

# ensa Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit

## Möglichkeiten zur Partnerschaft

**Dr. Dalit Jäckel**  
Co-Leiterin Prävention

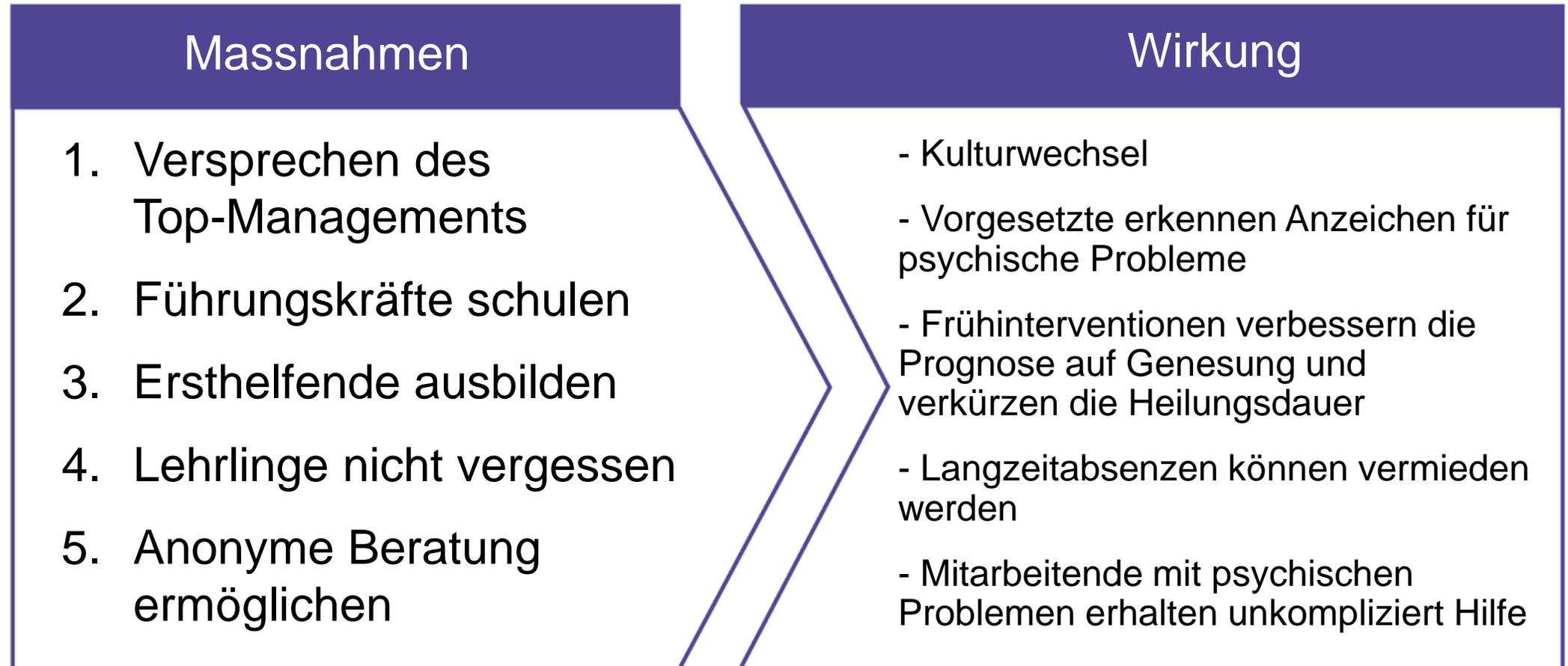
**EKAS Arbeitstagung**  
10. November 2021, Biel

## 2. Filmteil: «Was ist bloss mit Max Muster los?»

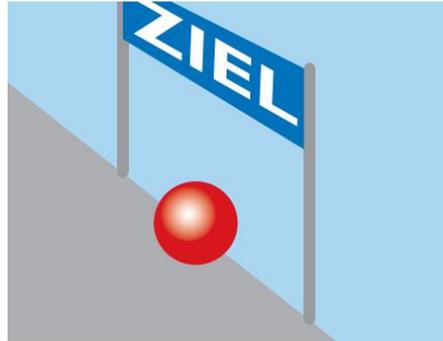


Quelle: Kurzvideo basierend auf einer Studie von Stocker et al. 2015 im Auftrag der Stiftung artisana

# Was Sie dagegen tun können und was es bewirkt



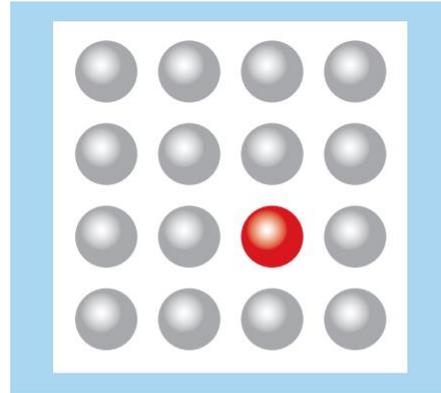
# 1. Versprechen des Top-Managements abgeben



## 1. Sicherheitsleitbild, Sicherheitsziele

stehen am Anfang jeder Verbesserung

- Absichtserklärung
- Quantitative und qualitative Ziele



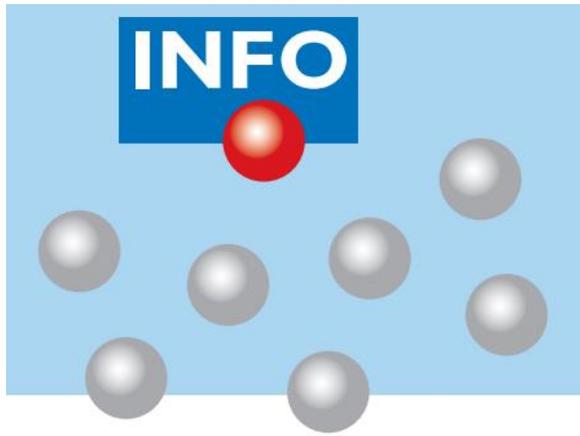
## 2. Sicherheitsorganisation

regelt die Aufgaben und Kompetenzen

- Organigramm
- Pflichtenheft
- Qualifikation der ASA
- Relevante gesetzliche Grundlagen

«Der Chef bzw. das Top-Management gibt den Ton an, setzt den Rahmen, beeinflusst die Kultur.»

## 2. Führungskräfte schulen



### 3. Ausbildung, Instruktion, Information

befähigen zu richtigem Handeln

- Information
- Anleitung Neueintretende
- Spezialausbildungen
- Sicherheitsbeauftragte
- Weiter- und Fortbildung
- Temporär- und Drittfirmen

«Nur jede 3. Führungskraft hat ein Training, um mit psychischen Belastungen bei Mitarbeitenden umzugehen.»

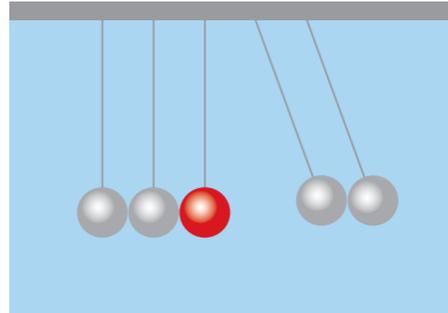
# 3. Ersthelfende ausbilden



## 7. Notfallorganisation

hilft, den Schaden zu minimieren

- Erste Hilfe
- Meldeverfahren
- Einsatzplanung für Feuerwehr
- Besondere Naturereignisse



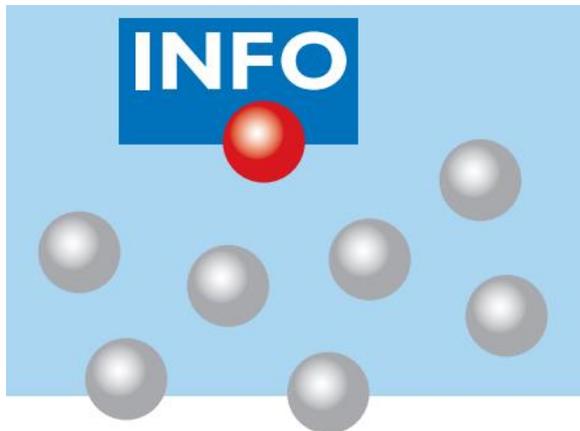
## 8. Mitwirkung

heisst, die Betroffenen zu Beteiligten zu machen

- Gewährleistung der Mitwirkung
- Information der Arbeitnehmenden
- Wahrnehmung der Mitwirkung

«Wenn in jedem Team jemand Ersthelferin oder Ersthelfer für psychische Gesundheit ist, besteht eine grosse Chance, dass es jemand sieht, wenn es einer Arbeitskollegin oder einem -kollegen nicht gut geht, und dass Erste Hilfe geleistet wird.»

# 4. Lehrlinge nicht vergessen

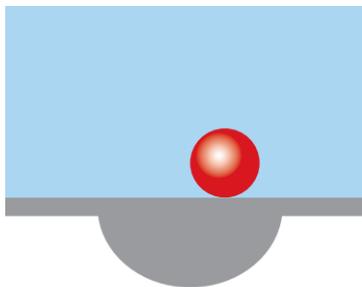


## 3. Ausbildung, Instruktion, Information

befähigen zu richtigem Handeln

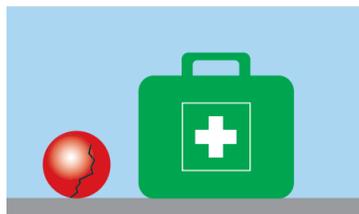
- Information
- Anleitung Neueintretende
- Spezialausbildungen
- Sicherheitsbeauftragte
- Weiter- und Fortbildung
- Temporär- und Drittfirmen

# 5. Anonyme Beratung ermöglichen



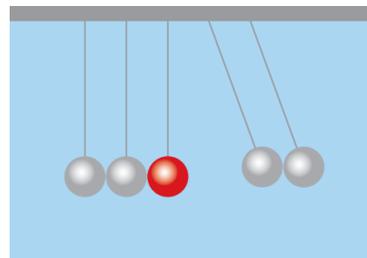
## 6. Massnahmenplanung und -realisierung

- eliminiert oder reduziert die Gefahren
- Auswahlkriterien der Massnahmen
  - Realisierungskonzept
  - Realisierungsverantwortung



## 7. Notfallorganisation

- hilft, den Schaden zu minimieren
- Erste Hilfe
  - Meldeverfahren
  - Einsatzplanung für Feuerwehr
  - Besondere Naturereignisse

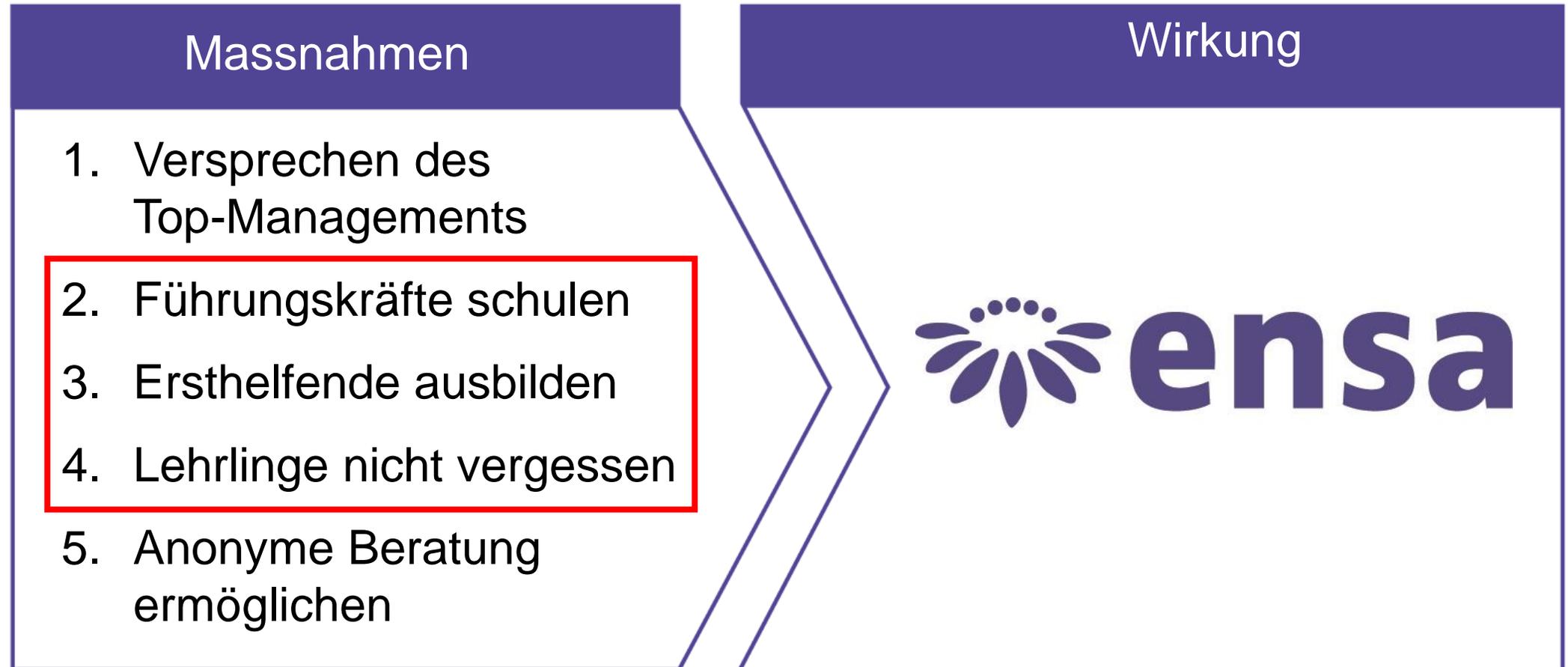


## 8. Mitwirkung

- heisst, die Betroffenen zu Beteiligten zu machen
- Gewährleistung der Mitwirkung
  - Information der Arbeitnehmenden
  - Wahrnehmung der Mitwirkung

«Mitarbeitende mit psychischen Problemen brauchen Beratung. Bis das Vertrauen in das Versprechen der obersten Führung gewachsen ist, werden sie sich lieber an eine externe Beratungsstelle wenden.»

# Was Sie dagegen tun können und was es bewirkt



# Prävention und Früherkennung

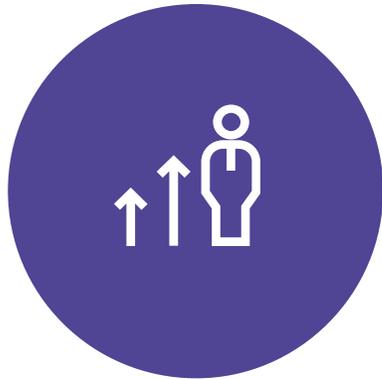
- Betroffene wünschen sich, reden zu können
- Betroffene trauen sich nicht, etwas zu sagen
- Angehörige, Freund\*innen und Arbeitskolleg\*innen sind für ein Gespräch prädestiniert
- Laien können mit dem notwendigen Grundwissen helfen

→ **ensa ist die Antwort**





# Was ensa ist



Evidenzbasiert und  
wissenschaftlich  
fundiert



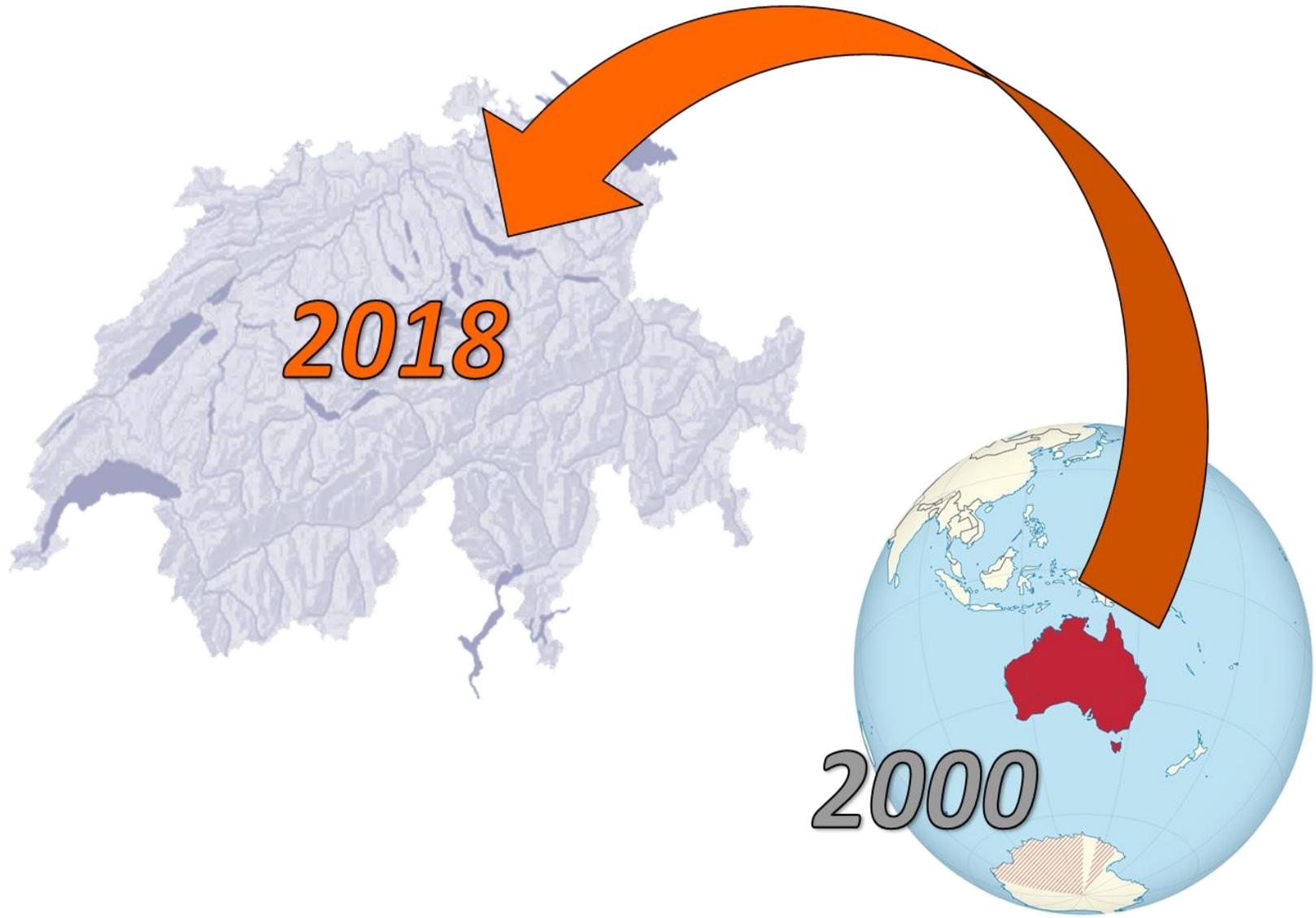
Wirksamkeit  
erforscht



Initiiert durch  
Schweizer Stiftung

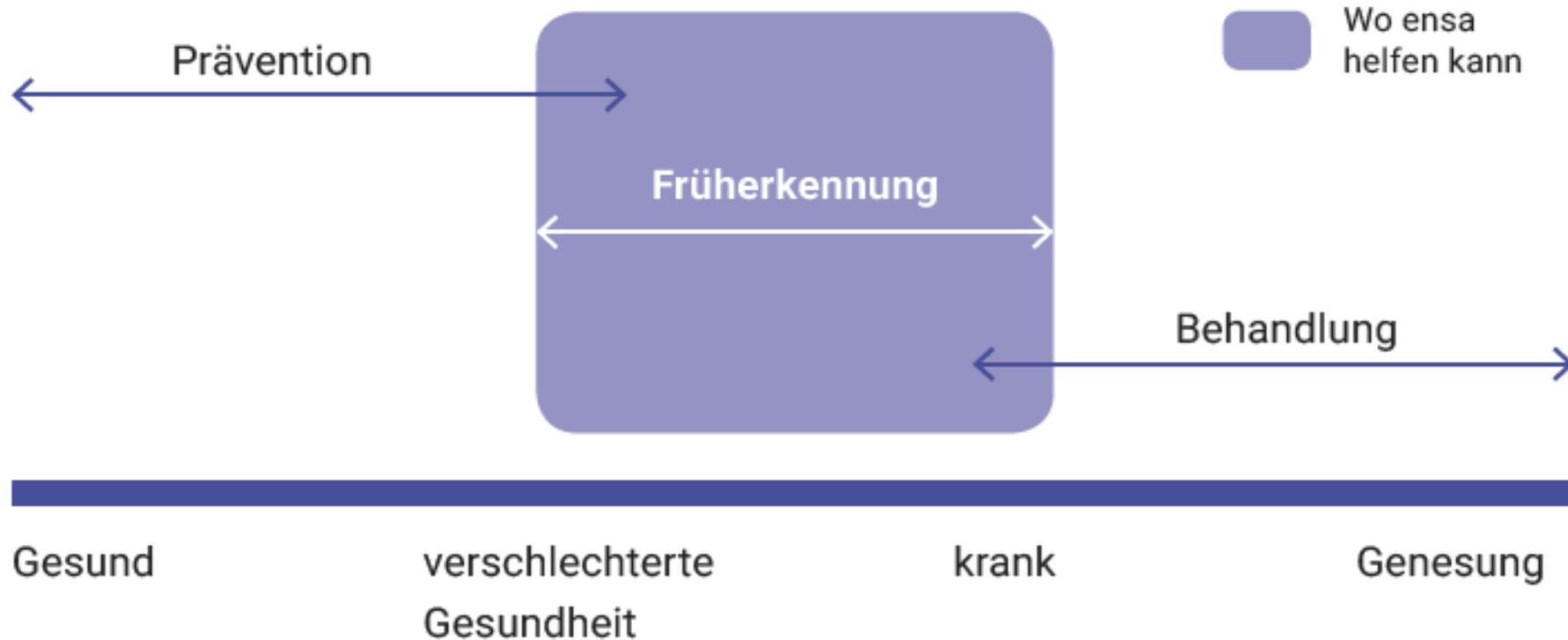


International  
lizenziertes  
Programm





# Schliessen Sie die Lücke





# Inhalt des ensa Kurses für Laien

- Psychische Gesundheit
- Erste Hilfe
- Depression, Angststörungen, Psychose, Suchterkrankungen
- Erste Hilfe in akuten Krisensituationen
- Filme, Übungen, Rollenspiele

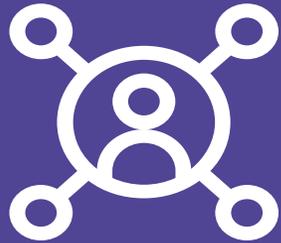


# ensa Erste Hilfe in fünf Schritten





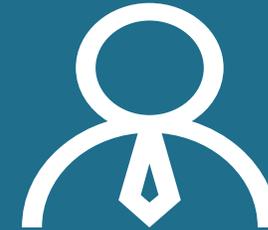
# Übersicht der ensa Angebote



Erste-Hilfe-Kurse  
Fokus Erwachsene



Erste-Hilfe-Kurse  
Fokus Jugendliche



Erste-Hilfe-Gespräche  
für Führungskräfte



# ensa Erste-Hilfe-Kurse Fokus Erwachsene

Versetzt Laien in die Lage

- ...auf Erwachsene mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen
- ...hilfreich zur Seite zu stehen
- ...zu professioneller Hilfe zu ermutigen

## Kursübersicht

<b>Kosten</b>	CHF 9'600.-- pro Kurs bis zu 20 Personen (NPO CHF 7'600.--)
<b>Sprachen</b>	Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch
<b>Format</b>	Präsenzkurs oder Webinar
<b>Dauer Kurs</b>	12 Std. (exkl. Pausen), 4 Teile à 3 Std.
<b>Dauer Webinar</b>	14 Std. (inkl. Pausen), 7 Sessions à 2 Std.
<b>Teilnehmende</b>	Zwischen 8 und 20 Personen
<b>Bestätigung</b>	Online-Prüfung und Zertifikat



# ensa Erste-Hilfe-Kurse Fokus Jugendliche

- Richtet sich an Berufsbildner\*innen
- Kleines 1x1 der häufigsten psychischen Krankheiten Jugendlicher

## Kursübersicht

<b>Kosten</b>	CHF 9'000.- pro Kurs bis zu 20 Personen
<b>Sprachen</b>	Deutsch, Französisch
<b>Format</b>	Präsenzkurs oder Webinar
<b>Dauer Kurs</b>	14 Std. (exkl. Pausen), 4 Teile à 3 Std.
<b>Dauer Webinar</b>	17.5 Std. (inkl. Pausen), 7 Sessions à 2.5 Std.
<b>Teilnehmende</b>	Zwischen 8 und 20 Personen
<b>Bestätigung</b>	Online-Prüfung und Zertifikat



# ensa Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte

- Verstehen der Bedeutung der psychischen Gesundheit für die Organisation
- Praktisch üben, auf Mitarbeitende zuzugehen und das Team zu unterstützen

## Kursübersicht

<b>Kosten</b>	CHF 3'600.- pro Kurs bis zu 20 Personen (NPO CHF 3'000.--)
<b>Sprachen</b>	Deutsch, Englisch
<b>Format</b>	Präsenzkurs oder Webinar
<b>Dauer</b>	3.5 Stunden (exkl. Pausen)
<b>Teilnehmende</b>	Max. 20 und min. 8 Teilnehmende
<b>Bestätigung</b>	Teilnahmebestätigung



# Partnerschaften

## Kursanpassung an Branchen



Erste-Hilfe-Kurse  
Fokus Erwachsene



Erste-Hilfe-Kurse  
Fokus Jugendliche

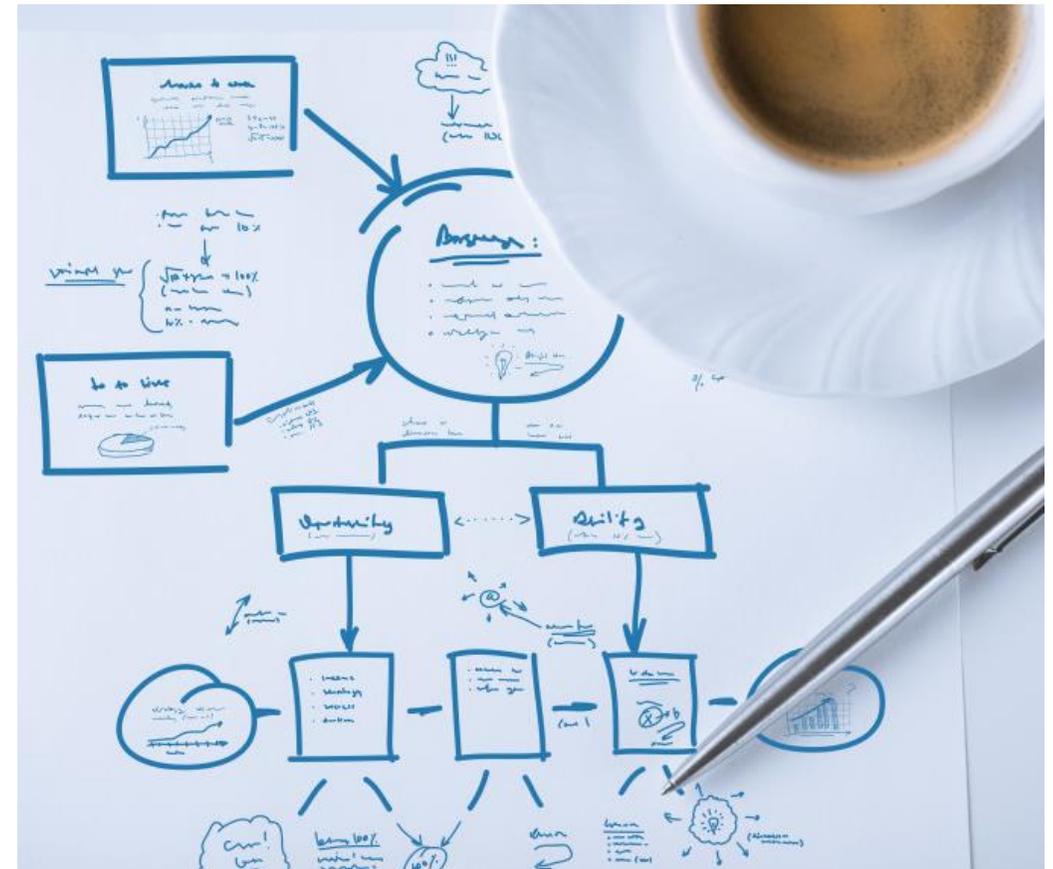


Erste-Hilfe-Gespräche  
für Führungskräfte

In Partnerschaft entwickeln wir Ihre Branchenlösung.

# Gemeinsam für die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

- Thema psychische Gesundheit in der Arbeitswelt ist viel diskutiert
- Hemmschwellen darüber zu sprechen sind hoch
- ensa Angebote sind praxisorientiert
- Erlerntes kann im Arbeitsalltag umgesetzt werden



# Return on investment

25%

weniger gestresste Mitarbeitende nach Interventionen\*

8000 CHF

weniger Produktivitätsverlust pro Jahr und Mitarbeitenden\*

2.6 Tage

weniger Absenzen pro Jahr und Mitarbeitenden\*

\*Schweizer Studie SWiNG(2011): 3-jähriges Projekt (8 Betriebe, 5000 Mitarbeitende)

**Die Pro Mente Sana hilft Ihnen,  
mit ensa-Produkten Ihre  
Branchenlösung zu entwickeln.**

# Kontakt

Dr. Dalit Jäckel

Co-Leiterin Prävention  
d.jaeckel@promentesana.ch  
044 446 55 30

Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana  
Hardturmstrasse 261  
8005 Zürich

[www.ensa.swiss](http://www.ensa.swiss)  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)