

## 5. Mitgliederanlass 2020 des Netzwerks Psychische Gesundheit Schweiz NPG

**Dienstag, 21. Januar 2020, 13:30 bis 17:35 Uhr**

Allresto Bern, Kongresszentrum, Effingerstrasse 20, 3008 Bern – [www.allresto.ch](http://www.allresto.ch)

Anreise/Wegbeschreibung: <https://www.allresto.ch/kontakt-und-adresse-allresto>

## 5<sup>ème</sup> manifestation 2020 des membres du Réseau Santé Psychique Suisse RSP

**Mardi 21 janvier 2020, 13h30 à 17h35**

« Allresto » Berne, centre de congrès, Effingerstrasse 20, 3008 Berne – [www.allresto.ch](http://www.allresto.ch)

Itinéraire : <https://www.allresto.ch/kontakt-und-adresse-allresto>

## DETAILS ZU DEN KURZPRÄSENTATIONEN /

## DÉTAILS SUR LES PRÉSENTATIONS SUCCINCTES

### **Session Saal A / salle A – 13:45 – 14:30**

---

#### **13:45 – 14:00: 1. Kurzpräsentation (d)**

**Titel: Psychische Gesundheit und Sport (d)**

**Inhalt:** Die Stiftung Pro Mente Sana und der BSC Young Boys gehen eine 3-jährige CSR (Social Responsibility) Partnerschaft ein.

Es entstehen gemeinsame Projekte sowie ein Sportsymposium «Psychiatrie und Sport». Vorstellen der Kooperation, gemeinsame Projekte und Möglichkeiten der Multiplikation in anderen sportlichen Organisationen.

**Andreas Wüthrich**, Projektleiter Marketing/Verantwortlicher CSR, BSC Young Boys, Bern

[a.wuethrich@bscyb.ch](mailto:a.wuethrich@bscyb.ch) – [www.bscyb.ch](http://www.bscyb.ch)

*gemeinsam mit*

**Marcel Wisler**, PR Berater SAWI, Co-Leiter Kommunikation / Mitglied GL, Stiftung Pro Mente Sana, Zürich

[m.wisler@promentesana.ch](mailto:m.wisler@promentesana.ch) – [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

#### **14:00 – 14:15: 2. Kurzpräsentation (d)**

**Titel: Sportangebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen in der Schweiz (d)**

**Inhalt:** Dabei werden wir womöglich kurz die Auswirkungen des Sports auf psychische Gesundheit (bei einer Erkrankung) ansprechen. Uns liegt es am Herzen, den NPG-Mitgliedern und deren VertreterInnen die Informationen über die Sportangebote für die oben genannte Zielgruppe zur Verfügung zu stellen, denn die Erfahrung zeigt, dass dieses Wissen in der Alltagsarbeit sehr oft fehlt.

**Nikolai Kiselev**, Projektleiter «Menschen mit psychischen Behinderungen», *gemeinsam mit*

**Daniela Loosli**, Leitung Nachwuchsförderung, PluSport – Behindertensport Schweiz, Volketswil

[kiselev@plusport.ch](mailto:kiselev@plusport.ch); [loosli@plusport.ch](mailto:loosli@plusport.ch) – [www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)

### **14:15 – 14:30: 3. Kurzpräsentation (d)**

#### **Titel: ensa – Modul «Suizid» (d)**

**Inhalt:** Der Ersthelfer\_innen-Kurs vermittelt ein Grundwissen über verschiedene psychische Probleme und Krisen. Ersthelfende kennen die fünf Schritte der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit und können sie anwenden.

2020 wird neu ein Modul «Suizid» eingeführt. Darüber wird erstmals öffentlich informiert.

**Roger Staub**, MPH, MAE, Geschäftsleiter, Stiftung Pro Mente Sana, Zürich

[r.staub@promentesana.ch](mailto:r.staub@promentesana.ch) – [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

### **Session Saal B / salle B,**

### **mit Simultanübersetzung / avec traduction simultanée – 13:45 – 14:30**

### **13:45 – 14:00: 4<sup>ème</sup> présentation succinctes (f)**

#### **Titre : Première Mad Pride de Suisse: les clés d'une mobilisation réussie (f)**

**Sujet :** La première Mad Pride de Suisse a eu lieu le 10 octobre 2019 et a vu défiler plus de 1000 personnes dans les rues de Genève. Une mobilisation qui s'est construite au fil des mois, à travers des actions diverses et variées au sein du réseau et à l'externe: visites d'associations, ateliers participatifs, campagne grand public, etc.

**Stéphanie Romanens-Pythoud**, Responsable communication, CORAASP (Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique), Lausanne

[stephanie.romanens-pythoud@coraasp.ch](mailto:stephanie.romanens-pythoud@coraasp.ch) – [www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)

### **14:00 – 14:15: 5. Kurzpräsentation (d)**

#### **Titel: Psychoedukation von psychisch erkrankten Eltern und ihren Kindern (d)**

**Inhalt:** Kinder und Jugendliche von psychisch erkrankten Eltern erhalten oft keine Erklärungen dazu, was mit ihrer Mutter oder ihrem Vater los ist. Dabei ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Verstehen und Einordnen der belastenden Situation einer der wichtigsten Schutzfaktoren ist. Das Institut Kinderseele Schweiz (iks) leistet mit seinen Kurzfilmen einen wichtigen Beitrag zur Psychoedukation von betroffenen Familien.

**Alessandra Weber**, Geschäftsleiterin, iks Institut Kinderseele Schweiz, Schweizerische Stiftung zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Winterthur

[alessandra.weber@kinderseele.ch](mailto:alessandra.weber@kinderseele.ch) – [www.kinderseele.ch](http://www.kinderseele.ch)

### **14:15 – 14:30: 6. Kurzpräsentation (d)**

#### **Thema: «Was stresst dich? Was macht dich glücklich?» – zwei Kurzfilme mit jungen Erwachsenen (d)**

**Inhalt:** Wie erleben junge Menschen Stress? Was stresst sie und wie gehen sie damit um? Was ist das Gegenmittel gegen Stress? Was macht glücklich? Wie fühlt sich dieses Gefühl an?

Zu diesen Fragen haben junge Erwachsene in einem Kurzfilm Auskunft gegeben. Der Film zeigt: Jede und jeder kennt diese Gefühle, erlebt sie auf seine ganz eigene Weise. Doch ganz wichtig ist: Niemand ist damit allein. Genau dies soll der Film vermitteln und dadurch junge Menschen ermutigen, ihre Gefühle ernst zu nehmen und darüber zu reden.

Die Kurzfilme wurden in Zusammenarbeit mit der Berufs-, Fach- und Fortbildungsschule BFF Bern unter Beteiligung von jungen Erwachsenen im Alter von 18-25 und Lernenden der BFF gedreht. Die

Kurzfilme wurden mit einer Social-Media-Kampagne auf Instagram, Facebook und Youtube beworben und bekannt gemacht. Der Hashtag #wasstresst dich und die Website wasstresst dich.ch / hol-dir-hilfe.ch begleiteten die Kampagne.

**Daniela Humbel**, Verantwortliche Kommunikation/Fundraising, Tel 143 – Die Dargebotene Hand Bern, Bern

[daniela.humbel@143.ch](mailto:daniela.humbel@143.ch) – [www.bern.143.ch](http://www.bern.143.ch)  
*gemeinsam mit*

**Monika Joss**, Leiterin psy.ch / Kommunikation igs, psy.ch – Wegweiser für psychische Gesundheit im Kanton Bern / Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie Bern igs, Bern

[joss@igsbern.ch](mailto:joss@igsbern.ch) – [psy.ch](http://psy.ch); [www.igsbern.ch](http://www.igsbern.ch)

## **Session Saal A / salle A – 14:35 – 15.20**

### **14.35 – 14:50: 7. Kurzpräsentation (d)**

**Titel: Tel 143 und der Chat: Über die Risiken und Chancen des empathischen Chattens (d)**

**Inhalt:** Tel 143: Vorstellung von Werten, Organisation und Herausforderungen. Eine davon ist das einfühlsame Chatten: Umgang mit Minderjährigen (Sorgfaltspflicht), Rekrutierung von jüngeren Freiwilligen, Reduktion auf den schriftlichen Austausch.

**Sabine Basler**, Geschäftsführerin, Tel 143 – Die Dargebotene Hand – Schweizerischer Verband, Zürich  
[verband@143.ch](mailto:verband@143.ch) – [www.143.ch](http://www.143.ch)

### **14:50 – 15:05: 8. Kurzpräsentation (d)**

**Titel: Alles bestens! Auch für deine psychische Gesundheit?**

Ein partizipatives Forschungs- und Entwicklungsprojekt mit Zuger Jugendlichen (d)

**Inhalt:** In diesem Forschungsprojekt gingen 14- bis 18-jährige Jugendliche der Frage nach, was Jugendliche tun, um psychisch gesund zu bleiben. Anhand dieser Erkenntnisse entwickelten die Jugendlichen, basierend auf dem Grundgedanken der «10 Schritte für psychische Gesundheit», eigene Bild- und Textbotschaften für Jugendliche.

**Michèle Omlin**, MSc Exercise and Health Sciences, Fachmitarbeiterin Kinder- und Jugendgesundheit, Amt für Gesundheit, Zug

[michele.omlin@zg.ch](mailto:michele.omlin@zg.ch) – [www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)

### **15:05 – 15:20: 9. Kurzpräsentation (d)**

**Titel: Ist da jemand? (d)**

**Inhalt:** Hier ist immer jemand Zuhause. Denn im Sonnenhügel, einer Herberge für Menschen in Krisensituationen, wohnt eine Kerngemeinschaft vor Ort, die nicht bloss hier arbeitet, sondern hier lebt, auch in der Freizeit.

Dieses Konzept ist nach unserem Kenntnisstand schweizweit einmalig (eine Gemeinschaft mit teils akut psychisch Kranken in einem klösterlichen Kontext).

**Lukas Fries-Schmid**, Co-Leiter, *gemeinsam mit*

**Sandra Schmid Fries**, Co-Leiterin, Sonnenhügel – Haus der Gastfreundschaft, Schüpfheim

[lukas.friesschmid@sonnenhuegel.org](mailto:lukas.friesschmid@sonnenhuegel.org); [sandra.schmidfries@sonnenhuegel.org](mailto:sandra.schmidfries@sonnenhuegel.org) – [www.sonnenhuegel.org](http://www.sonnenhuegel.org)

**Session Saal B / salle B,  
 mit Simultanübersetzung / avec traduction simultanée – 14:35 – 15:20**

---

**14.35 – 14:50: 10. Kurzpräsentation (d)**

**Titel: Transitionspsychiatrie: Stationäre und tagesklinische Angebote der psychiatrischen Versorgung an der Schnittstelle des Jugend- und Erwachsenenalters in der Schweiz (d)**

**Inhalt:** Für psychisch kranke Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr ist die Kinder- und Jugendpsychiatrie zuständig, ab dem 18. Geburtstag die Erwachsenenpsychiatrie. In der stationären Versorgung zeigt sich dieser Wechsel auf besonders markante Weise und führt bei Patientinnen und Patienten in dieser Altersspanne meistens zu einem Unterbruch der Behandlungskontinuität. Zudem bringt die Behandlung in der Übergangphase vom Jugend- zum Erwachsenenalter spezifische Anforderungen mit sich, die die Kinder- und Jugendpsychiatrie und Erwachsenenpsychiatrie alleine oft nur begrenzt abdecken können. In diesem Zusammenhang hat das Bundesamt für Gesundheit eine Bestandsaufnahme bestehender Angebote der Transitionspsychiatrie an der Schnittstelle der Jugendpsychiatrie/Erwachsenenpsychiatrie erarbeiten lassen. Im Beitrag werden der Bericht und seine gesundheitspolitischen Schlussfolgerungen vorgestellt.

**Lea Pucci-Meier, Dr.,** wissenschaftliche Mitarbeiterin, Mitglied des NPG-Steuerungsausschusses; Projektleiterin Psychische Gesundheit, Sektion Nationale Gesundheitspolitik, Abteilung Gesundheitsstrategien, Bundesamt für Gesundheit BAG – Direktionsbereich Gesundheitspolitik, Bern  
[lea.pucci@bag.admin.ch](mailto:lea.pucci@bag.admin.ch) – [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

**14:50 – 15:05: 11. Kurzpräsentation (d)**

**Titel: Psychiatrische Triage im Raum Emmental (d)**

**Inhalt:** Vorstellung der Psychiatrischen Triage der Psychiatrie Emmental. Wir haben im Raum Emmental eine niederschwellige und dienstleistungsorientierte Anlaufstelle für Menschen in einer schwierigen psychischen Lebenssituation, Angehörige, Zuweisende und Behörden geschaffen. Sie dient als Erstanlaufstelle der Psychiatrie Emmental und steht für Fragen und Beratungen zum Behandlungsangebot in- und extern zur Verfügung. In diesem Rahmen bieten wir telefonische Beratungen und Auskünfte, Beratungs-/Abklärungs- und Krisengespräche sowie Notfallkonsultationen an und vermitteln weiterführende Unterstützung, Beratung oder Behandlung.

**Alexandra Deluigi,** Psychologin, Abteilungsleiterin Triage, Psychiatrie Emmental, *gemeinsam mit*  
**Beatrice Graf,** Bereichsleiterin Psychiatrie, Psychiatrie Emmental, Spital Emmental  
[alexandra.deluigi@spital-emmental.ch](mailto:alexandra.deluigi@spital-emmental.ch); [beatrice.graf@spital-emmental.ch](mailto:beatrice.graf@spital-emmental.ch) –  
[www.spital-emmental.ch](http://www.spital-emmental.ch)

**15:05 – 15:20: 12. Kurzpräsentation (d)**

**Titel: Vorstellung des Pilotprojekts «Körper – Sein oder Haben» (d)**

**Inhalt:** Im Auftrag des Kantons Aargau führen wir am KEA (Ambulatorium für Adipositas und Essstörungen) im Spital Zofingen ein Pilotprojekt durch mit dem Titel: «Körper – Sein oder Haben». Dieses Werkstattangebot für Eltern und Bezugspersonen von Jugendlichen zu «Entwicklung eines gesunden Körperbildes» findet an fünf Abenden statt.

Zu Schwerpunktthemen (Selbstwertgefühl, Stressreaktionen, Autonomie- und Kontrollbedürfnisse, Hinweise auf sich anbahnende Essverhaltensstörungen) bieten wir fachliche Inputs und praktische

Körperübungen an. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe ist an den Abenden ein wichtiges Element.

**Cristina Moning**, Körperwahrnehmungstherapeutin, *gemeinsam mit*  
**Luzia Bachmann**, Körperwahrnehmungstherapeutin,  
 Spital Zofingen AG, Zofingen  
[cristina.monning@spitalzofingen.ch](mailto:cristina.monning@spitalzofingen.ch),  
[luzia.bachmann@spitalzofingen.ch](mailto:luzia.bachmann@spitalzofingen.ch), [luzia-bachmann@bluewin.ch](mailto:luzia-bachmann@bluewin.ch) –  
[www.spitalzofingen.ch](http://www.spitalzofingen.ch)

## **Session Saal A / salle A – 16:00 – 16:45**

### **16:00 – 16:15: 13. Kurzpräsentation (d)**

#### **Titel: Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit im Alter (d)**

**Inhalt:** Grundlagen, Broschüre und Massnahmen zum Thema Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit im Alter vorstellen

Die beiden Autorinnen Anne Eschen und Franzisca Zehnder haben das Wissen zur Bedeutung von Lebenskompetenzen im Alter aufgearbeitet. Der Grundlagenbericht zeigt, dass und wie die gezielte Förderung von Lebenskompetenzen die psychische Gesundheit von älteren Menschen stärkt. Gesundheitsförderung Schweiz liess diese Erkenntnisse gemeinsam mit den Autorinnen und weiteren Fachpersonen praxisnah aufbereiten: Die Broschüre enthält neben theoretischen Inputs zahlreiche Empfehlungen für Massnahmen zur Stärkung der Lebenskompetenzen Kommunikationsfähigkeiten, Emotionsregulation, Selbstreflexion, Soziale Kompetenzen, Stressbewältigung und Entscheidungen treffen. Sie wird Anfang 2020 veröffentlicht.

Koordination: **Cornelia Waser**, Projektleiterin Psychische Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz, Bern

[cornelia.waser@promotionsante.ch](mailto:cornelia.waser@promotionsante.ch) – [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

**Anne Eschen**, Dr. phil., Fachbereich GERONTOPSYCHOLOGIE, GERONTOLOGIE CH

[anne.eschen@psychologie.ch](mailto:anne.eschen@psychologie.ch) –

[www.gerontologie.ch/de/das-netzwerk-für-psychologinnen-und-psychologen-im-altersbereich](http://www.gerontologie.ch/de/das-netzwerk-für-psychologinnen-und-psychologen-im-altersbereich)  
*gemeinsam mit*

**Franzisca Zehnder**, Dr. phil., Fachbereich GERONTOPSYCHOLOGIE, GERONTOLOGIE CH

[franzisca.zehnder@gmx.ch](mailto:franzisca.zehnder@gmx.ch) –

[www.gerontologie.ch/de/das-netzwerk-für-psychologinnen-und-psychologen-im-altersbereich](http://www.gerontologie.ch/de/das-netzwerk-für-psychologinnen-und-psychologen-im-altersbereich)

### **16:15 – 16:30 14. Kurzpräsentation (d)**

#### **Titel: Paxion – Psychosozialer Support von Geflüchteten für Geflüchtete (d)**

**Inhalt:** In der Schweiz leiden mehr als die Hälfte der Asylsuchenden an psychischen Folgen von schmerzhaften Erlebnissen in ihrem Herkunftsland oder während der Flucht – wie eine Studie im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit zeigt. Doch es gibt zu wenig Therapieplätze und darunter keine Angebote in den jeweiligen Sprachen der Geflüchteten.

Mit dem Projekt Compaxion wird ein neues niederschwelliges, psychosoziales Beratungsangebot für Geflüchtete in der Muttersprache eingeführt. Dieses wurde in Afghanistan entwickelt und hat sich seit vier Jahren in Deutschland bewährt. Die Beratungen helfen Geflüchteten psychosoziale Belastungen entstanden während der Flucht oder in der Postmigrationsphase, wie Depressionen, schwere Schlafstörungen oder somatische Beschwerden, zu mindern. 2020 ist ein Pilotprojekt in der Nordwestschweiz und ein erster Ausbildungsgang der Berater\*innen mit Migrationserfahrung

geplant, ab 2021 werden erste Beratungen angeboten. Die zwölfmonatige Ausbildung in Value Based Counseling basiert auf dem Konzept unserer Partnerorganisation IPSO – International Psychosocial Organization.

**Esther Oester**, Gründerin und Vorstandsmitglied Paxion, Bern *gemeinsam mit*

**Genet Ameha**, Beirätin Paxion

[esther.oester@paxion.ch](mailto:esther.oester@paxion.ch); [berhegenet@gmail.com](mailto:berhegenet@gmail.com) – [www.paxion.ch](http://www.paxion.ch)

### **16:30 – 16:45: 15. Kurzpräsentation (d)**

#### **Titel: Atem ist Leben! (d)**

**Inhalt:** Der Atem begleitet uns ein Leben lang. Jeder Atemzug schenkt unserem Körper Energie und versorgt unsere Organe mit ausreichend Sauerstoff. Wenn wir unseren Atem bewusst wahrnehmen, können wir auch lernen, ihn gezielt einzusetzen. So können Verspannungen, Stress und Beschwerden gelindert werden.

Sie erhalten in diesem kurzen Vortrag einen kleinen Überblick über die Atemtherapie mit einem praktischen Input.

**Barbara Spahni**, Vorstandsmitglied, Atemfachverband Schweiz AFS, Olten

[barbara.spahni@atem-schweiz.ch](mailto:barbara.spahni@atem-schweiz.ch) – [www.atem-schweiz.ch](http://www.atem-schweiz.ch)

### **Session Saal B/ salle B,**

**mit Simultanübersetzung / avec traduction simultanée – 16:00 – 16:45**

### **16:00 – 16:15: 16. Kurzpräsentation (d)**

#### **Titel: Frühzeitige präventive Gesundheitsförderung mit nachgewiesener Wirksamkeit am Praxisbeispiel PAT – Mit Eltern Lernen in der Schweiz (d)**

##### **Inhalt:**

- kurze Programmvorstellung (Zielgruppe, Programmelemente, Verortung, Reichweite in der Schweiz)
- PAT – Mit Eltern Lernen zeigt nachgewiesene Wirksamkeit durch folgende Kriterien auf:
  1. Flexibilisierungs- und Individualisierungsmöglichkeit (passgenau am individuellen Bedarf der jeweiligen Familie, inhaltlich und in der Intensität)
  2. Frühzeitiger Programmbeginn (ab Schwangerschaft, bzw. nach der Geburt)
  3. Intensität und Kontinuität der Durchführung (mehrere Kontakte pro Monat über mehrere Jahre)
  4. Multikomponentenansatz: Home-based und Center-based (niederschwellig, an das häusliche Umfeld angepasst, sowie vernetzend mit den Angeboten vor Ort)
  5. Qualifikation des Personals (gut qualifiziertes Fachpersonal)

**Carmen Drinkmann**, Programmleitung, PAT – Mit Eltern Lernen gGmbH, D-Nürnberg

[carmen.drinkmann@pat-mitelternlernen.org](mailto:carmen.drinkmann@pat-mitelternlernen.org) – [www.pat-mitelternlernen.org](http://www.pat-mitelternlernen.org)

*gemeinsam mit*

**Barbara Steinegger**, Stv. Geschäftsführung, zeppelin – familien startklar gmbh, Zürich

[barbara.steinegger@zeppelin-familien.ch](mailto:barbara.steinegger@zeppelin-familien.ch) – [www.zeppelin-familien.ch](http://www.zeppelin-familien.ch)



**16:15 – 16:30: 17. Kurzpräsentation (d)**

**Titel: STEP – Mehr Erziehungskompetenz und weniger Stress in Familie, Schule und ausserfamiliärer Betreuung (d)**

**Inhalt:** Das Systematische Training für Eltern und Pädagogen (STEP) vermittelt hilfreiche Grundlagen für eine liebevoll-konsequente Erziehung.

Eltern und pädagogische Fachpersonen werden ermutigt, dem Kind zu helfen, sein Selbstwertgefühl zu entwickeln und Verantwortung zu übernehmen – eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Heranwachsen. STEP wurde 2019 mit der Höchstpunktezahl und dem Wirkungsnachweis «Gold» bewertet und wird von der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX als Präventionsprogramm empfohlen.

**Silvia Brunner-Knobel**, zert. STEP-Dozentin

[silvia@brunner-bbt.ch](mailto:silvia@brunner-bbt.ch)

Koordination STEP Schweiz: **Liselotte Braun**, Gossau

[liselotte.braun@instep-online.ch](mailto:liselotte.braun@instep-online.ch) – [www.instep-online.ch](http://www.instep-online.ch)

**16:30 – 16:45: 18. Kurzpräsentation (d)**

**Titel: Soziale Benachteiligung – eine Herausforderung für Familien (d)**

**Inhalt:** a:primo hat im Rahmen eines Projekts vom BSV im 2019 einen Bericht zur Vereinbarkeit von Familie und Erwerbsarbeit im Kontext sozialer Benachteiligung verfasst. Es wurden schrittweise Familien, Hausbesucherinnen und Fachpersonen zu diversen Aspekten des Themas befragt.

**Anke Moors**, Co-Geschäftsführerin, Verein a:primo, Winterthur

[anke.moors@a-primo.ch](mailto:anke.moors@a-primo.ch) – [www.a-primo.ch](http://www.a-primo.ch)

**Session Saal A / salle A – 16:50 – 16:20**

**16:50 – 17:05: 19. Kurzpräsentation (d)**

**Titel: Zeitgemässe Achtsamkeits-Weiterbildungen (CAS Achtsamkeit im Alltag und in der Führung, MBSR) – (d)**

**Inhalt:** Bewusst glücklich sein. Privat und im Beruf. Achtsamkeit und Meditation in Unternehmen und in der Verwaltung.

**Jörg Kyburz**, Achtsamkeitslehrer, Coach, Projektleiter, Geschäftsleiter, Akademie für Achtsamkeit, Lenzburg

[info@achtsamkeit.swiss](mailto:info@achtsamkeit.swiss), [www.achtsamkeit.swiss](http://www.achtsamkeit.swiss)

in Begleitung von: **Regula Kyburz**, Neurofeedback-Trainerin, Leitung Backoffice, Mitglied der Geschäftsleitung, Akademie für Achtsamkeit, Lenzburg

[regula.kyburz@kybis.ch](mailto:regula.kyburz@kybis.ch) – [www.achtsamkeit.swiss](http://www.achtsamkeit.swiss)

**17:05 – 17:20: 20. Kurzpräsentation (d)**

**Titel: Peer-Arbeit beim Verein Postnatale Depression Schweiz (d)**

**Inhalt:** Auch Väter und Angehörige sind betroffen und brauchen Unterstützung.

Weiterentwicklungen beim Verein Postnatale Depression Schweiz.

**Andrea Borzatta**, Präsidentin, *gemeinsam mit*

**Annika Redlich**, Leiterin Geschäftsstelle und Vorstandsmitglied, Verein Postnatale Depression Schweiz, Thalwil

[andrea@postnatale-depression.ch](mailto:andrea@postnatale-depression.ch); [annika@postnatale-depression.ch](mailto:annika@postnatale-depression.ch) – [www.postnatale-depression.ch](http://www.postnatale-depression.ch)

**Session Saal B/ salle B  
 mit Simultanübersetzung / avec traduction simultanée – 16:50 – 16:35**

---

**16:50 – 17:05: 21. Kurzpräsentation (d)**

**Titel: 20 Jahre Angst- und Panikhilfe Schweiz (d)**

**Inhalt:** Vorstellung unserer Aufgaben, Leistungen an Betroffene, Angehörige, Ärzte/Therapeuten

**Fabian Gerber**, designierter Präsident aphas, Angst- und Panikhilfe Schweiz, Bern

[fabian.gerber@aphs.ch](mailto:fabian.gerber@aphs.ch) – [www.aphs.ch](http://www.aphs.ch)

**17:05 – 17:20: 22. Kurzpräsentation (d)**

**Titel: Psychiatrische Peer-Spitem (d)**

**Inhalt:** Für mehr Umsetzungsorientierung! Weil Umsetzen genauso wichtig ist, wie Reden: Das Ungleichgewicht zwischen gesprächs- & umsetzungsorientierten psychiatrischen Angeboten stellt für viele betroffene Menschen eine grosse Herausforderung dar. Ein ausgewogeneres Zusammenspiel zwischen gesprächs- & umsetzungsorientierten Angeboten ermöglicht frühere positive Wendepunkte und führt zur Verkürzung von Leidensgeschichten.

**Peter Naef**, Genesungsbegleiter / Peer Psychiatrie, GENESUNGSBEGLEITUNG PETER naef, Psychiatrische Peer-Spitem / Alltagsbewältigung – Aktivierung – Outdoor-Erlebnisse, Niederwil

[kontakt@genesungsbegleitung.ch](mailto:kontakt@genesungsbegleitung.ch) – [www.peer-spitem.ch](http://www.peer-spitem.ch)

**17:20 – 17:35: 23. Kurzpräsentation (d)**

**Titel: Der Verein Upway lanciert eine App zur Hilfe bei Depressionen (d)**

**Inhalt:** Der Verein Upway entwickelt und betreut eine App-Applikation für Menschen im Umgang mit Depressionen. Das App-Konzept sieht vor, dass alle Beteiligten im Umfeld von Betroffenen in das Projekt mit eingebunden werden. Anonym kann man sich in Gruppen-Chats unterhalten, nach Hilfe und Aktivitäten suchen oder solche anbieten, sich über das Krankheitsbild und Therapiemöglichkeiten informieren, Erfahrungsberichte veröffentlichen sowie Kontakt zu professioneller Hilfe und Orte der Erholung oder körperlichen Ertüchtigung finden. Das Projekt ist in der Startphase und wird bis Ende 2020 umgesetzt.

**Werner Klecka**, Präsident, Verein Upway, Bachenbülach

[werner.klecka@vereinupway.ch](mailto:werner.klecka@vereinupway.ch); [info@vereinupway.ch](mailto:info@vereinupway.ch) – [www.vereinupway.ch](http://www.vereinupway.ch)



## Kleine Info-Stände (Tische) / Petits stands d'information (tables) im Foyer und im Saal A + B / dans le foyer et salles A + B

---

- Akademie für Achtsamkeit, Kybisview GmbH – [www.achtsamkeit.swiss](http://www.achtsamkeit.swiss)
- aphs | Angst- und Panikhilfe Schweiz – [www.aphs.ch](http://www.aphs.ch)
- Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP – [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)
- Berufsverband „Sophrologie Suisse“ – [www.sophrologiesuisse.ch](http://www.sophrologiesuisse.ch)
- GENESUNGSBEGLEITUNG PEtER naef / Psychiatrische Peer-Spitem, Alltagsbewältigung – Erlebnis- & Outdoor-Therapie – [www.peer-spitem.ch](http://www.peer-spitem.ch)
- iks Institut Kinderseele Schweiz, Schweizerische Stiftung zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – [www.iks-ies.ch](http://www.iks-ies.ch); [www.kinderseele.ch](http://www.kinderseele.ch)
- Institut für Verhalten, sozio-emotionale und psychomotorische Entwicklungsförderung (IVE) Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik – [www.hfh.ch/de/institute/institut-fuer-verhalten-sozio-emotionale-und-psychomotorische-entwicklungsforderung](http://www.hfh.ch/de/institute/institut-fuer-verhalten-sozio-emotionale-und-psychomotorische-entwicklungsforderung)
- Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz NPG / Réseau Santé Psychique Suisse RSP – [www.npg-rsp.ch](http://www.npg-rsp.ch)
- PAT – Mit Eltern Lernen gGmbH – [www.pat-mitelternlernen.org](http://www.pat-mitelternlernen.org) *gemeinsam mit zepelin – familien startklar gmbh* – [www.zepelin-familien.ch](http://www.zepelin-familien.ch)
- Paxion – Psychosozialer Support für Geflüchtete – [www.paxion.ch](http://www.paxion.ch)
- PluSport – Behindertensport Schweiz – [www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)
- SGGPsy (Schweizerische Gesellschaft für Gesundheitspsychologie) – <https://healthpsychology.ch>
- STEP Schweiz – das Systematische Training für Eltern und Pädagogen – [www.instep-online.ch](http://www.instep-online.ch)
- Stiftung Pro Mente Sana – [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)
- Tel 143 – Die Dargebotene Hand – Schweizerischer Verband – [www.143.ch](http://www.143.ch)
- Verein Postnatale Depression Schweiz – [www.postnatale-depression.ch](http://www.postnatale-depression.ch)
- Verein «Haus konkret», Prävention im Bereich Psychische Gesundheit für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene – [www.haus.konkreet.ch](http://www.haus.konkreet.ch)
- Verein Upway – [www.vereinupway.ch](http://www.vereinupway.ch)
- **Gemeinschaftstisch / table pour tous – table commune**
  - Fachverband Peer+ – [www.peerplus.ch](http://www.peerplus.ch)
  - Verein PEP – Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah am Inselspital Bern – [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)
  - Verein a:primo – [www.a-primo.ch](http://www.a-primo.ch)