

Förderung der psychischen Gesundheit von Senior*innen



Fachtreffen zur psychischen Gesundheit älterer Menschen - 7.11.24

Stéphanie Romanens-Pythoud
Directrice Coraasp, Co-coordinatrice Santépsy

Santépsy in ein paar Worten

- **Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit der lateinischen Kantone**, durchgeführt in operativer Partnerschaft mit der Coraasp, im Auftrag und mit Finanzierung von Gesundheitsförderung Schweiz
- **Lateinischer Teil der nationalen Kampagne, die von Gesundheitsförderung Schweiz lanciert wurde**. In der Deutschschweiz lautet das Pendant *Wie geht's Dir*
- **Gestartet am 10. Oktober 2018**; läuft bis Ende 2028
- Folgt der Einführung der Plattform www.santépsy.ch im Jahr 2017 auf Initiative der lateinischen Kantone.
- Flexibles System; ständige Anpassung an Kontext und Bedürfnisse

Kontext, Mandat und Akteure

- Bericht von 2015 "Psychische Gesundheit in der Schweiz. Bestandesaufnahme und Handlungsfelder. Bericht im Auftrag des Nationalen Dialogs Gesundheitspolitik" BAG/GDK/GFCH
- Empfehlungen: **Durchführung einer nationalen Sensibilisierungskampagne**
- **Zwei Hauptfeststellungen :**
 - Psychische Gesundheit ist immer noch stark stigmatisiert
 - Die Schweiz verfügt über Ressourcen für psychische Gesundheit, die jedoch verstreut, unbekannt und schwer zugänglich sind.
- Verantwortung an **Gesundheitsförderung Schweiz** (GFCH) gegeben, Finanzierung

Kampagne in der lateinischen CH
Westschweizer Kantone + Tessin + Coraasp

Kampagne in der deutschen CH
Deutschsprachige Kantone
+ Pro Mente Sana



Santépsy: eine Website (1)

EINEN TEIL FÜR ALLE:

- **Psychische Gesundheit:** Was ist das, wie kann man sich darum kümmern, Lebensereignisse, Lebenskontexte, psychische Erkrankungen, Not und Selbstmord
- **Sich informieren:** greift die verschiedenen Themen der Kampagnen auf: psychische Gesundheit und Jugend, psychische Gesundheit und Elternschaft, psychische Gesundheit und Älterwerden, psychische Gesundheit, Vielfalt und Inklusion, Arbeitslosigkeit und Nichtbeschäftigung.
- **Was tun?:** Ich habe Fragen zu meiner psychischen Gesundheit; ich mache mir Sorgen um die Gesundheit eines Angehörigen; darüber reden; Hilfe suchen; was tun in Notfällen; rechtliche Fragen
- **Eine Bibliothek mit Erfahrungsberichten und Ratschlägen von Expert*innen:** Videos, Podcasts, etc.
- **Ein Verzeichnis der in der Westschweiz verfügbaren Hilfs- und Unterstützungsangebote:** Datenbank mit den wichtigsten Angeboten, die regelmässig um neue Angebote im Zusammenhang mit der Förderung der psychischen Gesundheit erweitert wird
- **Ein Terminkalender**

Santépsy: eine Website (2)

EINEN TEIL FÜR FACHPERSONEN:

- **Thematische Inhalte** (psychische Gesundheit und frühe Kindheit, psychische Gesundheit und Älterwerden, psychische Gesundheit, Arbeitslosigkeit und Nichtbeschäftigung, psychische Gesundheit und Jugend)
- **Ein Katalog von Fortbildungen** (psychische Gesundheit, Arbeitslosigkeit und Nichtbeschäftigung, psychische Gesundheit und Älterwerden, psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, Förderung der psychischen Gesundheit von 12-25-Jährigen, psychische Gesundheit von 0-4-Jährigen)
- **Eine Ressourcenbibliothek** (Referenzdokumente)
- Ein Formular zur **Bestellung von** santépsy Material
- **Ein Terminkalender**

Santépsy.ch: eine Kampagne

STRATEGISCHE LEITLINIEN

- Aktionen, die **auf Information und Sensibilisierung** abzielen, und Interventionen, **die die Mobilisierung von Akteuren und Ressourcen** ermöglichen
- Aktionen auf der Ebene der **lateinischen Schweiz** für alle Kantone und **lokale Aktionen** in den einzelnen Kantonen
- Ein "*Storytelling*"-Ansatz auf der Grundlage von **Lebensübergängen**
- Massnahmen, die **partizipativ** mit verschiedenen regionalen und lokalen Partner*innen festgelegt werden, damit sie den Bedürfnissen der Zielgruppen entsprechen

Ablauf der Kampagnen und Zielgruppen

- **Okt. 2018 bis April 2019:** Öffentliche Kampagne "Alle Menschen sind während des gesamten Lebens betroffen".
- **Mai 2019 bis April 2020:** Kampagne für Jugendliche (13-20 Jahre)
- **Ab März 2020:** Entwicklung eines Instruments für psychische Gesundheit und Covid-19
- **Mai 2020 bis April 2021:** Kampagne bei Erwachsenen (20-65 Jahre) zum Thema "Elternschaft und Familie".
- **Mai 2021 bis April 2022:** Kampagne für Senior*innen (60+)
- **2022:** Kampagne zum Thema "Psychische Gesundheit, Arbeitslosigkeit und Nichtbeschäftigung" + Kampagne zur Steigerung des Bekanntheitsgrades (Übernahme der wichtigsten Inhalte der Kampagnen 2019-2021)
- **2023-24:** Kampagne zur Nutzung von Vielfalt als Ressource zur Förderung der psychischen Gesundheit; Kampagnen zu den Themen Schlaf, Bildschirme und Migration
- **2025-28:** Fortführung der Kampagnen, Massnahmen und Zielgruppen noch zu bestimmen

Kampagne "Psychische Gesundheit und Älterwerden"

BEHANDELTE THEMEN

1. Senior*innen in der Gesellschaft
2. Die Wichtigkeit sozialer Aktivitäten
3. Ängste, Krankheiten und Unfälle, Trauer
4. Unabhängigkeit bewahren
5. Verhältnis zum eigenen Körper und Selbstbild
6. Kognitive Erkrankungen
7. Übergang in die Pensionierung
8. Rückgang des Lebensstandards
9. Rolle und Bedeutung des Umfelds
10. Senioren Ehepartner*innen pflegende Angehörige
11. Alkohol- und Medikamentenkonsum sowie Glücks- und Geldspiele

Kampagne "Psychische Gesundheit und Älterwerden»

EINE RUBRIK AUF DER WEBSITE WWW.SANTÉPSY.CH (FR, DE, IT):

Home → Psychische Gesundheit und Älterwerden → Einleitung

Psychische Gesundheit und Älterwerden

Einleitung

Einleitung

Seniorinnen und Senioren in der Gesellschaft

Die Bedeutung von sozialen Aktivitäten

Ängste, Krankheit und Unfälle, Trauer

Selbstständig bleiben

Beziehung zum eigenen Körper und Selbstbild

Kognitive Störungen

Übergang in den Ruhestand

Niedrigerer Lebensstandard

Rolle und Bedeutung des Umfelds

Lebenspartnerinnen und Lebenspartner als betreuende Angehörige im Alter

Alkohol, Medikamente, Geld- und Glücksspiele

Nützliche Links



Kampagne "Psychische Gesundheit und Älterwerden"

VIDEOS MIT ERFAHRUNGSBERICHTEN:

- 10 Videos mit Erfahrungsberichten von Senior*innen auf **FR** zu den verschiedenen Themen der Rubrik
- 10 Videos mit Erfahrungsberichten von Senior*innen und Expert*innen auf **DE und IT**



Übergang in die Pensionierung



Verhältnis zum eigenen Körper

Kampagne "Psychische Gesundheit und Älterwerden"

PODCASTS MIT FACHLEUTEN (FR)

- 12 Podcasts in FR zu jedem der Themen. Sie sind in allen Rubriken der Website zur Kampagne 65+ & Psychische Gesundheit sowie auf den wichtigsten Audio-Streaming-Plattformen verfügbar.

65+ & santé mentale



#8 Être proche aidant·e

00:00 / 16:27



Kampagne "Psychische Gesundheit und Älterwerden"

EINE MINI-SERIE IN PARTNERSCHAFT MIT DER RTS (FR)

- 9 Folgen von 4 Minuten bilden die Serie "Qui dit vieux?" (Übertragung im Dezember 2021). Die 9 Folgen sind auf den Seiten der Website zur Kampagne "Psychische Gesundheit und Älterwerden" oder über die App Play RTS zugänglich.



Wichtigkeit sozialer Aktivitäten

Kampagne "Psychische Gesundheit und Älterwerden"

EINE BROSCHÜRE 65+ & PSYCHISCHE GESUNDHEIT (FR, DE, IT)

- Enthält die meisten Inhalte und Ressourcen der Ad-hoc-Rubrik auf der Website von Santépsy.
- Gesendet an alle Institutionen und Organisationen, die mit Senior*innen zu tun haben, Hausärzte, Apotheken, Spitex und Gemeinden



Kampagne "Psychische Gesundheit und Älterwerden"

EINE AUSBILDUNG (FR, DE)

- **Zielpublikum:** Fachpersonen, die mit älteren Menschen arbeiten und diese begleiten, ohne im Bereich psychische Gesundheit spezialisiert zu sein.
- **Ziele:**
 - Über die Determinanten der psychischen Gesundheit und die Ressourcen älterer Menschen informieren.
 - Über „normales“ vs. „pathologisches“ Altern informieren.
 - Die eigene Rolle im Netzwerk identifizieren, um die psychische Gesundheit der angetroffenen älteren Menschen zu fördern.
 - Die Kenntnis des involvierten Netzwerks stärken, um ältere Menschen in ihrem Kanton bestmöglich zu begleiten.
- **Dauer:** 1/2 Tag

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

stephanie.romanens@coraasp.ch