



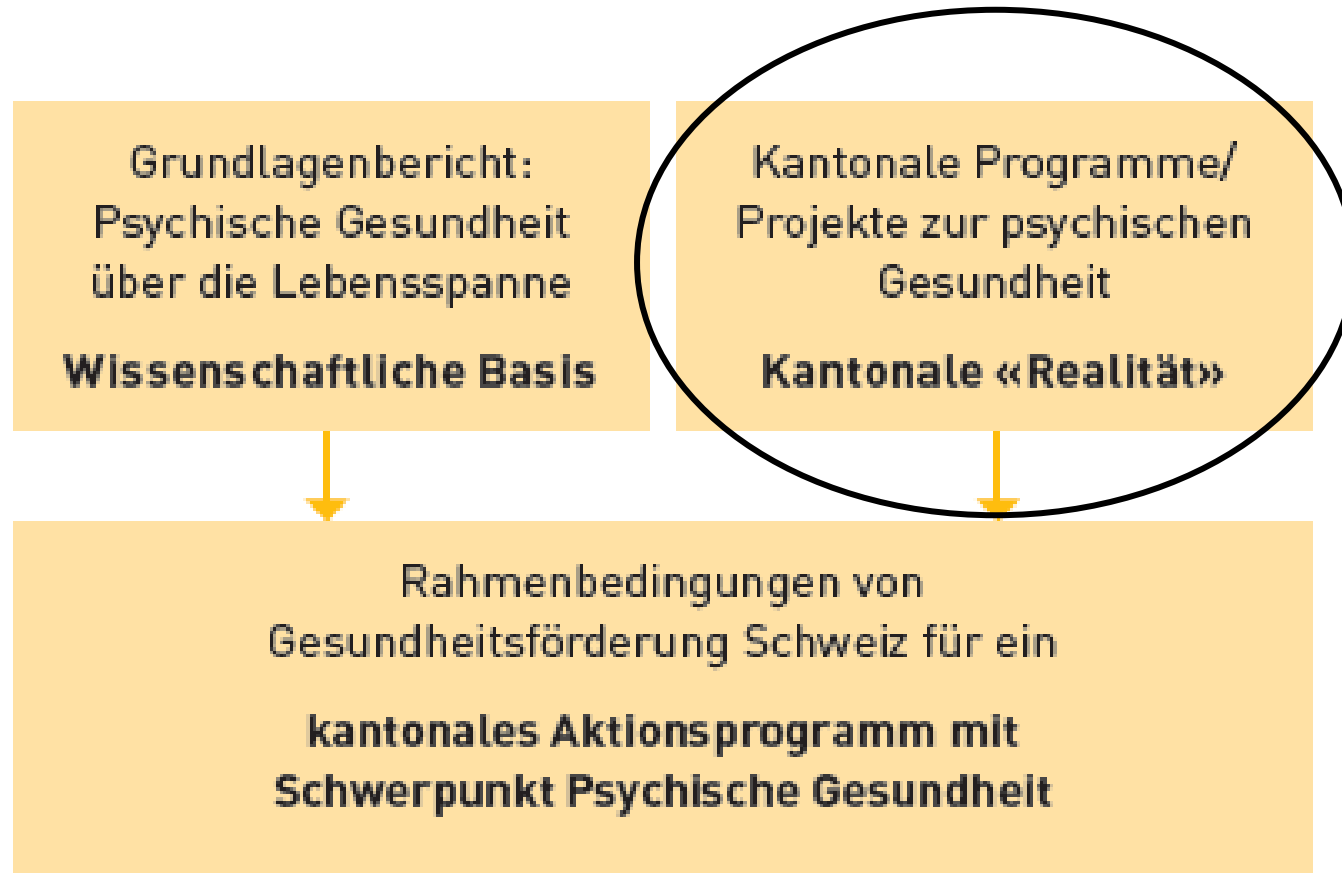
Gute Interventionen zur Förderung der psychischen Gesundheit

Inventar und Pilotprojekte

Cornelia Waser
Gesundheitsförderung Schweiz
Bern, 28.04.2016



Kantonale Realität

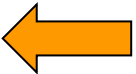
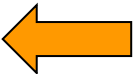


Projektinventar

- Ziel: Eine Orientierung zu bestehenden Interventionen, die unter Qualitäts- oder Wirkungsbetrachtungen als gut eingestuft werden können **oder** die ein viel versprechendes Potenzial haben
 - Auftrag an die Fachhochschule Nordwestschweiz
- Sammlung von Interventionen im Feld «Psychische Gesundheit»
- Zielgruppe Kinder & Jugendliche und ältere Menschen (65+) sowie deren Bezugspersonen
- Interventionen als Sammelbegriff für Projekte, Programme, Aktivitäten oder Dienstleistungsangebote



Der Weg zum Inventar

- Operationalisierung «Psychische Gesundheit» - Nach welcher Art Interventionen suchen wir? 
- «Einschätzungskriterien»
 - Multiplikationspotenzial
 - Wirkungspotenzial
- Recherche
 - bekannter nationaler Interventionen
 - Interventionen kantonaler Programme
 - Interventionen Psychische Gesundheit in Schulen (Auftrag b+g)
 - Weiterführende Links
- Ausschluss 



«Psychische Gesundheit»

■ Förderung individueller Lebenskompetenzen, WHO-Liste:

Die Intervention zielt ausdrücklich auf ...

- ... Stärkung der Selbstwahrnehmung
- ... Verbesserung der Gefühlsbewältigung
- ... den Ausbau der Empathiefähigkeit
- ... Stärkung der Fähigkeit zur Stressbewältigung
- ... Verbesserung von Kommunikationsfertigkeiten
- ... Stärkung von Beziehungsfähigkeiten
- ... verbesserte Fähigkeiten zum kritischen Denken
- ... verbesserte Fähigkeiten zum kreativen Denken
- ... erhöhte Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen
- ... Stärkung der Problemlösefähigkeit



«Psychische Gesundheit»

■ Weitere persönliche Aspekte (gesundheitspsych. Konzepte)

Die Intervention zielt ausdrücklich auf ...

- ... Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung und/oder Kontrollüberzeugung
- ... Verbesserung von Optimismus und Zuversicht
- ... Ausbau der Genussfähigkeit, des Flow-Erlebens
- ... ein verbessertes Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit

«Psychische Gesundheit»

■ Strukturelle und kulturelle Veränderungen in den Lebenswelten

Die Intervention zielt ausdrücklich auf ...

- ... die Erhöhung der Anzahl verlässlicher Bezugspersonen
- ... die Förderung des zwischenmenschlichen Klimas, der Kultur im Setting
- ... die Verfügbarkeit von entlastenden Angeboten bei Belastung / drohender Überlastung
- ... Verbesserungen der physischen Umweltbedingungen mit Auswirkungen auf die Psyche

Ausschluss

■ Beispielsweise

- Projekte mit Fokus auf Suchtprävention wurden nur aufgenommen, wenn sie explizit auch auf psychische Gesundheit / Lebenskompetenzen ausgerichtet sind.
- Nicht aufgenommen wurden „reine“ Elternkurse (Gordon-Training, PEKiP Schweiz, starke Eltern - starke Kinder, STEP - das Elterntraining, Triple P Positives Erziehungsprogramm), da diese nicht explizit Schwerpunkte zur psychischen Gesundheit der Kinder gemäss Inventar ausweisen.
- Suizidprävention und Gewaltprävention/Konfliktlösung wurden aufgenommen, wenn allgemeine psychische Gesundheit auch explizit als Ziel genannt wird (z.B. Bande dessinée „Les autres“).



Ein paar Namen...

- Eltern und Schule stärken Kinder – ESSKI
- Wikip – Winterthurer Präventions- und Versorgungsprogramm für Kinder / mitmir
- Zeppelin => familien startklar
- Mind Matters / PFADE / SOLE / TiL Training in Lebenskompetenzen
- Schritt:weise
- Spielzeugfreier Kindergarten
- Chili – Stark im Konflikt / Peacemaker

Der Weg zum Inventar guter Praxis

Geplantes

- Ausführliche Bewertung der gesammelten Interventionen
 - Einschätzung anhand von Qualitätskriterien (quint-essenz)
 - Diskussion

- Laufende Ergänzung durch weitere Interventionen
 - Bsp. Nutzung von Synergien aus der Projektförderung



Pilotprojekte Psychische Gesundheit

- Kanton Graubünden
 - Gute und gesunde Schule
- Kanton Luzern
 - Starke Kinder machen Schule
- Kanton Basel Stadt
 - Evaluation von «Irre normal»
- Kantone Jura und Wallis
 - Etre ado avec une image de soi positive

Kanton Luzern Starke Kinder machen Schule

- Pilot-Projekt zur Förderung der psychischen Gesundheit in Volksschulen.
- Etablierte Ansätze werden kombiniert: Events & Gesprächs- und Unterstützungskultur mit Hilfe der Positive Peer Culture (PPC).
- PPC wird mittels wöchentlich stattfindenden von Erwachsenen moderierten Klassengesprächen umgesetzt.
- Das Projekt berücksichtigt im Lehrplan 21 formulierte Ziele.



Kanton Luzern

Starke Kinder machen Schule

■ Zielsetzungen

Die Einführung von PPC im schulischen Setting führt beim einzelnen Schüler, der einzelnen Schülerin zu Veränderungen in folgenden Bereichen:

- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Generosity (als Bereitschaft, anderen zu helfen)
- Resilienz
- Mindfulness (Achtsamkeit)

■ Ansprechpersonen

- Peter Sonderegger, Peter.Sonderegger@lu.ch
- Claudia Burkard, Claudia.Burkard@lu.ch



Kanton Basel Stadt Evaluation «Irre normal»

- Evaluation des interaktiven Schulprojekts Irre Normal zum Thema psychische Gesundheit
- Zielsetzungen:
 - Das Projekt soll einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention psychischer Erkrankungen bei Jugendlichen leisten, Unsicherheiten und Vorurteile gegenüber Betroffenen abbauen und die Sensibilität und die Empathie gegenüber Erkrankten stärken.
 - Überdies sollen die Eigen- und Fremdfürsorge betreffend der psychischen Gesundheit gefördert und wichtige gesundheitsfördernde Ressourcen vermittelt werden.

■ Evaluationsfragen

- Wie verändert sich das Wissen bezüglich psychischer Erkrankungen in der Zielgruppe?
- Wie verändern sich die Einstellungen gegenüber psychischen Erkrankungen und psychisch Erkrankten? Lässt sich eine Stigmareduktion nachweisen?
- Wie verändert sich das Hilfesuchverhalten innerhalb der Zielgruppe?
- Wie beurteilen das Projektteam und die Lehrpersonen den Stand und die Entwicklungsperspektiven des Projekts? Wo zeigen sich Probleme und Optimierungsmöglichkeiten?
- Wo zeigt sich Anpassungsbedarf bei den verwendeten Materialien sowie im Aufbau und der Durchführung der Workshops (insbesondere auch mit Blick auf die Multiplizierbarkeit des Projekts in anderen Kantonen/Gemeinden)?



Kanton Luzern

Starke Kinder machen Schule

■ Ansprechpersonen

- Nicole Zingg, nicole-gsd.zingg@bs.ch
- Christina Karpf, Christina.Karpf@bs.ch



Kantone Jura und Wallis

Etre ado avec une image de soi positive

Résumé du projet

- La santé mentale est une des priorités des cantons du Jura et du Valais en matière de prévention et promotion de la santé. Ce projet, fruit d'une collaboration intercantonale touche un des aspects de la santé mentale: l'image des jeunes, l'image d'eux-mêmes et l'image qu'en ont les adultes. Il s'agit d'un thème transversal important pour lequel il n'existe que très peu d'outils.
 - Projet québécois «Bien dans sa tête, bien dans sa peau»
 - www.equilibre.ca



Kantone Jura und Wallis

Etre ado avec une image de soi positive

Objectifs

- Formuler les professionnels en lien avec le public cible adolescent (12-20) à la thématique de l'image de soi ET à l'utilisation des outils développés à cet effet.
- Développer des outils PER-compatibles sur la thématique de l'image de soi.
- Ancrer les différentes mesures sur le long terme.
- Minimum 10 établissements pour les deux cantons font partie du projet pilote.
- Transposer les outils écoles à d'autres settings.

Ansprechpersonen:

- Catherine Moulin Roh, catherine.moulinroh@psvalais.ch
- Chloe Saas, Chloe.saas@fondationo2.ch



Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Für weitere Informationen:
cornelia.waser@promotionsante.ch

Gesundheitsförderung Schweiz
Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6
Telefon +41 31 350 04 04 - Telefax +41 31 368 17 00
www.gesundheitsfoerderung.ch