

[View this email in your browser](#)



Der NPG-Newsletter für Fachleute und Interessierte mit Informationen zur psychischen Gesundheit

März 2025

Liebe Leser:innen

Der Newsletter erscheint in einem frischen, neuen Format. Neben den strategischen Überlegungen für eine Neuausrichtung (siehe [Jahresbericht 2024](#), PDF), nehmen wir uns Schritt für Schritt auch unserer Kommunikationsmittel an. Dies war ein Wunsch, der in der [Evaluation des Netzwerkes für psychische Gesundheit Schweiz \(2023\)](#) im Rahmen der Mitgliederbefragung geäußert wurde. Wie gefällt Ihnen die neue Struktur? Haben Sie Anregungen? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen!

Was erwartet Sie in dieser Ausgabe? In den kommenden Monaten stehen zahlreiche Veranstaltungen und Projekte an, die wir (mit)organisieren oder unterstützen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über aktuelle Entwicklungen zu informieren und sich die wichtigsten Termine vorzumerken.

Gleichzeitig möchten wir unseren Mitgliedern verstärkt die Möglichkeit bieten, sich aktiv einzubringen. Kennen Sie ein innovatives Projekt oder eine vielversprechende Intervention, die mehr Aufmerksamkeit verdient? Werfen Sie einen Blick auf unsere aktuellen Aufrufe – vielleicht ist eine passende Gelegenheit für Sie dabei. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen.

Herzliche Grüsse vom NPG-Team

| Aktivitäten des NPG

Die "10 Schritte für psychische Gesundheit" geben Denkanstösse für die Pflege der eigenen psychischen Gesundheit.

Das NPG hat die Lizenz für die Benutzung der 10 Schritte von pro Mente Oberösterreich erworben und stellen sie interessierten Organisationen in der Schweiz kostenlos zur Verfügung (siehe [hier für weitere Informationen](#)). Mittlerweile haben über 90 Organisationen diese Kampagne in ihrem Umfeld umgesetzt. Parallel dazu wird die Kampagne weiterentwickelt: Neue Zielgruppen, neue Settings, neue Sprachübersetzungen.



Quelle Bild: NPG

Haben Sie die neue Vereinbarung für die Zeitspanne von 2025 – 2034 schon eingeschickt? Falls nicht, kontaktieren Sie bitte [Reggy Vadakkumcherry](#).

prevention.ch: «Einsamkeit im Alter»

Das NPG arbeitet im Redaktionsteam von prevention.ch und war hauptverantwortlich für das Thema im Monat Februar: «Einsamkeit im Alter». Eine [Sammlung mit zum Thema passenden Projekten und Initiativen](#) finden Sie hier.



NPG-Jahresbericht 2024

Der Jahresbericht ist auf der Website aufgeschaltet und kann [hier](#) eingesehen werden.

| Aktuelle Veranstaltungen des NPG

Netzwerktagung 2025

Partnertagung mit Public Health Schweiz

Wir freuen uns auf die Netzwerk-Tagung 2025 [zum Thema Psychische Gesundheit und Wohlbefinden: In mentalen Wohlstand investieren](#). Sie findet zusammen mit der Swiss Public Health Tagung statt.

WO: Lugano

VERGÜNSTIGTE EINTRITTE FÜR NPG-MITGLIEDER – Geltungsbereich:

- Die ersten 100 Anmeldungen von Vertreter:innen von NPG-Mitgliedern
- Pro NPG-Mitglied können max. zwei Personen einen reduzierten Eintritt erhalten.
- Diese Vergünstigung ist nicht mit der reduzierten Eintrittsgebühr von Public Health Schweiz kumulierbar.
- Es gilt das Prinzip: First come, first serve!
- Hier [Mitgliedschaft](#) prüfen.
- Hier geht's zur [Anmeldung](#) und hier finden Sie das [Konferenzprogramm](#).

Psychische Gesundheit im Alter: Die Bedeutung des Lebenssinns

Jedes Jahr organisiert das NPG mit Gesundheitsförderung Schweiz ein Fachtreffen zur psychischen Gesundheit im Alter. Das diesjährige Treffen findet am Vormittag des **11. Dezembers 2025** in Bern statt. Genauere Informationen werden wir Ihnen in Kürze auf unserer [Website](#) bekannt geben.

Nächster Mitglieder-Anlass

Um die Vernetzung unter den Akteuren der psychischen Gesundheit zu unterstützen, ist geplant, den bisherigen Mitgliederanlass in einen für alle offenen Vernetzungsanlass abzuändern. Im neuen Format ist vorgesehen, dass es einen thematischen Fokus und einen fachlichen Input gibt. Nicht-Mitglieder würden einen symbolischen Betrag zahlen, um an dem Vernetzungsanlass teilnehmen zu können. Der nächste Vernetzungsanlass wird am **Donnerstag, 22. Januar 2026** in Bern stattfinden.

Schweizer Vorlesetag 2025: Vorlesen stärkt die psychische Gesundheit

berühren, verbinden und helfen, Gefühle zu verarbeiten. Der Schweizer Vorlesetag findet am **21. Mai 2025** statt und widmet sich den positiven Effekten des Vorlesens auf die psychische Gesundheit. Schulen, Bibliotheken und Familien sind eingeladen, mit Vorleseaktionen die Kraft der Geschichten erlebbar zu machen. Mehr [Infos und Mitmachmöglichkeiten](#) gibt es auf der offiziellen Website.

| Informationen

Von den Trägerorganisationen des NPG

Der Steuerungsausschuss setzt sich zusammen aus Vertreter:innen der vier Trägerorganisationen. Es ist das strategische Führungsorgan des Netzwerks und setzt sich folgendermassen zusammen.

- Neu seit 1.1.2025: Jann Schumacher, Co-Leiter Sektion Prävention in Gesellschaft und Arbeitswelt, [Bundesamt für Gesundheit BAG](#)
- Doris Lüthi, Leiterin Stab Geschäftsfeld Invalidenversicherung, [Bundesamt für Sozialversicherungen BSV](#)
- Cornelia Waser, Leiterin Programmentwicklung, [Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz](#)
- Silvia Steiner, Projektleiterin, [Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren GDK](#)

BAG: Neue Publikation: The effect of social media use on adolescents' subjective well-being: [Longitudinal evidence from Switzerland. Social Science & Medicine 365: 117595](#). (Hierzu gibt es auch ein Faktenblatt)

BSV: Neuer Forschungsbericht zu den [Auswirkungen von Long Covid auf die Invalidenversicherung](#). (Januar 2025)

GFCH: [Bericht](#) und das [Faktenblatt](#) über die zentralen Faktoren zur Förderung der psychischen Gesundheit bei jungen Frauen und entsprechende Gesundheitsförderungsmassnahmen in Deutsch und Französisch erschienen.

Im Auftrag der [VBGF](#) wurde ein [Leitfaden für die Praxis zur Förderung der Gesundheitskompetenz im Rahmen kantonalen Programme zu Gesundheitsförderung und Prävention](#) (PDF), (G. Ackermann, 2025) erarbeitet. Zur Anwendung der Kriterien in der Praxis steht zudem ein [Raster in Excelform](#) (XLS) zur Verfügung.

Von unseren Partnern

[Romandie](#) (in Französisch) ist hier zu finden.

| Für die Mitglieder des NPG

Sounding Board am Mitglieder-Anlass 2025

Am 16. Januar 2025 fand der jährliche Mitglieder-Anlass statt, an dem rund 90 NPG-Mitglieder teilnahmen. Der Anlass ermöglicht den NPG-Mitgliedern, ihre Aktivitäten vorzustellen und sich zu vernetzen. Die vielfältigen Präsentationen auf Deutsch und Französisch finden Sie [hier](#).

Am Vormittag des Anlasses fand erstmals ein Sounding Board statt, an dem die strategischen Überlegungen des Steuerungsausschusses und der Koordinationsstelle vorgestellt und diskutiert wurde. Die Ergebnisse aus den Diskussionen und die Stellungnahme zu den erwähnten Punkten sind [hier](#) auf der Website zu finden.

Wir danken allen Anwesenden ganz herzlich für ihr engagiertes Mitdiskutieren und die spannenden Präsentationen!

Aufrufe zur aktiven Beteiligung an Aktivitäten

Das NPG möchte seine Mitglieder in Zukunft verstärkt dazu ermutigen, sich aktiv zu engagieren. Nachfolgend präsentieren wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten, wie Sie sich einbringen können. Besuchen Sie auch regelmässig unsere Website, um über neue Aufrufe informiert zu bleiben.

Mitarbeit bei einem Fachartikel zum Thema «Freizeitstress und psychische Gesundheit»

Inhalt:

- Freizeitstress auf Grund von übermässigem Termindruck, Erwartungshaltung an die perfekte Freizeit, Multitasking und ständige Erreichbarkeit usw.
- Folgen: negative Auswirkungen auf psychische und physische Gesundheit sowie auf soziale Beziehungen
- Freizeitstress vermeiden oder reduzieren

Zeitschrift: [Mitgliederzeitschrift «magazin» des Schweizerischer Verein für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz](#)

Leser:innen: mehrheitlich Sicherheitsbeauftragte von Gemeinden (inkl. Werkhöfe, usw), Hausarztpraxen und Tierärzt:innen.

Freizeitstress, auf die verwiesen werden kann im Artikel. Vielleicht thematisieren Sie im Rahmen einer BGM-Massnahme oder in einem Jugendtreff das Thema? Nehmen Sie bis mit uns **bis spätestens am 25. März 2025** Kontakt (julie.page@npg-rsp.ch) auf und schildern Sie kurz Ihre Intervention (Ziel der Intervention, Zielgruppe, Vorgehen).

Interventionen gesucht für die Fachtagung «Psychische Gesundheit im Alter: Die Bedeutung des Lebenssinns» (11. Dezember 2025 in Bern)

Am Fachtreffen werden nach einem fachlichen Input zur Bedeutung von Lebenssinn und psychische Gesundheit im Alter drei zum Thema passende Projekte oder Initiativen vorgestellt. Wir sind auf der Suche nach Projekten oder Initiativen, zu folgenden Themen:

- Möglichkeit der Selbstreflexion (z.B. Lebensrückblickinterventionen, Reflexion der eigenen Altersbilder,)
- Wenn der Lebenssinn abhandenkommt? Wie gehen sowohl die älteren Menschen wie auch betreuende Personen damit um? Z.B. Spirituelle oder philosophische Ansätze
- Kultursensibler Lebenssinn: Sensibilität für unterschiedliche Zugänge zur Sinnfindung

Sie führen eine Intervention durch, die Sie gerne vorstellen möchten? Ihre Intervention ist noch nicht so bekannt und Sie möchten Ihre Erfahrungen diskutieren? Dann nehmen Sie mit uns **bis spätestens 15. April 2025** Kontakt (julie.page@npg-rsp.ch) auf und schildern kurz Ihr Projekt (keine therapeutischen, primär individuelle Angebote). Wir freuen uns.