

9. Mitgliederanlass 2024 des Netzwerks Psychische Gesundheit Schweiz NPG Donnerstag, 18. Januar 2024 | 13:30 bis 17:15 Uhr

9^{ème} manifestation 2024 des membres du Réseau Santé Psychique Suisse RSP
Jeudi le 18 janvier 2024 | de 13h30 à 17h15

[Allresto Bern](#), Kongresszentrum | centre de congrès, Effingerstrasse 20, 3008 Bern

PROGRAMM | PROGRAMME

Programmübersicht | Aperçu du programme

- ab/dès 12:15 Einrichten der kleinen Info-Tische: im Foyer und in den Sälen A + B
Installation des petites tables d'information : au foyer et dans les salles A + B
- ab/dès 13:00 **Empfang und Check-in der NPG-Mitglieder | Accueil et check-in des membres**
Besuch der Info-Stände | Visite des stands d'information
- 13:30– 13:40 **Begrüssung und Einführung im Plenum (mit Simultanübersetzung F/D)**
Accueil et introduction en séance plénière (avec traduction simultanée all/fr)
- 13:40 – 15:25 **Präsentationen | Présentations Session 1 (Saal/salle A)**
Präsentationen | Présentations session 2 (Saal/salle B) mit
Simultanübersetzung | avec traduction simultanée
- 15:25 – 15:45 Kaffeepause | Pause-café
Besuch der Info-Stände | Visite des stands d'information
- 15:45 – 17:00 **Präsentationen | Présentations Session 3 (Saal/salle A)**
Präsentationen | Présentations session 4 (Saal/salle B) mit
Simultanübersetzung | avec traduction simultanée
- 17:15 **Ende der Veranstaltung | Fin de la manifestation**

Detailprogramm | Programme détaillé

SAAL A | SALLE A

Session 1: 13:40-15:25

13:40	Wie setzen den Fokus anders - äs würkt! <i>Monika Kunkler, CEO, Positiv Verändere GmbH, CEO</i>
13:55	Pilotprojekt „Netzwerk frühe Kindheit Uri“ 2024-2027 <i>Bruno Scheiber, Programmleiter „Psychische Gesundheit“, Kantonaler Beauftragter für Suchtfragen, Koordinator „Zentrum Selbsthilfe Uri</i>
14:10	No Worries? Psychische Gesundheit - wir reden darüber <i>Andi Geu, Geschäftsleitung NCBI Schweiz</i>
14:25	time4 - was entstehen kann, wenn Jugendliche ihrer intrinsischen Motivation folgen und dabei "nicht-direktiv" begleitet und unterstützt werden? <i>Michi Bleiker, Verein "time4"</i>
14:40	Neue Broschüre «Flow macht Kinder stark», Stiftung Lapurla – Kinder folgen ihrer Neugier <i>Karin Kraus, Studienleiterin & Lehre CAS Kulturelle Bildung, Geschäftsleiterin Stiftung Lapurla</i>
14:55	chronischkrank.ch - Netzwerk für die psychologischen Belange chronisch körperlich kranker Menschen <i>Alfred Künzler, Dr. phil. hum., Eidg. anerkannter Psychotherapeut / Fachpsychologe FSP</i>
15:10	Inhale. Exhale. Smile! Die Brücke zwischen Kunst und bewusstem Atmen <i>Ralph Stucki, lic.phil.I, Projektleiter, astradream</i>

SAAL B | SALLE B (mit Simultanübersetzung /avec traduction simultanée)

Session 2: 13:40 – 15:25

13:40	"Projets participatifs : l'implication des jeunes dans des projets de santé mentale" <i>Matthias Lebet, Chef de projet Appel d'air</i>
13:55	Agir pour ma santé mentale: un projet de prévention par les sciences comportementales <i>Andrea Pereira, PhD, Directrice, minds</i>
14:10	Psychiatriezentrum Münsingen: Stepped Care <i>Timur Steffen, Psychologe, Psychiatriezentrum Münsingen</i>
14:25	Ateliers «S'entraider», Pour la prévention du suicide des jeunes <i>Nadejda Lambert et Raquel Vidal Remis, Stop Suicide</i>
14:40	Pair-aidance professionnelle en Suisse romande - le début d'une belle histoire ? <i>Caroline Suter, Aassociation re-pairs</i>
15:10	Pro Mente Sana: Walk-In Beratung <i>Stefanie Stoll, Leiterin psychosoziale und juristische Angebote, pro mente sana</i>
15:10	Le corps dans le deuil périnatal <i>Sandrine Limat Nobile, Collaboratrice, psychologue, ADESSIA</i>

Pause: 15:25 – 15:45

SAAL A | SALLE A

Session 3: 15:45-17:15

15:45	Leadership Kit und HR-Toolbox <i>Madlen Witzig, Key Account Manager BGM Gesundheitsförderung Schweiz</i>
16:00	Psychische Gesundheit von Soldaten im Einsatz <i>Roman Spinner, Chef Psychologisch-Pädagogischer Dienst der Armee, Eidgenössisches Departement für Verteidigung Bevölkerungsschutz und Sport (VBS)</i>
16:15	Student Minds Network: Die psychische Gesundheit von Studierenden stärken» <i>Seraina Campell, Student Minds Network</i>
16:30	Aufsuchende Demenzberatung <i>Sanja Ilic, MSc, Psychiatrische Dienste Thurgau, Demenz Beratungsstelle Kreuzlingen, Konsil & Liaisondienst Alterspsychiatrie</i>
16:45	Einsamkeit im Alter <i>Andy Biedermann, Co-Geschäftsleiter, PHS Public Health Services</i>
17:00	Sensibilisierung für psychische Gesundheit bei Menschen mit Migrationshintergrund (Kinder, Jugendliche und Ältere Menschen) <i>Anastasiia Masliukovska, Diaspora TV Switzerland</i>

SAAL B | SALLE B (mit Simultanübersetzung / avec traduction simultanée)

Session 4: 15:45 – 17:15

15:45	News von Femmes-Tische und Männer-Tische: Gespräche über Häusliche Gewalt und neue Tische mit jungen Asylsuchenden <i>Isabel Uehlinger, Geschäftsführerin Femmes-Tische / Männer-Tische</i>
16:00	PREcovery <i>Michel Sutter, Peerspektive</i>
16:15	Le réseau café récits <i>Rhea Braunwalder, Réseau café récits</i>
16:30	11 Impulse für ein gutes Lebensgefühl <i>Simona Vallan, Stv. Projektleiterin Procap bewegt / Procap Sport</i>
16:45	Was die grösste Online-Plattform für Menschen mit Behinderungen für psychisch Kranke und Fachorganisation bietet <i>Simon Müller, Stiftung My Handicap: enable me</i>
17:00	Waldbaden Institut Schweiz <i>Zoë D. Lorek, Leitung Waldbaden Institut Schweiz</i>

Kurz-Präsentationen | **Présentations succinctes**

Kurz-Präsentationen: jeweils 10 Minuten Vortrag und 5 Minuten Diskussion

Présentations succinctes : 10 minutes de présentation et 5 minutes de discussion

Session 1: 13:40 – 15:25 Saal A | salle A

Wie setzen den Fokus anders - äs würkt!

Inhalt: Positiv Verändere ist aufsuchend und unterstützt Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, Angehörige und Fachpersonen.

Monika Kunkler, CEO, [Positiv Verändere GmbH](#)

Pilotprojekt «Netzwerk frühe Kindheit Uri» 2024-2027

Inhalt: Die Früherkennung und Begleitung belasteter Familien werden im Kanton Uri durch das Pilotprojekt „Netzwerk frühe Kindheit Uri“, in Anlehnung an die „Frühen Hilfen Österreich“, sichergestellt. Hierbei geht es neben der Begleitung der Familien (von der Schwangerschaft bis Schuleintritt) auch um die Vernetzung der Urner Akteure im Bereich der frühen Kindheit und um den Auf- und Ausbau deren Früherkennungspotentials.

Bruno Scheiber, Programmleiter Psychische Gesundheit, Kantonaler Beauftragter für Suchtfragen
Koordinator „Zentrum Selbsthilfe Uri“, [Gesundheitsförderung Uri](#)

No Worries? Psychische Gesundheit - wir reden darüber

Inhalt: Dieses neue Projekt, das im Juni 2023 offiziell lanciert wird, nimmt sich direkt der Thematik der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen an. Dabei wird NCBI von einem namhaften Konsortium von Partnerinstitutionen unterstützt. Das Projekt «No worries? Psychische Gesundheit – wir sprechen darüber» umfasst aber nicht nur Aktivitäten, die sich an Kinder und Jugendliche richten, sondern auch Module für Fachpersonen und Angehörige von Kindern und Jugendlichen, deren psychische Gesundheit beeinträchtigt ist.

Andi Geu, Geschäftsleitung [NCBI Schweiz](#)

time4 - was entstehen kann, wenn Jugendliche ihrer intrinsischen Motivation folgen und dabei "nicht-direktiv" begleitet und unterstützt werden?

Inhalt: Auf dem time4-Bildungsweg unterstützen wir Jugendliche nach der obligatorischen Schulzeit auf ihren intrinsisch motivierten Entwicklungs- und Lernprozessen und begleiten sie auf ihrem Weg zu eigenverantwortlichen, selbständigen, selbstbestimmten und freien Erwachsenen. Bei time4 planen die Jugendlichen ihre Ausbildung von Anfang bis Ende selbst. Sie entscheiden individuell für sich, was, wann, wo und wie sie lernen und arbeiten wollen. Die Jugendlichen können ihre echten Interessen und Talente entdecken, diesen folgen und dabei ihre Potentiale entfalten.

Michi Bleiker, [time4](#)

Neue Broschüre «Flow macht Kinder stark», Stiftung Lapurla – Kinder folgen ihrer Neugier

Inhalt: Die Broschüre zeigt, wie Kinder in ihrer Selbstwirksamkeit, ihrem Wohlbefinden und in ihrer Resilienz gestärkt werden können und woran man intensive frühkindliche Bildungsprozesse erkennen kann. Die Publikation richtet sich an Fachpersonen aus den Bereichen Bildung, Familie, Gesundheit, Kultur, Soziokultur und Soziales, die mit jungen Kindern und Familien arbeiten sowie an Eltern/Angehörige von jungen Kindern.

Karin Kraus, Studienleiterin & Lehre [CAS Kulturelle Bildung](#), Geschäftsleiterin Stiftung [Lapurla](#)

chronischkrank.ch - Netzwerk für die psychologischen Belange chronisch körperlich kranker Menschen

Chronische Krankheit ist vielschichtig, Betroffene sind auf allen Ebenen gefordert, ebenso die Behandelnden. Psychologische Unterstützung hilft den Betroffenen und ihren Angehörigen, interprofessionelle Aus- und Weiterbildung den beteiligten Berufsgruppen - dafür setzt sich der [Verein chronischkrank.ch](#) ein.

Alfred Künzler, Dr. phil. hum., Eidg. anerkannter Psychotherapeut / Fachpsychologe FSP

Inhale. Exhale. Smile! Die Brücke zwischen Kunst und bewusstem Atmen

Inhalt: Wir möchten die Bedeutung der Atemkurven kurz ansprechen, die den atmenden Bildern zugrunde liegen. Diese Kurven sind entscheidend für die Wirkung und die Botschaft, die von den Bildern ausgeht. Wir werden erklären, wie sie gestaltet sind und warum sie so effektiv sind. Wir arbeiten an einem grossen Kunstevent, der am Weltatemtag am 11.04.2025 stattfinden wird.

Ralph Stucki, lic.phil.I, Projektleiter, [astradream](#)

Session 2: 13:40 – 15:25 Saal B | [salle B](#)
mit Simultanübersetzung | [avec traduction simultanée](#)

Projets participatifs : l'implication des jeunes dans des projets de santé mentale

Contenu : L'idée serait de présenter des projets que nous avons mené avec des jeunes, de parler des niveaux de participation & des limites de ceux-ci.

Matthias Lebet, Chef de projet Appel d'air, [Pro Junior Arc jurassien](#)

Agir pour ma santé mentale: un projet de prévention par les sciences comportementales

Contenu : Ce projet vise à renforcer la capacité des personnes à prendre soin de leur santé mentale et à agir avant que la souffrance ne s'installe. Il vise à créer et tester un dispositif digital, fondé sur les sciences du comportement, interactif et accessible à tou-ttes. Les premiers bénéficiaires seront des groupes prioritaires, puis les multiplications sont infinies (brochures, ateliers, traductions en d'autres langues, etc.). L'efficacité du dispositif sera démontrée par une évaluation.

Andrea Pereira, PhD, Directrice, [minds](#)

Psychiatriezentrum Münsingen: Stepped Care

Inhalt: Stepped Care - Ein niederschwelliges und abgestuftes Hilfsangebot mit Fokus auf die Bedürfnisse und Belastungen von hilfeschuchenden Menschen mit depressiven Verstimmungen. Ein interdisziplinäres Angebot des Psychiatriezentrum Münsingen PZM AG.

Timur Steffen, Psychologe, [Stepped Care Kanton Bern](#)

Ateliers «S'entraider», Pour la prévention du suicide des jeunes

Contenu : Présenter nos ateliers de préventions dispensés en milieu scolaire et prévention ciblée ainsi que les résultats de l'évaluation scientifique soutenu par Promotion Santé Suisse. Vous trouverez en pièce jointe un résumé de l'évaluation.

Nadejda Lambert et **Raquel Vidal Remis**, [Stop Suicide](#)

Pair-aidance professionnelle en Suisse romande - le début d'une belle histoire ?

Contenu : Notre exposé aurait pour but de faire un bref état des lieux de la pair-aidance professionnelle en Suisse romande, ainsi que de présenter l'association re-pairs et ses missions.

Caroline Suter, pour l'association [re-pairs](#)

Pro Mente Sana: Walk-In Beratung

Inhalt: Hier erhalten Menschen mit psychischen Problemen und Angehörige niederschwellige juristische und psychosoziale Beratung ohne Anmeldung und anonym. Das Angebot ist auch vor dem Hintergrund der WHO Guidance on community mental health services zu verstehen: Niederschwellig, Mitten im Quartier, interdisziplinär.

Stefanie Stoll, Leiterin psychosoziale und juristische Angebote, Mitglied der Geschäftsleitung, [Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana](#)

Le corps dans le deuil périnatal

Contenu : Le deuil périnatal est le seul deuil où la mort se situe à l'intérieur même du corps de la personne endeuillée, en l'occurrence la femme qui a porté la grossesse. Cet état de fait est très particulier et mérite une attention spéciale, car le risque est grand de voir se cristalliser des mémoires lourdes à porter si cet aspect du deuil n'est pas pris en compte.

Sandrine Limat Nobile, Collaboratrice, psychologue, [ADESSIA](#)

Session 3: 15:45 – 17:15 Saal A | [salle A](#)

Leadership Kit und HR-Toolbox

Inhalt: Das Leadership-Kit richtet sich an Führungskräfte in KMU, die ihre Mitarbeitenden stärken wollen. Mit dem Leadership-Kit können Personen mit Führungsverantwortung positiv auf das Wohlbefinden und die Zusammenarbeit in ihrem Team einwirken. Unsere wissenschaftlich fundierten Inhalte und alltagstauglichen Tools helfen dabei, Handlungsbedarf zu identifizieren und in fünf spezifischen Aktionsfeldern der stärkenden Führung direkt loszulegen.

Die HR-Toolbox haben wir zur Unterstützung von HR-Fachpersonen in ihrem Alltag entwickelt. Sie bietet fundierte Antworten und Tools für die brennendsten Fragen und Themen von HR-Verantwortlichen in KMU.

Madlen Witzig, Key Account Manager [BGM Gesundheitsförderung Schweiz](#)

Psychische Gesundheit von Soldaten im Einsatz

Roman Spinnler, Chef Psychologisch-Pädagogischer Dienst der Armee, [Eidgenössisches Departement für Verteidigung Bevölkerungsschutz und Sport](#) (VBS)

Student Minds Network: Die psychische Gesundheit von Studierenden stärken»

Inhalt: Das Projekt hat zum Ziel, Studierende und junge Menschen, die sich in Vereinen, Organisationen oder sonst einer Form für die psychische Gesundheit an Hochschulen und Universitäten einsetzen, zu vernetzen und unterstützen. Die Studierenden sollen dabei nicht nur Know-How und Best Practices austauschen, sondern auch lernen, wie sie sich engagieren können, ohne dabei selbst die Belastungsgrenzen zu überschreiten.

Seraina Campell, [Student Minds Networks](#), [Verband der Schweizer Studierendenschaften](#) (VSS)

Aufsuchende Demenzberatung

Die aufsuchenden Demenz Beratungsstellen Thurgau sind ein einheitliches, flächendeckendes Angebot, das von verschiedenen Leistungserbringern des Gesundheitswesens im Auftrag des Kantons erbracht wird. Ziel ist es, die Betroffenen und Angehörigen durch professionelle Beratung in der Alltagsbewältigung zu stärken, Wissen im Bereich Demenz zu vermitteln und den Zugang zum Gesundheitssystem zu erleichtern. Zukunftsrelevante Entscheidungsprozesse um Heim- und Spitaleinweisungen werden ebenfalls unterstützt.

Sanja Ilic, MSc, [Psychiatrische Dienste Thurgau](#), Demenz Beratungsstelle Kreuzlingen, Konsil & Liaisondienst Alterspsychiatrie

Einsamkeit im Alter

Inhalt: Die Schweiz verfügt über viele Angebote, welche die soziale Teilhabe fördern. Offensichtlich erreichen sie die Betroffenen jedoch noch zu wenig. Um der Einsamkeit bei älteren Menschen wirkungsvoll und effizient zu begegnen, soll im Rahmen dieser Initiative eine breite Koalition von staatlichen Stellen, Gemeinden, Berufs- und Fachverbänden sowie von NGOs aufgebaut werden. Bis Ende 2023 werden in diesem Vorprojekt die zukünftige Trägerschaft gebildet und die Wissensgrundlagen erarbeitet

Andy Biedermann, Co-Geschäftsleiter, [PHS Public Health Services](#)

Sensibilisierung für psychische Gesundheit bei Menschen mit Migrationshintergrund (Kinder, Jugendliche und Ältere Menschen)

Inhalt: Information über das Ziel dieses Projekts und das, was bisher gemacht wurde.

Anastasiia Masliukovska, [Diaspora TV Switzerland](#)

Session 4: 15:45 – 17:15 Saal B | salle B
mit Simultanübersetzung | **avec traduction simultanée**

News von Femmes-Tische und Männer-Tische: Gespräche über Häusliche Gewalt und neue Tische mit jungen Asylsuchenden

Inhalt: Wir reden auch über häusliche Gewalt; dank des neuen Moderationssets «Beziehung leben»- es eröffnet Gespräche zu den Themen Erwartungen, Wünsche, Grenzen in Beziehungen. Es sensibilisiert für das Thema der häuslichen Gewalt und zeigt Wege auf, wo und wie man sich Hilfe holen kann. Weiter haben wir das Thema der 10 Schritte auch in online Gesprächsrunden umgesetzt und haben gute Ergebnisse vorzuweisen.

Isabel Uehlinger, Geschäftsführerin [Femmes-Tische / Männer-Tische](#)

PREcovery

Inhalt: Die Recovery-Bewegung zur Stärkung der Resilienz und Selbstwirksamkeit ist primär im psychiatrisch-stationären und ambulanten Rahmen aktiv, hat nur bedingt präventiven Charakter und erreicht bisher nur eine kleine Zielgruppe. PREcovery gibt dem Recovery-Programm einen neuen Anstrich. Einsatzgebiete: Schulen, Firmen, Vereine. Das Thema Recovery soll schon vor einer Krise Bedeutung erhalten. (<https://www.psychiatrie-sg.ch/blog/detail/hilfe-zur-selbsthilfe>)

Michel Sutter, [Peerspektive](#)

Le réseau café récits

Contenu : Les cafés-récits animés permettent aux participantes et participants de partager des expériences et des histoires de vie et renforcent ainsi la cohésion sociale.

Rhea Braunwalder, [Réseau café récits](#)

11 Impulse für ein gutes Lebensgefühl

Inhalt: Procap hat die 10 Schritte für psychische Gesundheit für Menschen mit Behinderung angepasst. Sie heissen "11 Impulse für ein gutes Lebensgefühl".

Simona Vallan, Stv. Projektleiterin [Procap bewegt](#) / [Procap Sport](#)

Was die grösste Online-Plattform für Menschen mit Behinderungen für psychisch Kranke und Fachorganisation bietet

Inhalt: Die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen können von Personen ohne Behinderung nicht immer erfasst werden. Die Stiftung MyHandicap schafft mit «EnableMe» eine Plattform für und von der Community selbst.

Simon Müller, [Stiftung My Handicap: enable me](#)

Waldbaden Institut Schweiz

Inhalt: Shinrin Yoku: Waldbaden als Entspannungsmethode

- Was wir im Wald tun und Effekte von Shinrin Yoku
- Das Waldbaden Institut Schweiz: Ziel und Zweck, Ausrichtung
- Schwerpunkt der Ausbildung

Zoë D. Lorek, Leitung [Waldbaden Institut Schweiz](#)

Info-Stände (Tische) | Stands d'information (tables)

- [institut kinderseele schweiz iks](#)
- [Dachverband Offene Kinder- und Jugendarbeit Schweiz DOJ](#)
- [Berner Bündnis gegen Depression](#)
- [SRK, migesplus.ch](#)
- [EX-IN Schweiz](#)
- [Fachverband Sucht - Früherkennung und Frühintervention \(F+F\)](#)
- [Joblife Coaching](#)
- [Blaues Kreuz Schweiz](#)
- [Selbsthilfe Schweiz](#)
- [Projekt SERO \(sero-suizidprävention.ch\)](#)
- [YLAH ist die erste Schweizer Lösung für "Blended Psychotherapie"](#)
- [Coraaspv](#)

Gemeinschaftstisch | table commune

- [VASK Bern](#)
- [Association re-pairs](#)
- [Waldbaden Institut Schweiz](#)
- [Stop Suicide](#)
- [Stiftung MyHandicap](#)
- Und weitere | et autres