

Digitalisierung und mentale Gesundheit: Wie digitale Medien unser Gehirn beeinflussen



Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

Dr. Barbara Stude 
Neurowissenschaftlerin
Universität Bern

Co-Founder & CEO Hirncoach AG
www.hirncoach.ch
www.studertalk.ch



u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN





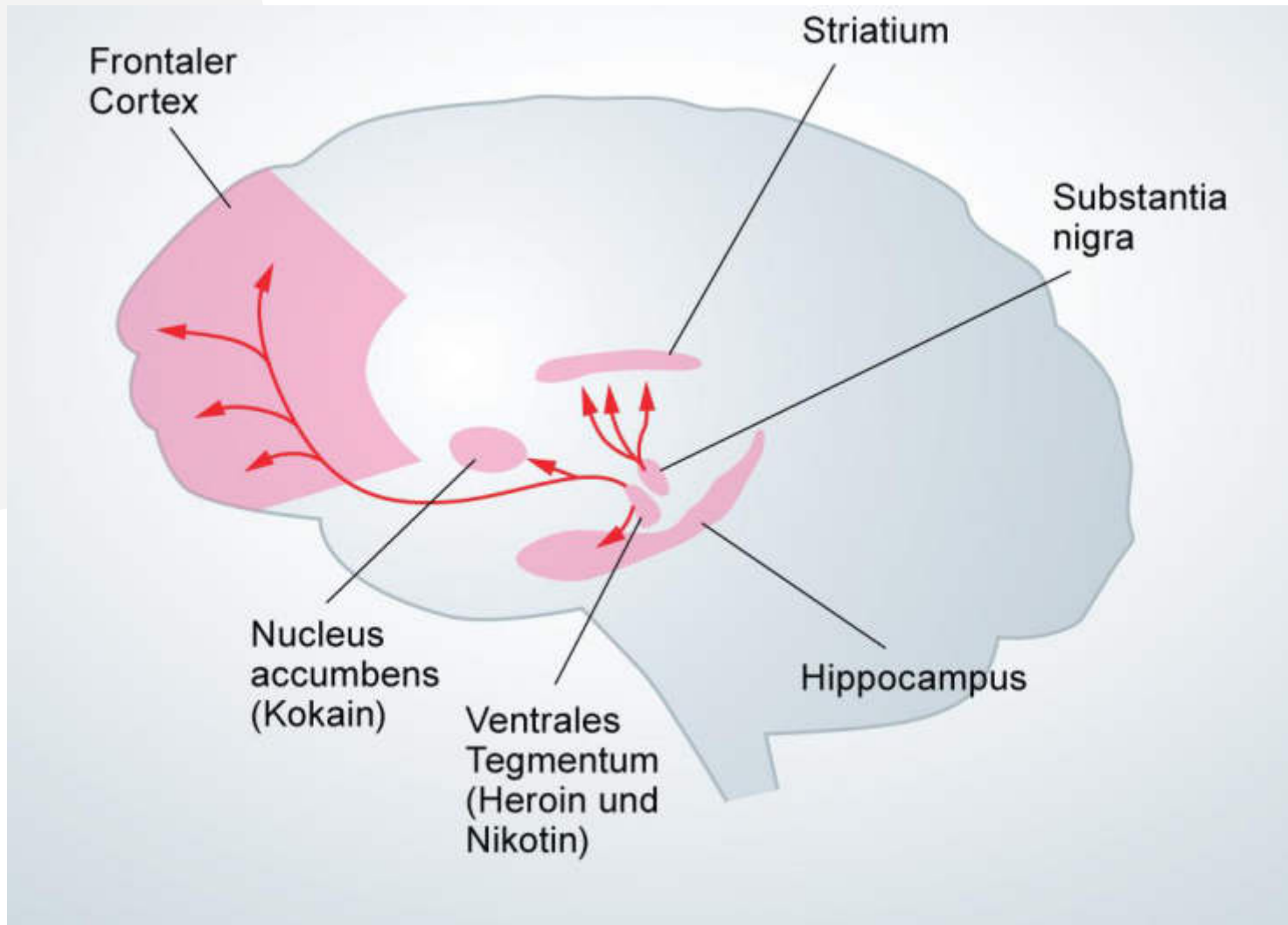
Chance und Risiko: Neuroplastizität

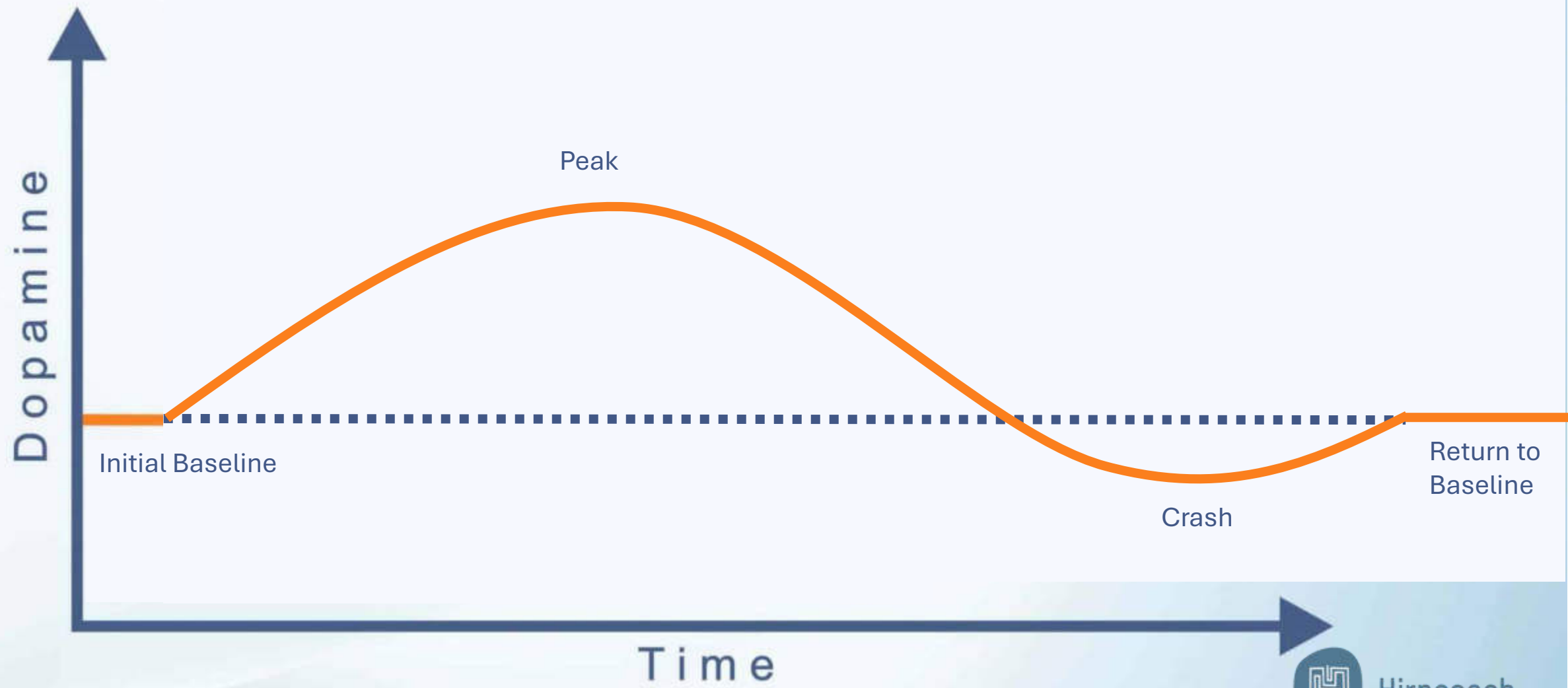


Hirncoach



Das Belohnungssystem





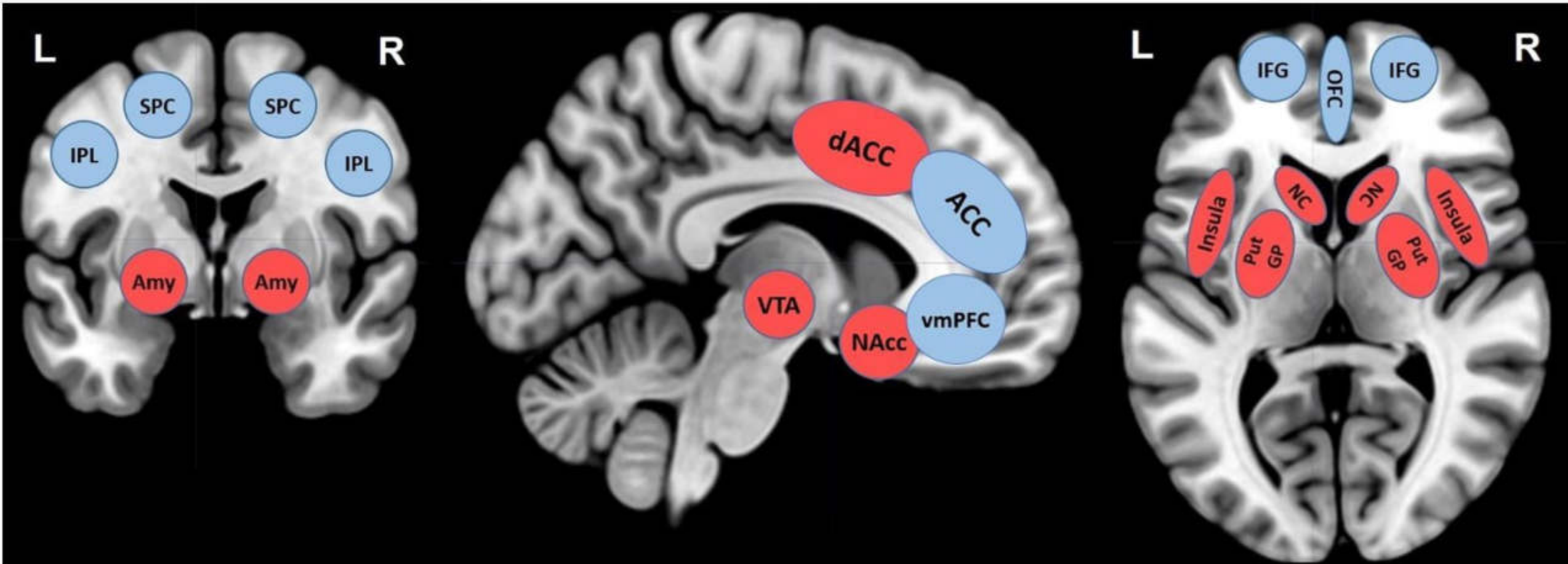
Hirncoach

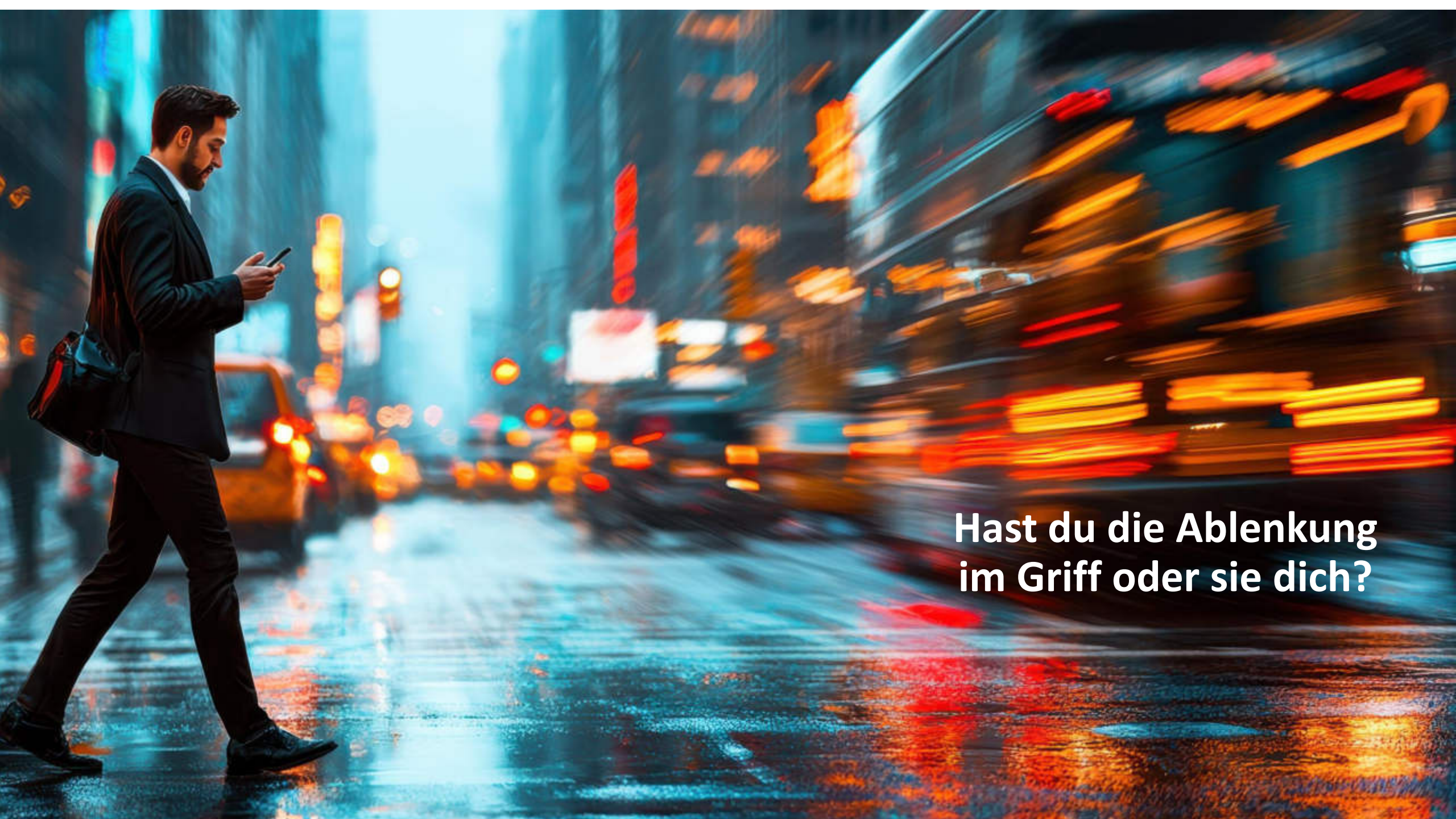
Formbarkeit des Gehirns Jugendlicher: Auswirkung digitaler Erfahrungen auf Strukturen und Funktionen des Gehirns

Daten von 23 Jahren Neuroimaging-Studien, Daten von 30.000 Kindern



Medienkonsum und Hirnaktivierung im jugendlichen Gehirn





**Hast du die Ablenkung
im Griff oder sie dich?**

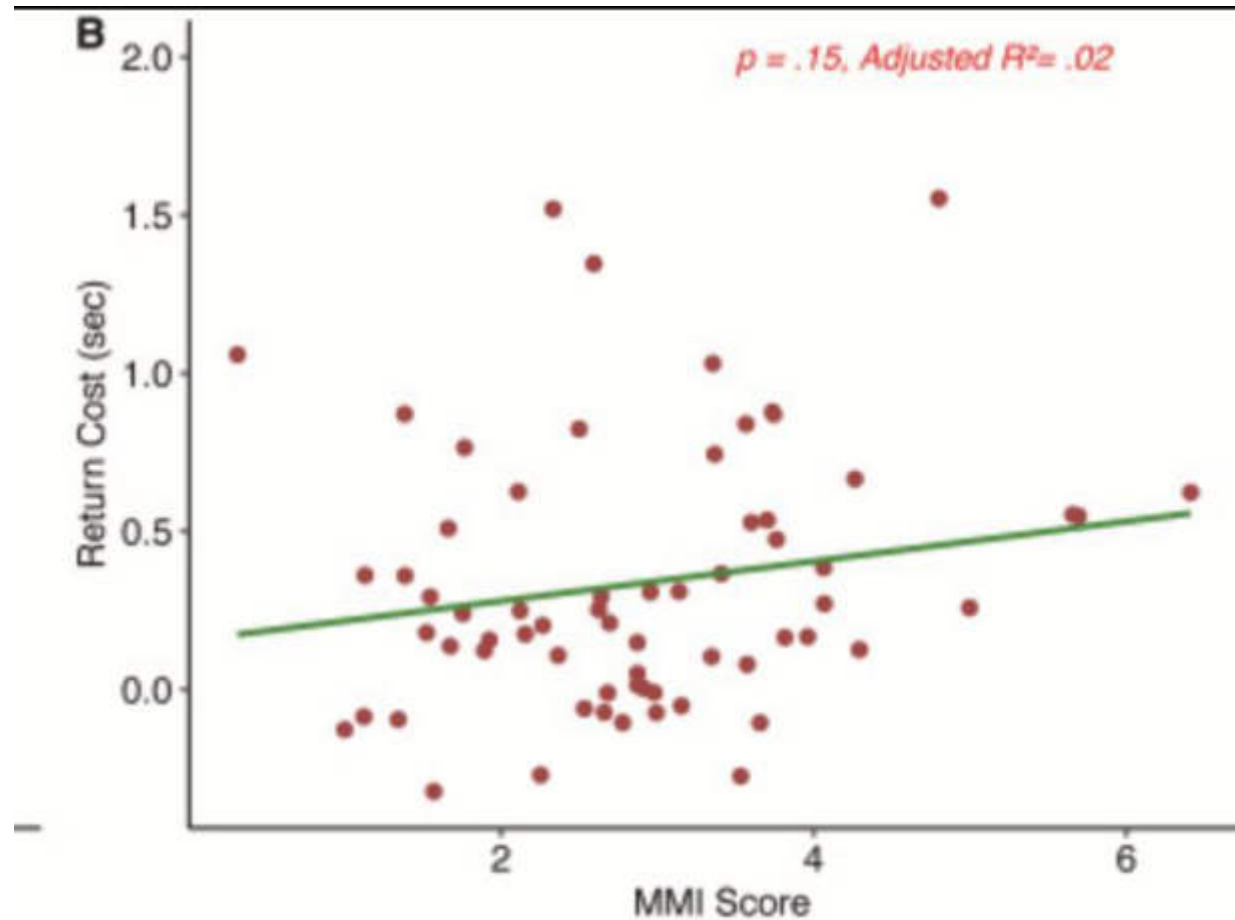
Die neurobiologischen Herausforderungen

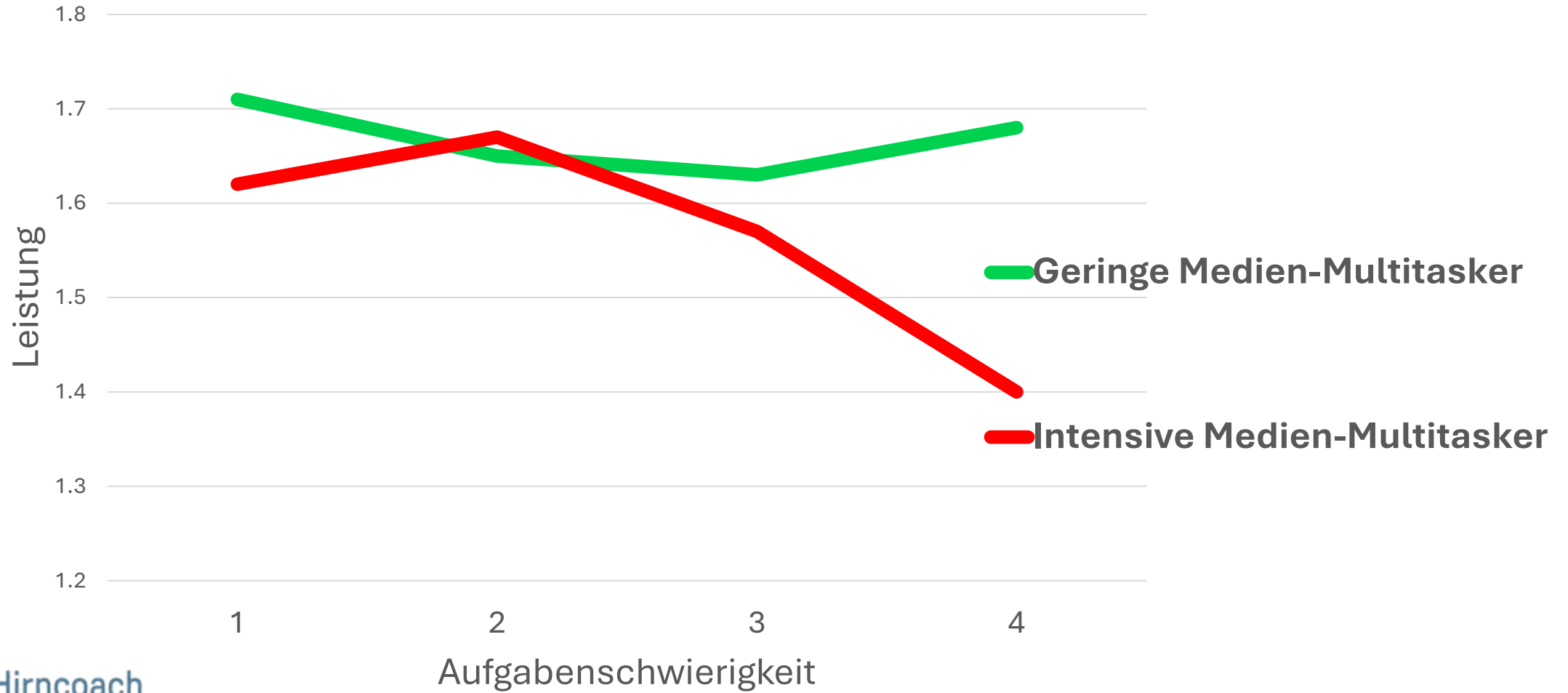
- Ständige Reize → fragmentierte Aufmerksamkeit
- Erhöhte mentale Erschöpfung
- Erhöhter emotionaler Stress
- Viel Input ≠ viel Lernen.

Der Brain-Drain-Effekt durch Smartphones



„Multitasking-Kosten“







THE RECALL TEST

Participants were asked to rewrite one of their essays
--- this time without AI help.

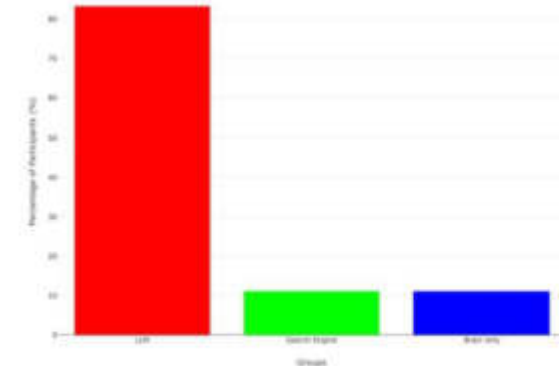
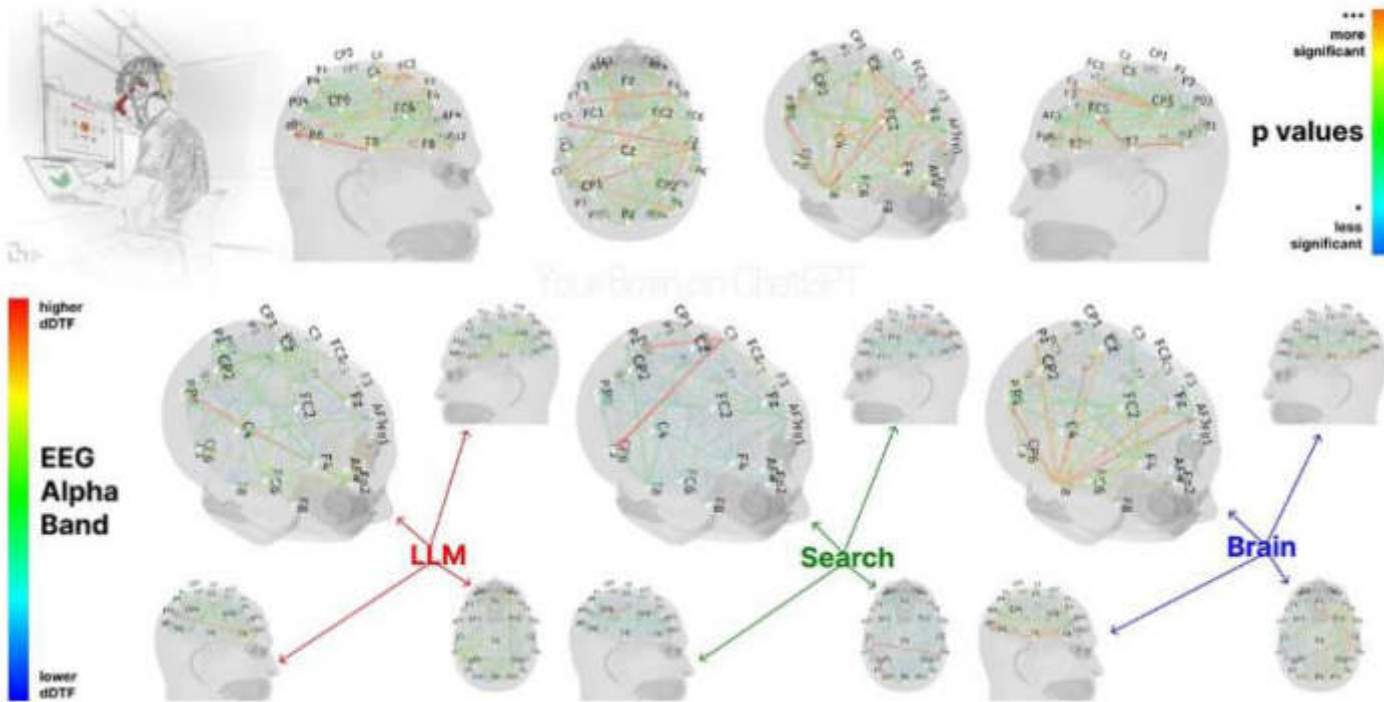


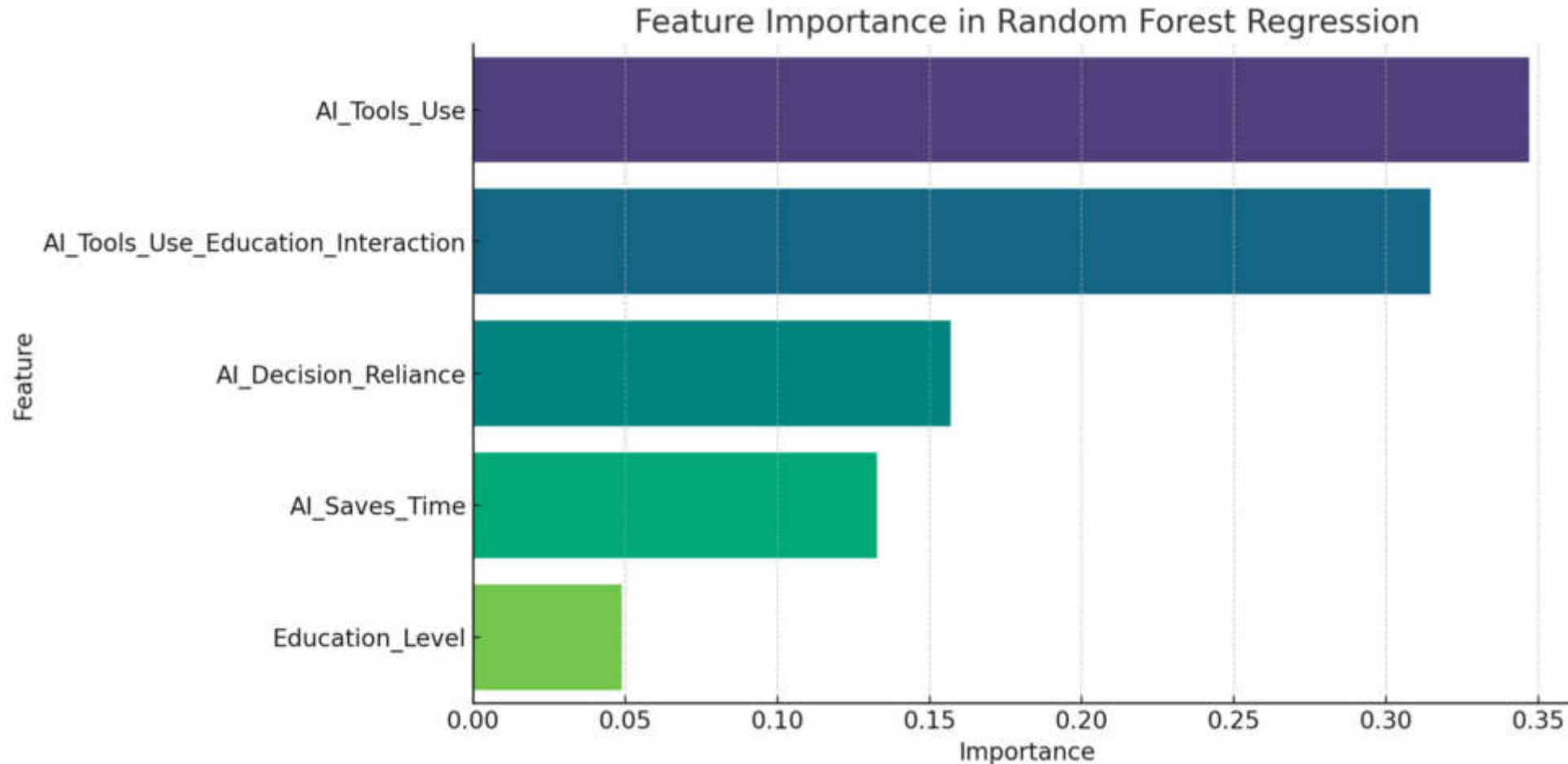
Figure 6. Percentage of participants within each group who struggled to quote anything from their essays in Session 1.



Hirncoach

MIT Studie,
Kosmyna et al, 2025

Cognitive offloading: KI & kritisches Denken

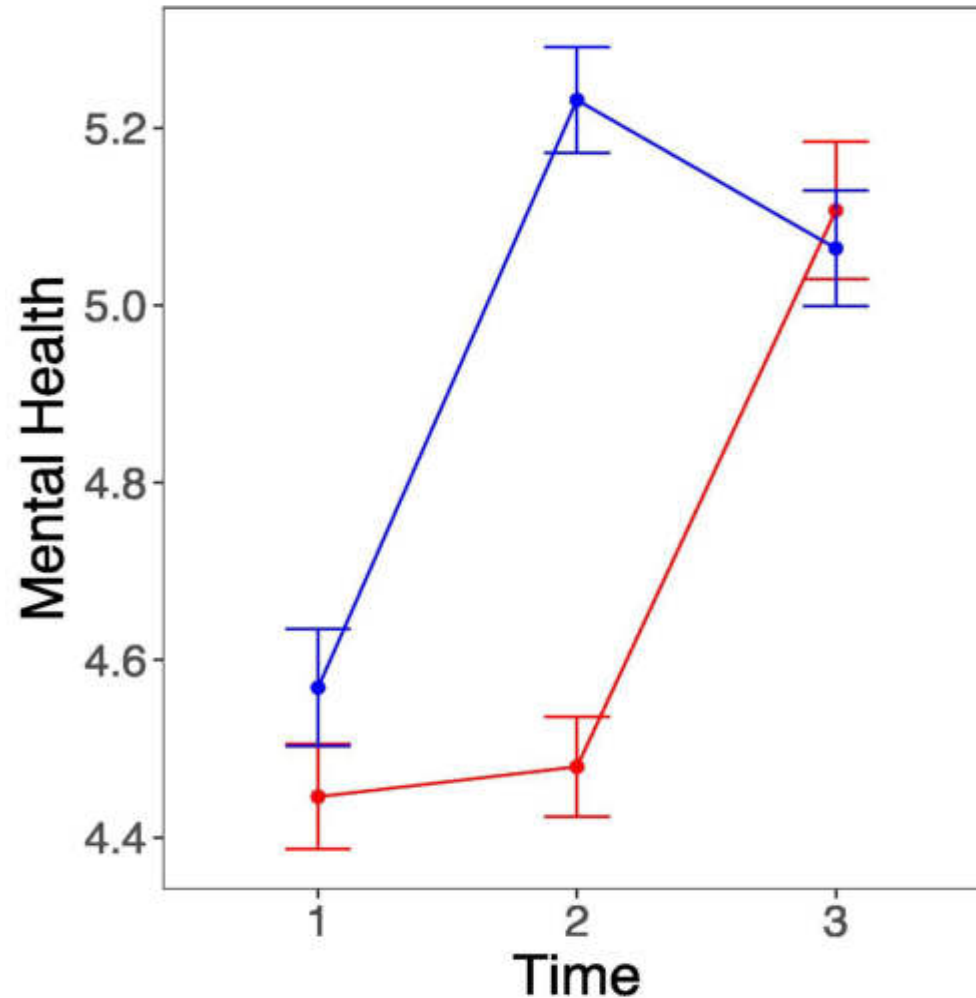


Lösungsansätze

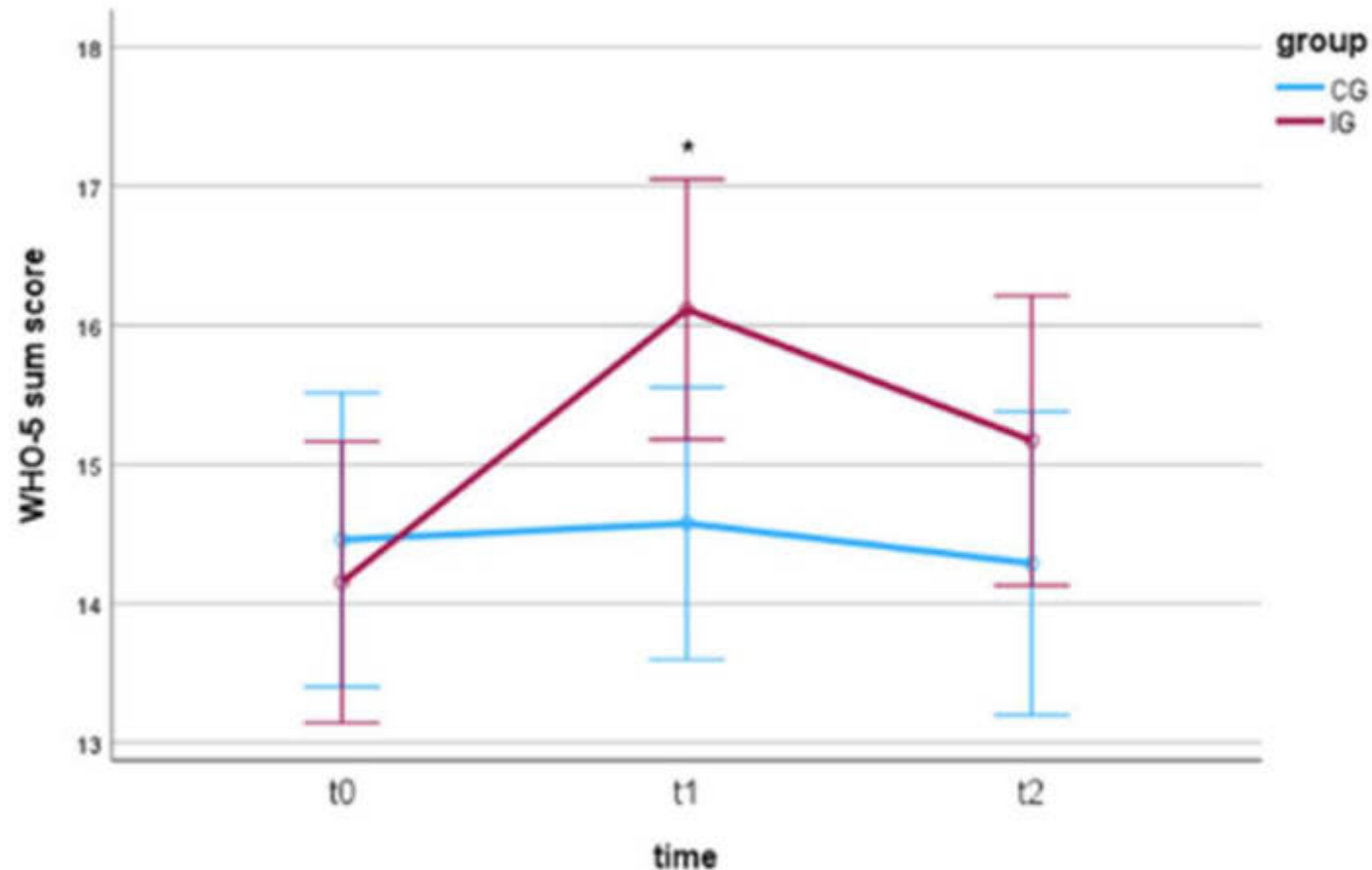


DEVICE FREE ZONE

Offline zu sein stärkt mentale Gesundheit



Reduktion der Smartphone-Nutzung auf < 2h stärkt mentale Gesundheit









Digitale Achtsamkeit

- Achtsamkeit bedeutet, **bewusst und präsent** zu sein – auch im Umgang mit digitalen Medien.
- **Konkret heisst das:**
- Bewusst entscheiden, **wann** und **wofür** du digitale Medien nutzt.
- Unterbrechungen durch **Push-Nachrichten ausschalten**.
- Regelmässig innehalten: *Warum öffne ich gerade diese App?*

Prävention als wichtiger Teil der Bildung

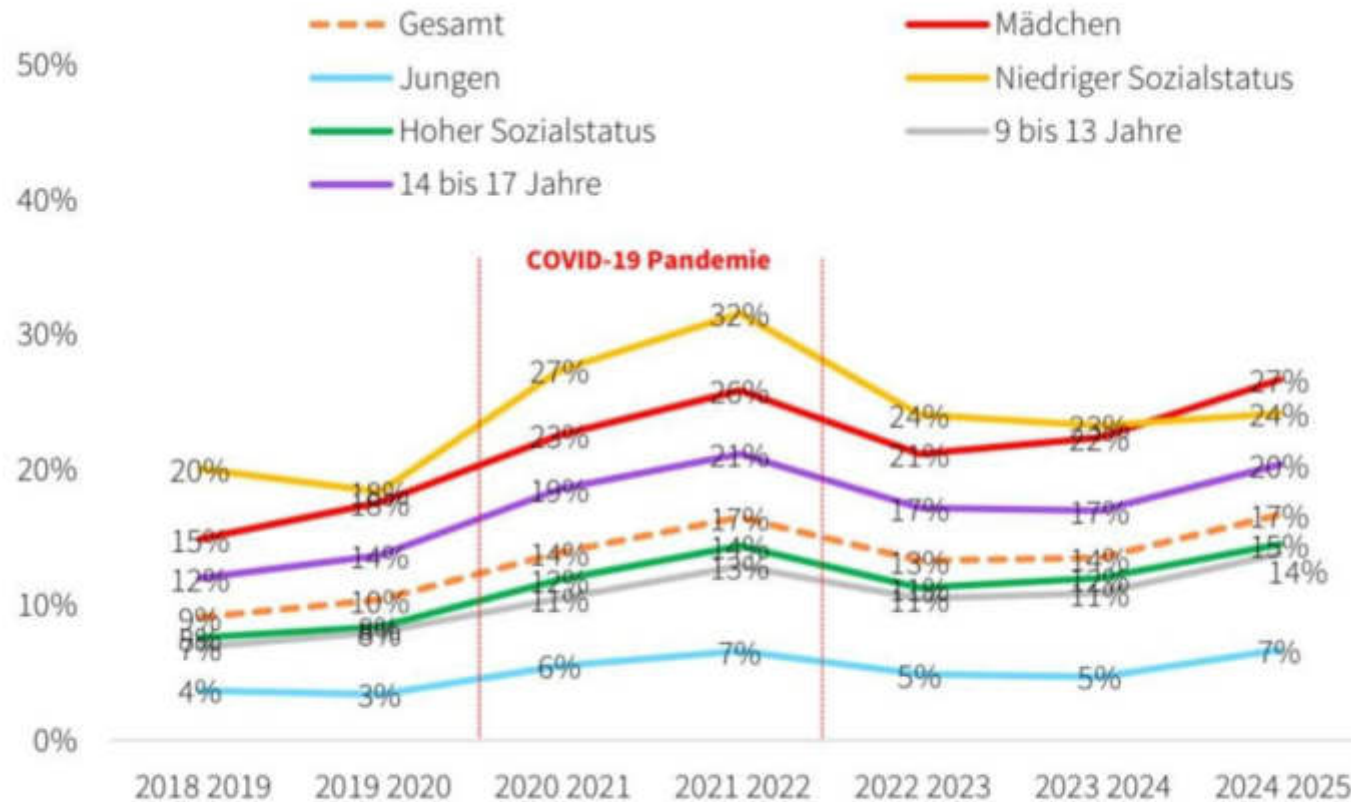


Abbildung 8. Emotionale Probleme, Anteile der Kinder und Jugendlichen mit auffälligen Werten (Risikogruppe) bezogen auf die Erhebungsjahre.



Hirncoach

Unsere Präventionsprogramme für Schulen

Programm «Brain Science of Happiness»



Programm für Schulklassen zur Förderung der mentalen Gesundheit und Prävention von psychischen Beeinträchtigungen.

[Mehr →](#)

Interaktiver Live-Workshop «Soziale Medien & Gehirn»



In unserem interaktiven Live-Workshop vermitteln wir auf spannende und unerwartete Weise, wie soziale Medien das jugendliche Gehirn beeinflussen.

[Mehr →](#)

Programm «Besser lernen»



Programm für Schulklassen oder Einzelpersonen zur Optimierung der eigenen Lernmethoden und für mehr Lernerfolg.

[Mehr →](#)

Hirncoach kommt an Ihre Schule!

Interaktiver Live-Workshop «Soziale Medien & Gehirn»



<https://www.hirncoach.ch/workshop-sozialemedien-gehirn>



Wir bringen mehr „Hirnkompetenz“ zu den Jugendlichen



Themen im „Brain Science of Happiness“



MINDSET

EMOTION

MEDIEN/
SELBSTBILD

LIFESTYLE

FRIENDS

WERTE



Hirncoach

Unser Beitrag für mehr digitale Achtsamkeit bei Eltern und Jugendlichen



SCHWERPUNKT DIGITALE MEDIEN & GEHIRN

**Crashkurs: Digitale Medien
meistern und Hirn schützen**



FÜR ALLE, DIE SICH VERTIEFT MIT DEM THEMA
AUSEINANDERSETZEN WOLLEN

**Masterclass: Das jugendliche
Gehirn verstehen**

MASTERCLASS FÜR ELTERN, LEHR- & FACHPERSONEN, INTERESSIERTE

Das jugendliche Gehirn besser verstehen und die mentale Gesundheit stärken



[https://www.hirncoach.ch/
masterclass-
jugendliches-gehirn](https://www.hirncoach.ch/masterclass-jugendliches-gehirn)



**Spannende Einblicke aus
Neurowissenschaft &
Psychologie**



**Praxisnahe Tipps für mentale
Gesundheit und digitale
Balance**



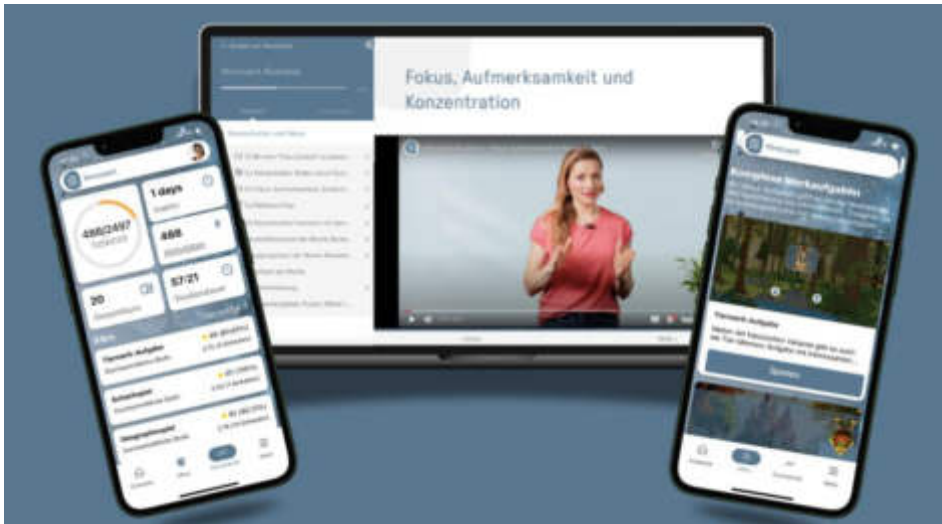
**Persönliche Reflexion und
Austausch**

Programm für die psychische Gesundheitsstärkung: Online und analog...

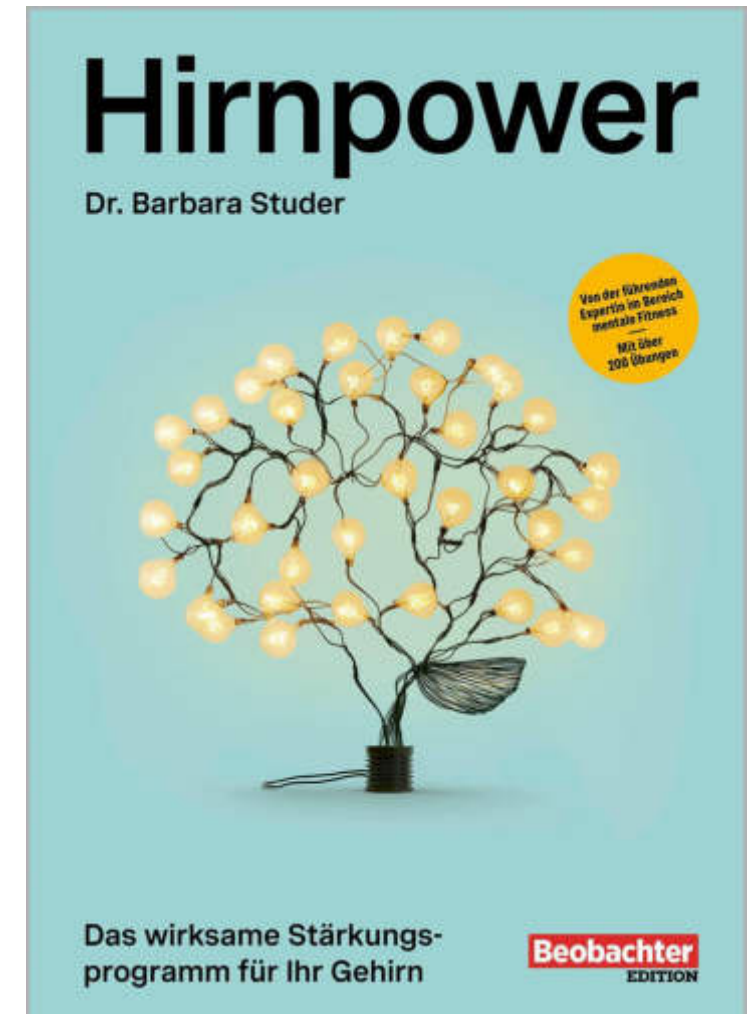
Hirncoach Compact

Für mehr mentale
Gesundheit und
Stärke

Unser 3-monatiges Online-Programm für Erwachsene



www.hirncoach.ch/compact



www.hirnpower.ch

Kostenloser
Hirncoach-
Impulsletter:



www.hirncoach.ch

«Human
connections create
neuronal
connections” (Siegel, 1999)

REACT: Eine smartphone- basierte Intervention zur Ressourcenaktivierung bei Lehrpersonen

Institut für Mental Health

Dr. sc. med. Sandra Ulrich

Prof. Dr. Agnes von Wyl

Vortrag am NPG-Vernetzungsanlass am 22. Januar 2026

Agenda

- Ausgangslage, Hintergrund
- Digitale Gesundheitsinterventionen
- Zielstellung des Projekts
- Adhärenz

Ausgangslage

- **Lehrberuf** wurde in den letzten **Jahren zunehmend anspruchsvoller** (e.g. Méndez et al, 2020, Ostermeier et al, 2023, Capone & Petrillo, 2020)
- Rasante technologische Entwicklungen
- Zunehmende administrative Aufgaben
- Aktuelle Ereignisse (Pandemie, Ukraine)
- Erwartung der Eltern / Elternbeteiligung / Elternrat
- Lehrberuf als «**high-risk profession**»

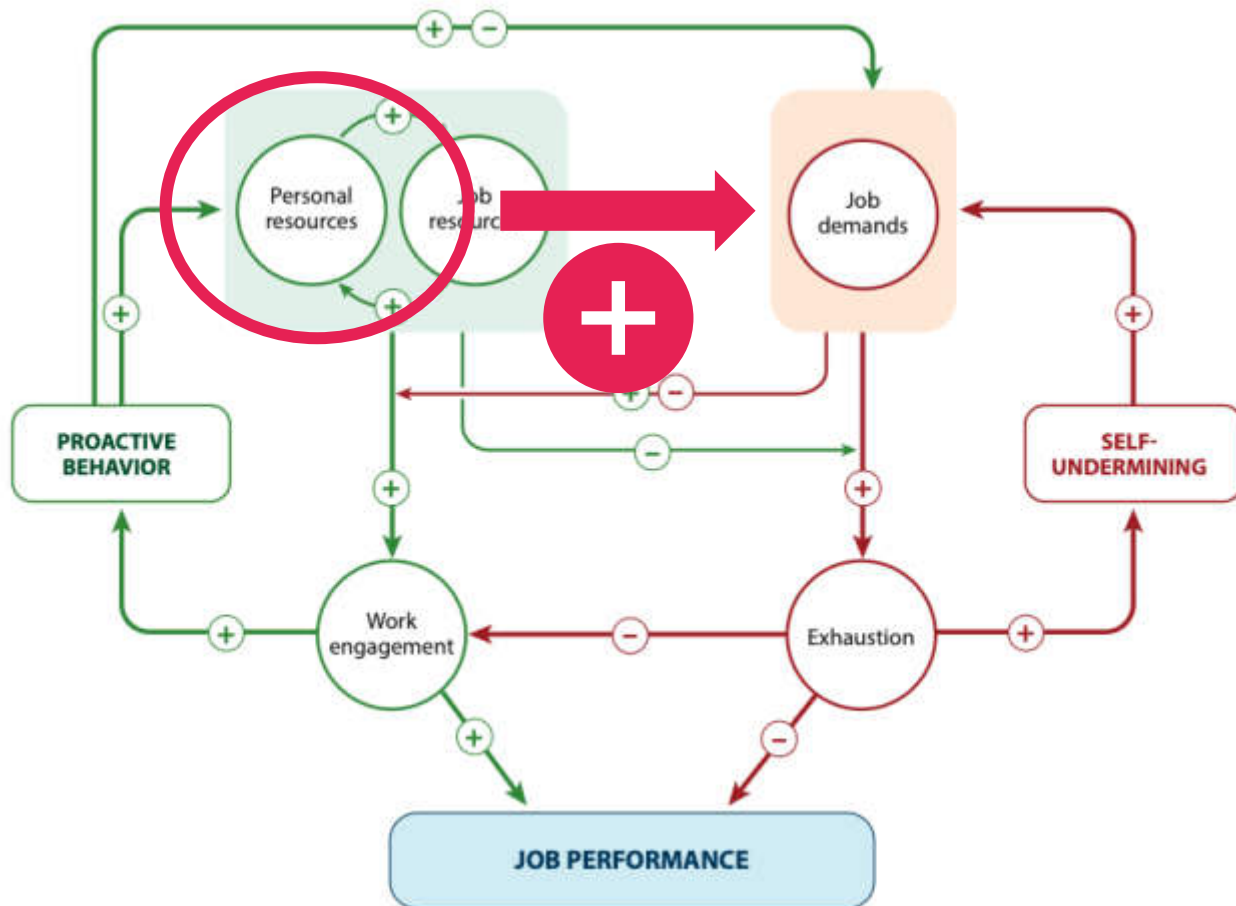


Negative Konsequenzen hoher Belastungen

- Rund 70 Prozent aller Lehrpersonen in der Deutschschweiz arbeiten **Teilzeit**, ein Drittel aus **gesundheitlichen Gründen** (Stöckli et al., 2017)
- Studie PHZ: 34 Prozent der befragten Lehrpersonen haben kritische **Burnout-Werte** (Schoch et al., 2019)
- **Burnout-Rate bei Lehrpersonen** signifikant höher als bei anderen Berufen (Al-Gobari et al, 2023)
- **Lehrpersonenmangel** in vielen Kantonen: Zürich, Bern, Schaffhausen etc.
- Negative Folgen betreffen nicht nur Lehrpersonen, sondern auch **Schüler** und **Schulen**



Theoretischer Hintergrund: Job Demands-Resources Modell



Grundprinzip

Lehrpersonen, denen mehr Ressourcen zur Verfügung stehen, erleben die gleichen objektiven Anforderungen als weniger belastend

Ressourcen als "Puffer" gegen Stress (Bakker et al, 2005)

(Bakker & Demerouti, 2007; Demerouti et al, 2001, Bakker et al. 2023)

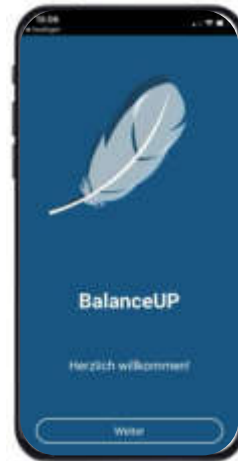
Digitale Intervention zum Stressmanagement

- **Traditionelle Interventionen** zur Stressprävention (Psychoedukation, Achtsamkeits-training etc.) sind grundsätzlich **effektiv** bei Lehrpersonen (Agyapong et al, 2023)
- Problem: Sie werden **kaum genutzt**
- **Gründe:** Zeitmangel, wahrgenommene Stigmatisierung (Gearhart et al. 2022)
- **Digitale Interventionen als mögliche Lösung:**
- Niedrigschwelliger Zugang, Flexibilität, Kosteneffizienz (Goldberg et al. 2022; Weisel et al., 2019)
- Einsatz zur Stressreduktion und Förderung des Wohlbefindens (Heber et al. 2017; Carolan et al., 2017)
 - Digitale Interventionen für Lehrpersonen kaum vorhanden

Ziel

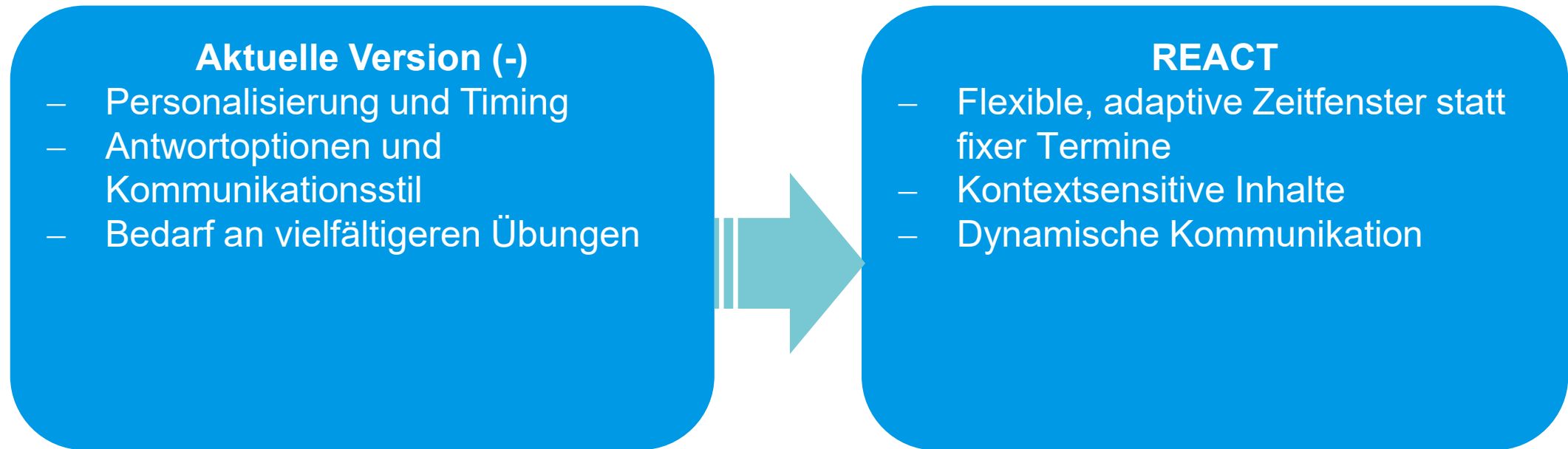
Digitale Gesundheitsintervention für die spezifischen Bedürfnisse von Lehrpersonen

Digitale Gesundheitsinterventionen



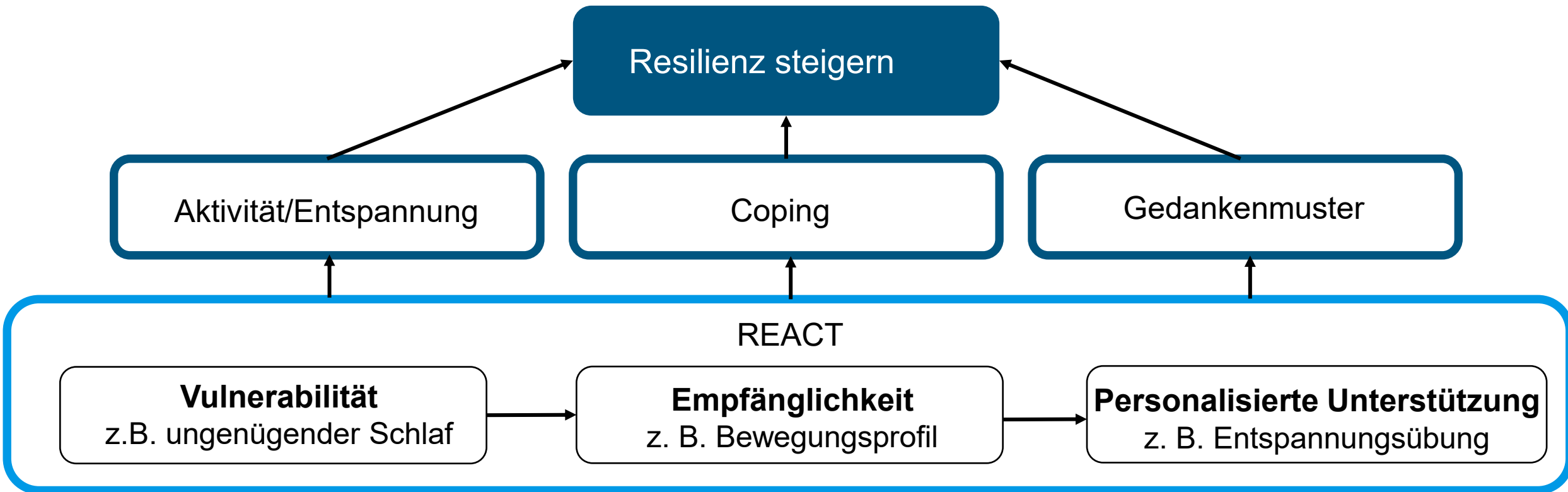
REACT: Optimierung Engagement/Adhärenz

– Adhärenz: Adaptivität, Kontinuität, Multimodalität



Just-In-Time Adaptive Intervention (JITAI)

- Adaptive Intervention basierend auf Kontext



Nahum-Shani et al., 2018, Keller et al., 2023,

REACT

- Integration unterschiedlicher Techniken und Modalitäten
 - Psychoedukation - personalisiert
 - Interaktive Kommunikation
 - Video
 - Audio
 - Reflexive Übungen
 - Entspannung
 - Gamification: (**Breeze: A Gameful Biofeedback Breathing Training for Mental and Physical Well-being**)
- **Ziel: Steigerung der Resilienz und Stressreduktion**



Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit 🙏

Literatur

- Méndez I, Martínez-Ramón JP, Ruiz-Esteban C, García-Fernández JM. Latent profiles of burnout, self-esteem and depressive symptomatology among teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(18):6760.
- Ostermeier TCJ, Koops W, Peccei R. Effects of job demands and resources on the subjective well-being of teachers. *Review of Education*. 2023;11(3):e3416.
- Stöckli S, et al. Gesundheit von Lehrpersonen: Leitfaden für Schulen, Behörden, Aus- und Weiterbildung. Zürich: Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH); 2017. German.
- Capone V, Petrillo G. Mental health in teachers: Relationships with job satisfaction, efficacy beliefs, burnout and depression. *Current Psychology*. 2020;39(6):1757–1766. doi:10.1007/s12144-018-9878-7.
- Schoch C, Keller R, et al. Studie PH Zürich: 34 Prozent der befragten Lehrpersonen haben kritische Burnout-Werte. Zürich: Pädagogische Hochschule Zürich; 2019. German.
- Al-Gobari M, Shoman Y, Blanc S, Canu IG. Point prevalence of burnout in Switzerland: a systematic review and meta-analysis. *Swiss Medical Weekly*. 2022;152:w30229.
- Demerouti E, Nachreiner F, Bakker AB, Schaufeli WB. The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*. 2001;86(3):499–512. doi:10.1037/0021-9010.86.3.499.
- Bakker AB, Demerouti E, Van Wingerden J. Job crafting in the workplace: A literature review and practical guidance. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*. 2023;67(4):213–225.
- Agyapong B, Brett-MacLean P, Burbach L, Agyapong VIO, Wei Y. Interventions to reduce stress and burnout among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(9):5625.
- Gearhart CA, Blaydes M, McCarthy CJ. Barriers to and facilitators for teachers' wellbeing. *Frontiers in Psychology*. 2022;13:867433.
- Heber E, Ebert DD, Lehr D, Cuijpers P, Berking M, Nobis S, et al. The benefit of web- and computer-based interventions for stress: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*. 2017;19(2):e5774.
- Carolan S, Harris PR, Cavanagh K. Improving employee well-being and effectiveness: Systematic review and meta-analysis of web-based psychological interventions delivered in the workplace. *Journal of Medical Internet Research*. 2017;19(7):e7583.

Literatur

- Hauser-Ulrich S, Künzli H, Meier-Peterhans D, Kowatsch T. A smartphone-based health care chatbot to promote self-management of chronic pain (SELMA): Pilot randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*. 2020;8(4):e15806. doi:10.2196/15806.
- Ulrich S, Gantenbein AR, Zuber V, von Wyl A, Kowatsch T, Künzli H. Development and evaluation of a smartphone-based chatbot coach to facilitate a balanced lifestyle in individuals with headaches (BalanceUP app): Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*. 2024;26:e50132. doi:10.2196/50132.
- Ulrich S, Gantenbein AR, Zuber V, von Wyl A, Kowatsch T, Künzli H. Development and evaluation of the MISHA smartphone app: a chatbot coach for balanced lifestyle support. *JMIR mHealth and uHealth*. 2024;26:e50132
- He Y, Yang L, Qian C, Li T, Su Z, Zhang Q, Hou X. Conversational agent interventions for mental health problems: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Medical Internet Research*. 2023;25(1):e43862. doi:10.2196/43862.
- Jin S, Kim B, Han K. “I don’t know why I should use this app”: Holistic analysis on user engagement challenges in mobile mental health. In: *Proceedings of the CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. New York: Association for Computing Machinery; 2025. p. 1–23. doi:10.1145/3706598.3713732.
- Keller R, von Wangenheim F, Mair J, Kowatsch T. Receptivity to mobile health interventions. In: Jacobson N, Kowatsch T, Marsch L, editors. *Digital therapeutics for mental health and addiction*. Cambridge, MA: Academic Press; 2023. p. 65–77. doi:10.1016/B978-0-323-90045-4.00006-X.
- Nahum-Shani I, Smith SN, Spring BJ, Collins LM, Witkiewitz K, Tewari A, Murphy SA. Just-in-time adaptive interventions (JITAs) in mobile health: Key components and design principles for ongoing health behavior support. *Annals of Behavioral Medicine*. 2017;52(6):446–462. doi:10.1007/s12160-016-9830-8.

Kontakt



Dr. sc. med. Sandra Ulrich
Wissenschaftliche Mitarbeiterin

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften
Angewandte Psychologie
Institut für Mental Health IMG

Pfingstweidstrasse 96
Postfach
CH-8037 Zürich
Tel. +41 58 934 83 10
info.psychologie@zhaw.ch
www.zhaw.ch/psychologie



Der KMU-Guide für psychische Gesundheit

Eine wegweisende Initiative zur Förderung der psychischen Gesundheit in kleinen und mittleren Unternehmen. Wir schaffen nachhaltige Lösungen, die Mitarbeitende stärken und Unternehmen zukunftsfähig machen.

Ausgangslage und Bedürfnis

Ziel: die für KMU häufig unübersichtliche Landschaft von Gesundheitsangeboten zur psychischen Gesundheit von Arbeitnehmenden in der Schweiz zugänglich zu machen und Schweizer KMU eine glaubwürdige Orientierung bieten.

In einem Vorprojekt wurden Erkenntnisse zum Bedürfnis möglicher Nutzenden gewonnen. Im Mai 2024 wurde ein einmonatiger Pilot durchgeführt, welcher folgende Bedürfnisse bestätigen konnte:

- Praxisorientierte Unterstützung beim Thema «Psychische Gesundheit im Betrieb»
- Sparring und Feedback von Fachperson zu den eigenen Massnahmen zu «Psychischer Gesundheit im Betrieb»
- Empfehlung von Glaubwürdigen und ressourcenschonenden Angeboten in gesicherter Qualität

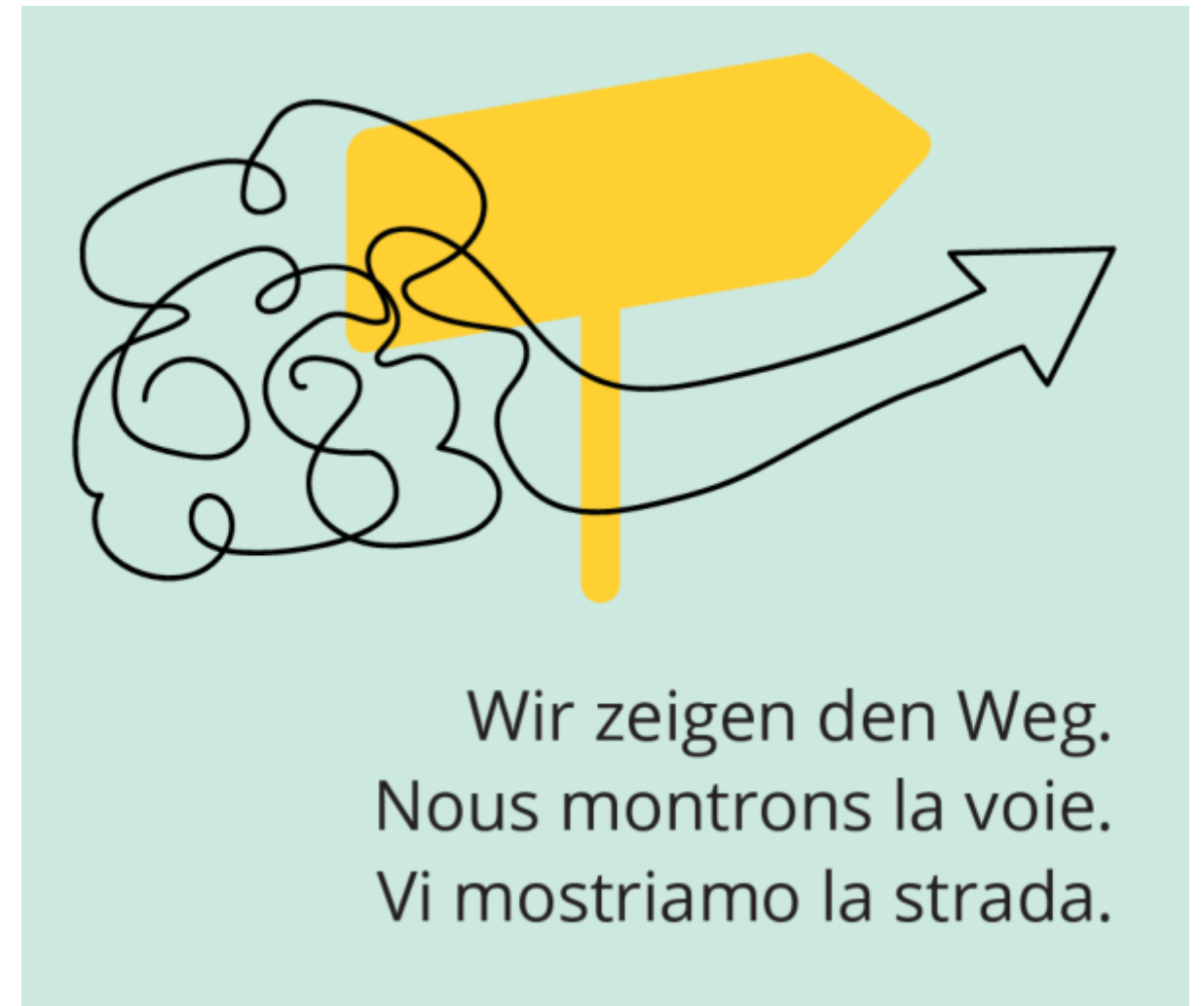


Unsere Vision

KMU schnell zu den passenden Lösungen für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz führen und eine Zukunft gestalten, in der alle KMU aktiv die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden stärken.

Unsere Ambition

Unser ambitioniertes Ziel ist es bis 2029, 40'000 KMU zu passenden Angeboten zu führen und damit einen bedeutenden Beitrag zur Gesundheit von Arbeitnehmenden in der Schweiz zu leisten.



Organisation

Unsere Struktur kombiniert Expertise aus verschiedenen Bereichen und gewährleistet eine effektive, transparente Umsetzung unserer Mission. Die Organisation ist so aufgebaut, dass sie sowohl strategische Weitsicht als auch operative Exzellenz ermöglicht.

Klare Governance

Definierte Rollen und Verantwortlichkeiten sorgen für Effizienz und Transparenz in allen Entscheidungsprozessen

Fachliche Expertise

Erfahrene Fachleute aus Psychologie, Unternehmensführung und Gesundheitsmanagement

Netzwerk & Partner

Starke Partnerschaften mit Organisationen, die unsere Vision teilen und aktiv unterstützen



Verein Gesundheitskompass KMU

Trägerschaft



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV
Office fédéral de la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires OSAV
Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV

artisana

Helsana
Engagiert für das Leben.

sgv  usam

compasso 
Patronat des Schweiz. Arbeitgeberverbands



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Staatssekretariat für Wirtschaft SECO

IV-STELLEN-KONFERENZ
CONFÉRENCE DES OFFICES AI
CONFERENZA DEGLI UFFICI AI
CONFERENZA DALS UFFIZIS AI



pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

Partnerschaft

PHOENIX MECANO 

kaufmännischer
verband
gemeinsam sind wir zukunfft.

bfu
bpa
upi

SWISS
LEADERS 

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit ERAS
Commission fédérale de coordination pour la sécurité au travail CFST
Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro CFSL

KUHN
RIKON
SWITZERLAND 

bauenschweiz
construction suisse
costruzione svizzera

WORK
MED

MEDICONGRESS
Kongresse, die wirken

Forum BGM
Aargau
Forum BGM
Zürich
Forum BGM
ZENTRALSCHWEIZ

BGM-Foren

FORUM BGM
Bern-Solothurn
Betriebliches
Gesundheitsmanagement

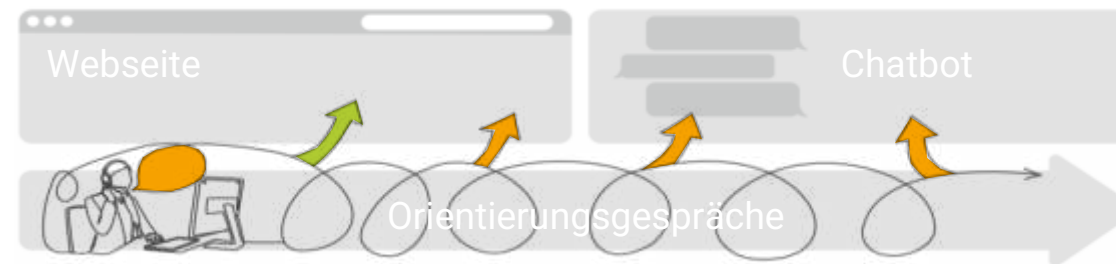
FORUM BGM
Ostschweiz
FORUM BGM
REGION BASEL

Forum GSA
Tessin

Forum GSE
Romandie

Unser Lösungsansatz

Wir setzen auf einen ganzheitlichen, benutzerfreundlichen Ansatz, der KMU dort abholt, wo sie stehen. Durch die Kombination von digitalen Tools und persönlicher Orientierungsgesprächen schaffen wir massgeschneiderte Lösungen.



Orientierungsgespräche und Webseite (Januar 2026)

Wir identifizieren präzise die spezifischen Herausforderungen und Bedürfnisse jedes Unternehmens und zeigen Ihnen den Weg zu den relevanten Unterstützungsangeboten in der Schweiz.

Self-Service auf Webseite (August 2026)

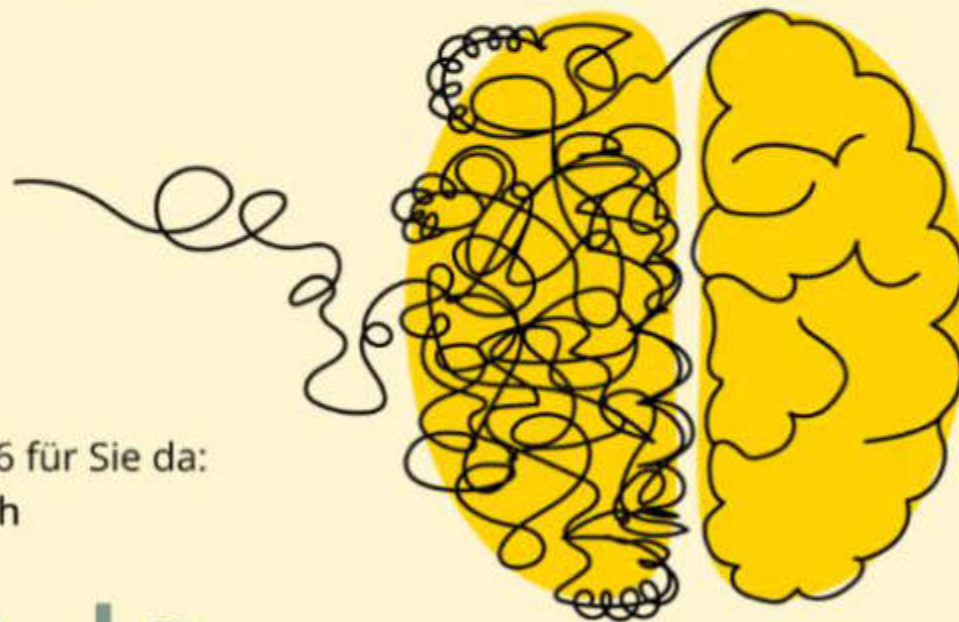
Wiederkehrende Anfragen und Themen werden systematisch aufbereitet und auf der Webseite für alle abgebildet

Chatbot (2027)

Sobald eine solide Datenbasis vorhanden ist wird ein Chatbot ein Teil der Orientierungsgespräche übernehmen.

Mit Navital wird psychische Gesundheit vom guten Vorsatz zur gelebten Realität.

Mit unseren kostenfreien Orientierungsgesprächen
finden wir gemeinsam den Weg – Schritt für Schritt
zu einer stärkeren mentalen Gesundheit in Ihrem
Unternehmen.



Ab Januar 2026 für Sie da:
www.navital.ch

navital 

Der KMU-Guide für psychische Gesundheit

Besuchen Sie uns: <https://www.navital.ch/de>

Folgen Sie uns: www.linkedin.com/company/navital-ch/

DAS BEISPIEL VON EPHORIA

MENTAL HEALTH COACH IN DER HOSENTASCHE

JANUAR 2026
GREGOR WALLER

MENTAL HEALTH COACH IN DER HOSENTASCHE

zh
aw

INHALT

- ▶ Hintergrund: Warum Mental Health Apps?
- ▶ Zwei Generationen von Mental Health Apps
- ▶ Stärken von Mental Health Apps
- ▶ Herausforderungen rund um Mental Health Apps



HINTERGRUND

WARUM MENTAL HEALTH APPS?

MENTAL HEALTH COACH IN DER HOSENTASCHE

zh
aw

WARUM MENTAL HEALTH APPS?

- ▶ Die Nachfrage steigt: immer mehr Menschen suchen Unterstützung für ihre psychische Gesundheit (z.B. junge Frauen)
- ▶ Versorgungslücke: Zu wenig Plätze für Beratung, lange Wartelisten
- ▶ Smartphone ist immer dabei. Niederschwelliger Zugang rund um die Uhr

STÄRKEN VON KI IN MENTAL HEALTH APPS

- ▶ Screening & Monitoring
- ▶ Muster erkennen
- ▶ Übungen personalisieren
- ▶ Schnelle, einfache Unterstützung

SCHWÄCHEN VON KI IN MENTAL HEALTH APPS

- ▶ Krisen zuverlässig einschätzen
- ▶ Komplexe Kontexte verstehen
- ▶ Beziehung / Vertrauen ersetzen
- ▶ Verantwortung tragen

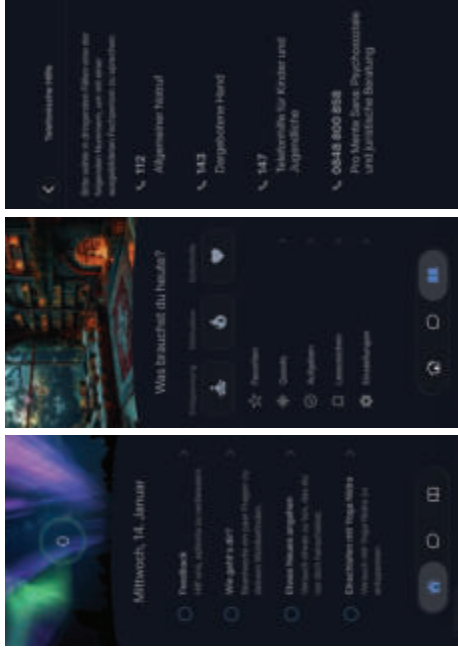
DER HAKEN VON MENTAL HEALTH APPS: NUTZUNG BRICHT OFT AB

- ▶ Installiert bedeutet nicht, dass die App auch genutzt wird
- ▶ Bindung und Motivation sind der Schlüssel. Ohne regelmässige Nutzung keine Wirkung
- ▶ Typischer Verlauf der Retention: Download → eine Woche → ein Monat (stark abfallend)

PRAXISBEISPIEL EPHORIA

- ▶ Übersicht Funktionen
- ▶ Check-ins
- ▶ Übungen & Module
- ▶ Personalisierung, Anpassung an die individuellen Bedürfnisse
- ▶ Hinweis auf hohe Belastung / Notfallszenarien

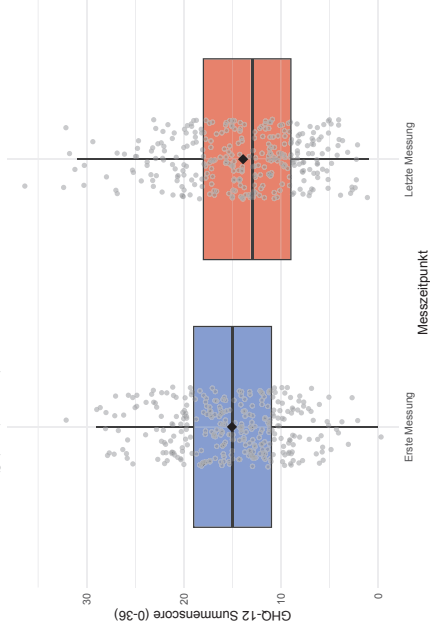
PRAXISBEISPIEL EPHORIA



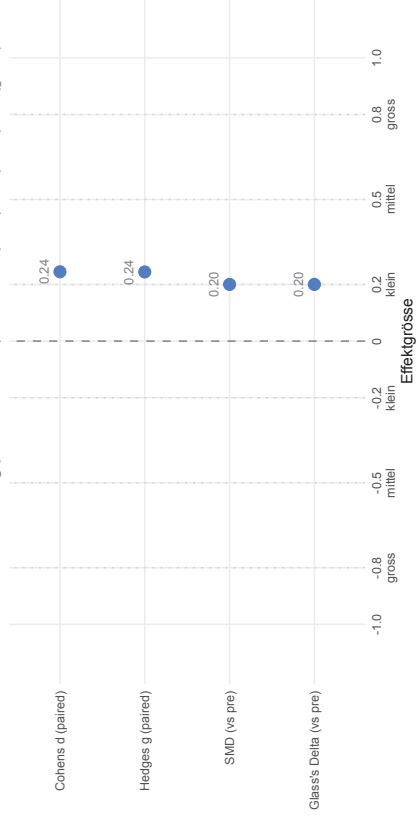
EPHORIA WIRKSAMKEITSSTUDIE

- Design
- Wichtigste Ergebnisse
- Key Learnings / Optimierungspotenzial

GHQ-12 Score: Prä-Post-Verteilung
n = 316, Cohens d (gepaart) = 0,24, p = <0,001

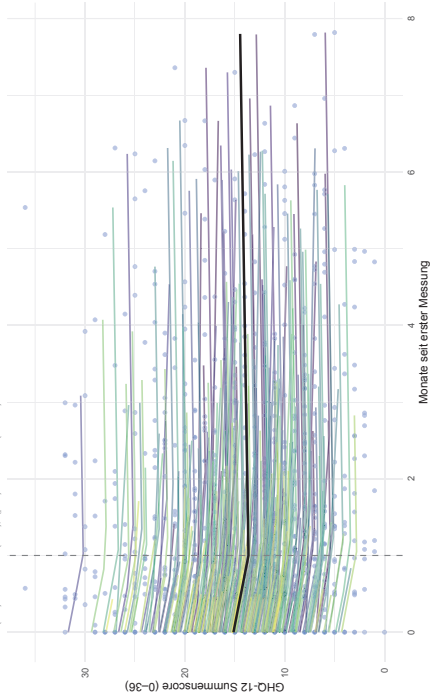


Effektgrößen für GHQ-12 Veränderung (Erste vs. Letzte Messung)
Positive Werte = Verbesserung (Score-Reduktion). Linien: 0,2 (klein), 0,5 (mittel), 0,8 (gross)



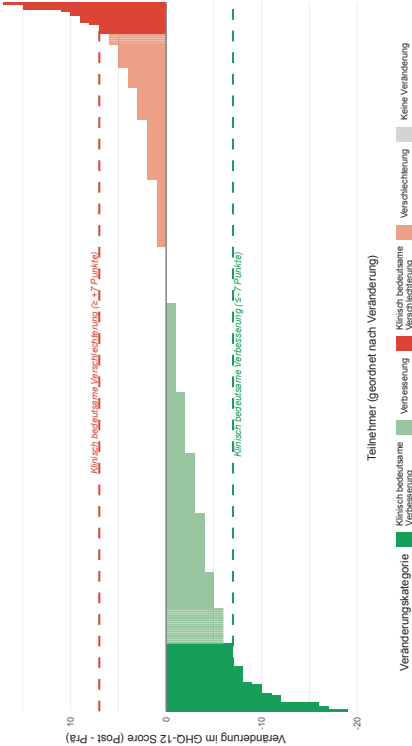
Piecewise Mixed Model: GHQ-12 Verlauf (Frühe vs. Erhaltungsphase)

Frühe Auswertungsphase: 8 Parameter (p < 0,001, 95% CI [-2,08, -0,92])
Erhaltungsphase: 8 Parameter (p < 0,001, 95% CI [-0,92, -0,08])
Effekte: (df=10) 1 Mon.: -0,23 (klein), (df=10) 3 Mon.: 0,06 (minimal)



Individuelle GHQ-12 Veränderungen (Erste vs. Letzte Messung)

Jeder Balken = 1 Teilnehmer (n=316). Horizontale Linien bei ± 7 Punkten (Schwelle für klinische Bedeutsamkeit).



FAZIT

- ▶ Apps können helfen - aber nicht für alles und jeden
- ▶ Wirksamkeit hängt stark von Qualität und Nutzung ab
- ▶ Effekte sind klein.
- ▶ Klinisch bedeutsame Verbesserungen & Verschlechterungen beobachtet
- ▶ KI ist ein Werkzeug und kein Therapie-Ersatz

Para Medix...



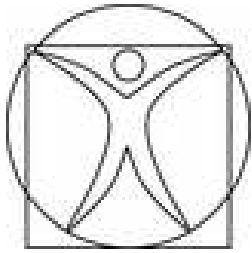
HEALTH PROMOTION. > HOME

netzwerk
GESUNDHEIT.ch

Netzwerk Gesundheit (Schweiz) AG

Réseau Santé (Suisse) SA | Rete Salute (Svizzera) SA | Health Network (Swiss) Ltd.

Spitalgasse 28 | CH-3011 Bern | info@ngch.ch

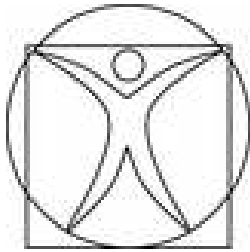


Portrait

Netzwerk Gesundheit Schweiz (NGCH) wurde
im Jahr 2017 gegründet und hatte seine operative Tätigkeit im
Betrieblichen Gesundheitsmanagement 2018 aufgenommen,

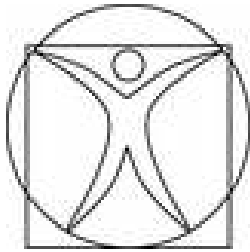
und sich ab 2020 auf die **ambulante Peer-Arbeit** als Dienstleister der
Psychiatrie-Spitex spezialisiert.

Weitere Entwicklungsschritte in Richtung **paramedizinische Angebote**
(Netzwerk, Edukation und Beratung) stehen an...



Prävalenzen

Kategorie	Prävalenz (Schweiz)
Psychische Störung im Jahresverlauf	ca. 25–30 % der Bevölkerung obsan.admin.ch
Lebenszeitprävalenz psychischer Störungen	~50 % oder mehr obsan.admin.ch
Depressive Symptome	~8–15 % (je nach Einschätzung) SwissStats +1
Angststörungen	ca. 7–8 % boris-portal.unifr...
Kinder/Jugendliche (gesamt)	ca. 20–25 % folia.unifr.ch



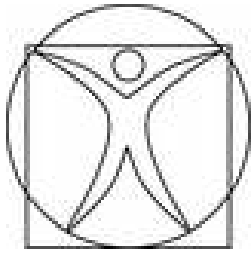
Peer-Arbeit

GENESUNGSBEGLEITUNG

- **Gleichbetroffene** und Gleichaltrige helfen Betroffenen
- Und schenken echte **Hoffnung**, wenn alles stillzustehen scheint.
- Menschen, die selbst durch Krisen gegangen sind, zeigen:
Es gibt einen **Weg zurück ins Leben**.
- Ihre **Erfahrung** berührt, stärkt und macht Mut – und wirkt.

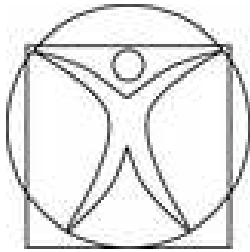
Eine Definition

*Psychiatrische Peer-Arbeit bezeichnet eine **professionelle Tätigkeit** von Menschen mit eigener Erfahrung psychischer Erkrankungen und eigenem **Genesungsweg**. Peers nutzen ihre gelebte Erfahrung gezielt, um andere Betroffene zu unterstützen, **Hoffnung** zu vermitteln, **Recovery** und **Empowerment** zu fördern. Die Arbeit erfolgt auf Augenhöhe in Adhärenz, ergänzt die fachprofessionelle Versorgungstransaktion und stärkt Selbstbestimmung und Teilhabe.*



Kontext & Einordnung

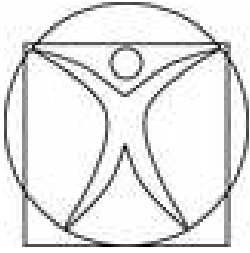
- **Nachfrage** an (psychiatrischer) Peer-Arbeit steigt
- Regulatorische **Hürden** für Peer-Arbeit steigen auch,
vgl. TARMED/TARDOC
- Vom stationären (Akutpsychiatrie) zum **ambulantem Setting**,
vgl. INGA
- Von **Psychiatrie** zur Somatik,
vgl. myPeer oder Sclerodermie.ch
- Neuer **Dachverband** Peer-Arbeit Schweiz Seit Mitte 2024
- Z.B. «**EX-IN** Netzwerk Gesundheit®» Fortbildung
- **BAG-Gesundheitsstrategie 2030** postuliert:
eine finanzierbare, qualitative Versorgung für alle!
- Peers ein **weltweiter Health-promotion Standard**
vgl. WHO: «Guidance on community mental health services; promoting person-centered and [recovery] rights-based approaches» von 2019



Personal- und Unternehmensberatung **Peer-Büro***



... digitale Heimat und Plattform für Peer-Professionals & Organisationen mit einer Peer-Haltung, hier treffen sich die Qualifizierung, das Angebot und die Nachfrage zur Peer-Arbeit sowie Auxiliaries.



Diskussion

Just
do it!?

Wer ist auch noch dabei?

roger.altmann@ngch.ch