

# 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: Hertensteinstrasse 40, Luzern

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 – initiiert und durchgeführt von der Stiftung Pro Mente Sana.

## **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 deshalb nur wenige öffentliche Kurse pro Jahr.

### **Die nächsten beiden öffentlichen Kurse in Luzern**

#### **Oktober 2025**

4 Abende à 3,5 Std.

16.10.25 / 23.10.25

30.10.25 / 06.11.25

jeweils Donnerstags

von 17.30 – 21.00 Uhr

Kurs Nr. 4423



#### **November 2025**

2 Tage à 7 Std.

08.11.25

22.11.25

jeweils Samstags

von 09.00 – 17.00 Uhr

Kurs Nr. 4424



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

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