



Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Psychische Probleme bei Erwachsenen erkennen und ansprechen

25. Oktober 2025 und 8. November 2025, 9 – 17 Uhr
im Kirchgemeindehaus, Pfarrhausweg 4, Wichtrach

ensa

Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Eine sozialdiakonische Aufgabe

«Anderen helfen, sich selber stärken»

Ensa ist die Schweizer Version des australischen Programms Mental Health First Aid. Durch Pro Mente Sana kam das Programm in die Schweiz.

In der Schweiz leidet jeder zweite Mensch einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung. Psychische Probleme sind oft ein Tabu – das will Pro Mente Sana ändern. Deshalb bieten sie Kurse zu psychischer Gesundheit für Amtsträger:innen sowie interessierte und engagierte Personen in Kirchgemeinden an.

Praxisnah vermitteln die Kurse Grundlagenwissen zu psychischen Krankheiten. Die Teilnehmenden werden befähigt, psychische Probleme frühzeitig zu erkennen und den Betroffenen die notwendige Unterstützung zu geben. Sie erfahren auch, was Personen in akuten psychischen Krisen brauchen und wie professionelle Hilfe vermittelt werden kann.

Die Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn (refbejus) sind Vertragspartnerin von Pro Mente Sana. Sie sind damit berechtigt, «ensa – Erste Hilfe Kurse für Psychische Gesundheit» durchzuführen. Die Kirchgemeinde Wichtrach bietet den Kurs in Zusammenarbeit mit den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn an.



Datum:

Samstag, 25. Oktober 2025

Samstag, 8. November 2025

Zeit:

9 – 17 Uhr

Kursort:

Kirchgemeindehaus, Pfarrhausweg 4, 3114 Wichtrach

Kursleitung:

Tom Bögli, Silvia Ursprung, Bettina Beer

Kosten:

CHF 180.00 für Mitglieder der Reformierten Kirche

CHF 380.00 für Nichtmitglieder der Reformierten Kirche

Verpflegung:

Pausenverpflegung durch die Kirchgemeinde Wichtrach.

Das Mittagessen wird von den Teilnehmenden mitgebracht (Möglichkeit zum Wärmen in einer Pfanne vorhanden).

Anmeldung:

Bis zum **7. Oktober 2025** mit beiliegendem Anmeldeformular oder über das Anmeldetool auf www.kirche-wichtrach.ch (**hier anmelden**).

Auskunft:

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Edith Hostettler, Sekretariat Kirchgemeinde Wichtrach, 031 781 38 25, sekretariat@kirche-wichtrach.ch