.

Datenschutz: Das SRK Kanton Solothurn hält sich an die Bestimmungen der geltenden Datenschutzbestimmungen. Die detaillierte Datenschutzerklärung, welche Bestandteil der Anmeldebestimmungen ist, finden Sie auf der Webseite unter Datenschutz.

Anmeldung & Informationen

SRK Kanton Solothurn 032 622 38 29 oder bildung@srk-solothurn.ch
oder www.srk-solothurn.ch/bildung



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Solothurn
Telefon 032 622 38 29
bildung@srk-solothurn.ch
www.srk-solothurn.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Solothurn



Bildung
Dornacherplatz 7
4500 Solothurn

Bildung
Baslerstrasse 44
4600 Olten