

Psychische Schwierigkeiten – nicht zuschauen, handeln!

Angststörungen, Panikattacken, Depression, Sucht, Suizidgedanken – viele Menschen leiden leise. Du merkst, dass es jemandem nicht gut geht. Doch wie sprichst du das an? Was sagst du – und wie kannst du helfen, ohne dich hilflos zu fühlen?

Der Kurs – dein Werkzeugkasten

Genau hier setzt der ensa-Kurs für psychische Gesundheit an. Du lernst, psychische Probleme früh zu erkennen, Gespräche empathisch zu führen und Hilfe anzubieten – auf Augenhöhe, mit erprobtem System, viel Praxis und einem anerkannten Zertifikat der Stiftung pro mente sana.

Für Unternehmen besonders wertvoll

Psychische Belastungen sind eine der Hauptursachen für Fehlzeiten, Burnout und Spannungen im Team. Der ensa-Kurs stärkt die Gesprächskultur und schafft Raum für Prävention – bevor es zu spät ist. Ein Kurs, der Zeit & Ressourcen spart, weil er Probleme früh klärt.

Kursdetails auf einen Blick

Ort: Furkastrasse 161, Grafenstube Biel, Goms

Dauer: 4 Module à 3,5 Stunden

Kosten: CHF 380.– inkl. Lehrbuch & Übungsheft

Abschluss: Zertifikat der Stiftung Pro Mente Sana

Leitung: Lidija Jovic, Dozentin & Therapeutin

Qualität: ensa ist ein schweizweites Programm zur Ersten Hilfe bei psychischen Problemen – durchgeführt von der Stiftung Pro Mente Sana, dem Schweizerischen Kompetenzzentrum für psychische Gesundheit.

Warum dieser Kurs gerade jetzt Sinn macht

Fast jede zweite Person erlebt im Leben eine psychische Krise. Viele leiden leise. Und oft merken wir es – wissen aber nicht, wie wir reagieren sollen.

Du willst Verantwortung übernehmen – privat oder beruflich – aber keine psychologische Ausbildung machen? Dann ist dieser Kurs für dich gemacht.

Nutzen für Beruf und Alltag

- Klarheit im Umgang mit psychisch belasteten Menschen
- Sicherheit im Gespräch
- Vermeidung von Überforderung oder Rückzug
- Ein Handlungsmodell, das du sofort anwenden kannst

Öffentliche Kurse – selten & wertvoll

ensa-Kurse werden oft firmenintern durchgeführt – für Teams, HR oder Führungskräfte. Für Einzelpersonen, engagierte Mitmenschen und Privatpersonen gibt es zwar in den grossen Städten einige öffentliche Kurse pro Jahr, aber bis jetzt noch keinen in der Region Goms... bis jetzt:

Der erste öffentliche Kurs im Goms

September 2026

Do. 03.09.26 17.00–20.30 Uhr

Fr. 04.09.26 17.00–20.30 Uhr

Sa. 05.09.26 08.30 – 17.00 Uhr

Kurs Nr. 5960



Ein Angebot von ensa – Erste Hilfe für die psychische Gesundheit.

Initiiert von der Stiftung Pro Mente Sana, unterstützt durch die Beisheim Stiftung.