



**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.

<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundwissen über verschiedene psychische Probleme und Krisen</li><li>• Erkennen und Einschätzen von psychischen Problemen und Krisen</li><li>• Adäquate Erste Hilfe / Unterstützung leisten bei Problemen und Krisen anhand von Fallbeispielen</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Alle interessierten Personen ab 18 Jahren
<b>Leitung</b>	ensa-Instruktorinnen und Instruktoeren
<b>Kosten</b>	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
21./28.03.2026	08.30—16.30 Uhr	SRK Kurslokal, Solothurn
10./17.10.2026	08.30—16.30 Uhr	SRK Kurslokal, Olten

Weitere Infos und Daten finden Sie auf [www.srk-solothurn.ch/bildung](http://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 Instruktoeren

**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
04./11.05.2026	08:30— 17:30	SRK Kurslokal, Olten
04./11.11.2026	08:30— 17:30	SRK Kurslokal, Olten

Weitere Infos und Daten finden Sie auf [www.srk-solothurn.ch/bildung](http://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](http://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 die Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn, stellen wir Ihnen 50% der Kosten in Rechnung. Bei einer Abmeldung weniger als 7 Tage vor Beginn oder bei Nichterscheinen, werden die gesamten Kurskosten fällig.

**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](mailto:bildung@srk-solothurn.ch)  
oder [www.srk-solothurn.ch/bildung](http://www.srk-solothurn.ch/bildung)



Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Solothurn  
Telefon 032 622 38 29  
[bildung@srk-solothurn.ch](mailto:bildung@srk-solothurn.ch)  
[www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)

Bildung  
Dornacherplatz 7  
4500 Solothurn

Bildung  
Baslerstrasse 44  
4600 Olten

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Solothurn 