

Mitgliederanlass 2025 des Netzwerks Psychische Gesundheit Schweiz NPG
Donnerstag, 16. Januar 2025 | 9:30 bis 16:45 Uhr

Manifestation 2025 des membres du Réseau Santé Psychique Suisse RSP
Jeudi le 16 janvier 2025 | de 9h30 à 16h45

[Allresto Bern](#), Kongresszentrum | centre de congrès, Effingerstrasse 20, 3008 Bern

PROGRAMM | PROGRAMME

Programmübersicht | Aperçu du programme

- ab/dès 9:30 **Empfang und Check-in der NPG-Mitglieder**
Accueil et check-in des membres
- ab/dès 10:15 **Sounding Board** – Vorstellung und Diskussion der zukünftigen strategischen Ausrichtung des NPG (inkl. Mittagessen)
Sounding Board – Présentation et discussion de la future orientation stratégique du RSP (y compris déjeuner)
- ab/dès 12:30 Einrichten der kleinen Info-Tische: im Foyer und Restaurant
Installation des petites tables d'information : au foyer et au restaurant
- ab/dès 13:00 **Empfang und Check-in weiterer der NPG-Mitglieder** | **Accueil et check-in des membres**
Besuch der Info-Stände | Visite des stands d'information
- 13:30– 13:40 **Begrüssung und Einführung im Plenum** (mit Simultanübersetzung F/D)
Accueil et introduction en séance plénière (avec traduction simultanée all/fr)
- 13:40 – 14:55 **Präsentationen** | **Présentations Session 1** (Saal/salle A)
Präsentationen | **Présentations session 2** (Saal/salle B) mit Simultanübersetzung | avec traduction simultanée
- 14:55 – 15:20 Kaffeepause | **Pause-café**
Besuch der Info-Stände | Visite des stands d'information
- 15:25 – 16:40 **Präsentationen** | **Présentations Session 3** (Saal/salle A)
Präsentationen | **Présentations session 4** (Saal/salle B) mit Simultanübersetzung | avec traduction simultanée
- 16:45 **Ende der Veranstaltung** | **Fin de la manifestation**

Detailprogramm | Programmes détaillé

SAAL A | SALLE A

Session 1: 13:40 – 14:55

13:40	Wie Offene Kinder- und Jugendarbeit die psychische Gesundheit junger Menschen stärkt <i>Lea Hoffmann, Dachverband Offene Kinder- und Jugendarbeit Schweiz</i>
13:55	Adaptionen von Femmes-Tische und pro mente sana <i>Isabel Uehlinger, Geschäftsführerin Verein Femmes-Tische / Männer-Tische</i>
14:10	Pflegehilfe plus mit Fokus Psychiatrie für Peers, Angehörige, Pflegepersonal und Interessierte <i>Roger Altmann, Netzwerk Gesundheit Schweiz GmbH</i>
14:25	Prävention psychischer Erkrankungen - wie tief dürfen/müssen Werkzeuge zur Selbstanwendung gehen? <i>Heidi Griesbaum, Coaching und Seminareld</i>
14:40	Finanzielle Selbstbestimmung fördern – psychische Gesundheit stärken <i>Nicole Gysin, Projektleitung, Schuldenprävention Stadt Zürich</i>

SAAL B | SALLE B (mit Simultanübersetzung /avec traduction simultanée)

Session 2: 13:40 – 14:55

13:40	Förderung der Psychische Gesundheit für Berufsbildende und an Schulen <i>Cristina Spagnolo, Berner Gesundheit</i>
13:55	Les enjeux de l'intégration des pairs-aidant·e·s professionnel·le·s en santé mentale en Suisse <i>Charlène Tripalo, La Coraasp</i>
14:10	Einsatz von KI zur Förderung der psychischen Gesundheit <i>Jan Juchli, ZHAW Departement Angewandte Psychologie</i>
14:25	Achtsamkeit ist kein Trend <i>Karin Werner Zenter, MindfulnessSwiss</i>
14:40	Ein Pilotprojekt an der Universität Zürich: Modul "Mentale Gesundheit gemeinsam stärken" <i>Dr. Valentina Vylobkova, Arbeitspsychologin Dozentin, www.more-than-positive.ch</i>

Pause: 14:55 – 15:20

SAAL A | SALLE A

Session 3: 15:25 – 16:40

15:25	Vorstellen der Fachstelle kindsverlust.ch <i>Eva Zumbühl, Fachstelle kindsverlust.ch</i>
15:40	Triologischer Austausch Leben mit Schizophrenie <i>Nik Schwab, Guido Fluri Stiftung</i>
15:55	Folge Deiner Bestimmung <i>Tatjana Bangerter, Kinesiologie & Beratung "rundum gesund"</i>
16:10	Schnittstelle Klinische Psychologie und Gesundheitsförderung <i>Agnes von Wyl, ZHAW, Departement Angewandte Psychologie</i>
16:25	Physiotherapie für die psychische Gesundheit <i>Cristina Staub, Schweizerische Arbeitsgruppe für Physiotherapie in der Psychosomatik und Psychiatrie</i>

SAAL B | SALLE B (mit Simultanübersetzung / avec traduction simultanée)

Session 4: 15:25 – 16:25

15:25	Les 2 projets de l'association La Récré Parentale <i>Katarina Spasojevic, La Récré Parentale</i>
15:40	Stressfaktor Unordnung / Aufräumcoaching <i>Angelica Bütler, raumweise.ch</i>
15:55	L'Accademia Dimitri et ses projets de théâtre appliqué <i>Demis Quadri, Accademia Dimitri SUPSI</i>
16:10	SPIEGELBILDER - Ein Projekt zur Stärkung junger Frauen* <i>Alexa Meyer, Familien- und Frauengesundheit, FFG-Videoproduktion</i>

Kurz-Präsentationen | Présentations succinctes

Kurz-Präsentationen: jeweils 10 Minuten Vortrag und 5 Minuten Diskussion

Présentations succinctes : 10 minutes de présentation et 5 minutes de discussion

Session 1: 13:40 – 14:55 Saal A | salle A

Wie Offene Kinder- und Jugendarbeit die psychische Gesundheit junger Menschen stärkt

Inhalt: Fachpersonen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit sind für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene wichtige Bezugspersonen. Die akzeptierende Grundhaltung und das nichthierarchische Verhältnis schaffen Vertrauen und ermöglichen tragfähige Beziehungen. Damit trägt die Offene Kinder- und Jugendarbeit zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und deren Resilienz bei. Unter anderem mit dem Angebot «Und du so?» vermittelt der Dachverband Offene Kinder- und Jugendarbeit Schweiz Wissen zum Thema psychische Gesundheit und Erkrankung. Verschiedene Hilfsmittel geben Fachpersonen Impulse und bieten Unterstützung im Praxisalltag.

Lea Hofmann, Projektleiterin Kinder- und Jugendförderung, [Dachverband Offene Kinder- und Jugendarbeit Schweiz \(DOJ\)](#)

Adaptionen von Femmes-Tische und pro mente sana

Inhalt: Reduktion der 10 Schritte auf 6 Impulse; inkl Übersetzung und Adaptionen für Menschen mit Migrationserfahrung.

Isabel Uehlinger, Geschäftsführerin [Femmes-Tische / Männer-Tische](#)

Pflegehilfe plus mit Fokus Psychiatrie für Peers, Angehörige, Pflegepersonal und Interessierte

Inhalt: Vorstellung eines neuen Angebots, das bisher für die Somatik, aber nicht Psychiatrie vorhanden ist, um auch Peers betreffen Recovery & Empowerment zur befähigen, mit Vertiefungen in emotionalen und Verhaltensstörungen, Autismus, Psychosomatik, Kinder und Jugend, Sucht, etc. Das Angebot positioniert sich in der Schweiz (vorerst DE, dann ab 2026 FR) zwischen dem ensa-Programm und EX-IN Angebot, nebst dem SRK im Blendet-Learning. Und bietet zukünftig auch Spitex Kurse asynchrone online-

Schulungsangebote, um die schwindende Qualität wiederherzustellen - als logische Weiterentwicklung der Peer Modelle 1.0 und 2.0, die in früheren Jahren beim NPG Anlass präsentiert wurden.

Roger Altmann, Inhaber [Netzwerk Gesundheit Schweiz GmbH](#)

Prävention psychischer Erkrankungen - wie tief dürfen/müssen Werkzeuge zur Selbstanwendung gehen?

Inhalt: Wir können noch so oft Achtsamkeit praktizieren, wenn unsere Überzeugungen nicht hinterfragt werden. Wie also kann psychische Prävention vertieft werden - und zwar für jeden Einzelnen? Wie können wir selbst lernen unseren emotionalen Strategien auf den Grund zu gehen. In dieser kurzen Vorstellung möchte ich über den Zusammenhang körperlicher Mechanismen (Anspannung/Hormone) in Zusammenhang mit unseren Werten sprechen und eine Methode vorstellen, welche uns binnen kurzer Zeit von einer emotional angespannten Situation ins Wundern bringt (die Option Methode)

Heidi Griesbaum, [Heidi Griesbaum - Coaching und Seminare](#)

Finanzielle Selbstbestimmung fördern – psychische Gesundheit stärken

Geldsorgen belasten die Gesundheit. Ein bewusster Umgang mit Geld und gesellschaftliche Strukturen zur Schuldenprävention sind daher entscheidend. Die Schuldenprävention setzt hier an. Mit Beratungen und Projekten stärken wir Menschen im selbstbestimmten Umgang mit Geld. Wir enttabuisieren das Thema Geld. Und wir fördern Strukturen, die Schulden vermeiden.

Nicole Gysin, Projektleitung, [Schuldenprävention Stadt Zürich](#)

Session 2: 13:40 – 14:55 Saal B | [salle B](#)
mit Simultanübersetzung | [avec traduction simultanée](#)

Förderung der Psychische Gesundheit für Berufsbildende und an Schulen

Inhalt: Früherkennung und Frühintervention, Strukturelle Prävention von Mobbing an Schulen.

Cristina Spagnolo, Bereichsleiterin Gesundheitsförderung, Prävention und Sexualpädagogik, [Berner Gesundheit](#)

Les enjeux de l'intégration des pairs-aidant·e-s professionnel·le-s en santé mentale en Suisse

Contenu : Cette présentation propose de faire l'état des lieux de la place des pairs-aidant·e-s professionnel·le-s en santé mentale en Suisse romande et de présenter des interventions propices à soutenir l'intégration de ces nouveaux et nouvelles professionnel·le-s incontournables pour faire face aux nouveaux défis de notre société en matière de santé mentale.

Charlène Tripalo, responsable projets [Coraasp](#)/Santépsy et coordinatrice du Centre de Compétence de la Pair-Aidance en Santé Mentale (ComPASM)

Einsatz von KI zur Förderung der psychischen Gesundheit

Inhalt: Vorstellung einer eigens entwickelten KI basierten Mentoring-App (<https://ephoria.health/de/>).

Jan Juchli, [ZHAW Angewandte Psychologie](#), Zentrum Klinische Psychologie & Psychotherapie

Achtsamkeit ist kein Trend

Inhalt: Achtsamkeit ist eine Lebenshaltung, die nachweislich wirksam und effizient physische und psychische Gesundheit stärkt. MindfulnessSwiss, der Verband der MBSR-Lehrenden, stellt sich vor. (MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction, z. Dt. Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Karin Werner Zenter, Präsidentin [MindfulnessSwiss](https://www.mindfulnessswiss.ch)

Ein Pilotprojekt an der Universität Zürich: Modul "Mentale Gesundheit gemeinsam stärken"

Inhalt: Der Beitrag stellt das Pilotprojekt „Mentale Gesundheit gemeinsam stärken“ der Universität Zürich vor, das im Herbstsemester 2024 erstmals angeboten wurde und auf grosses Interesse bei den Studierenden gestossen ist. Ziel des Moduls war es, die psychische Gesundheit durch Prävention, Austausch und niederschwellige Angebote zu fördern. Die Referentin teilt Erfahrungen aus der Pilotierung und spricht über Herausforderungen wie die Entwicklung eines geeigneten didaktischen Konzepts. Erste Erkenntnisse zeigen, dass interaktive Formate wie Workshops und Peer-to-Peer-Austausch besonders gut angenommen werden. Die gewonnenen Learnings fliessen in die Weiterentwicklung des Moduls ein, um es langfristig in den Studienalltag zu integrieren und mentale Gesundheit als festen Bestandteil universitärer Angebote zu etablieren.

Dr. Valentina Vylobkova, Arbeitspsychologin | Dozentin, www.more-than-positive.ch

Session 3: 15:25 – 16:40 Saal A | [salle A](#)

Vorstellen der Fachstelle kindsverlust.ch

Inhalt: Ziel ist die nachhaltige Unterstützung beim Tod eines Kindes während Schwangerschaft, Geburt und erster Lebenszeit. Dazu bilden wir die Fachpersonen der involvierten Berufsgruppen aus und vernetzen diese, beraten betroffene Familien und sensibilisieren die Öffentlichkeit. Wir verstehen uns als Schweizerisches Kompetenz- und Ausbildungszentrum beim frühen Kindsverlust. kindsverlust.ch ist eine unabhängige, spenden-finanzierte Non-Profit-Organisation.

Eva Zumbühl, Mitarbeiterin Fachprojekte Hebamme, Beraterin, [kindsverlust.ch](https://www.kindsverlust.ch), [Fachstelle Kindsverlust während Schwangerschaft, Geburt und erster Lebenszeit](#)

Triologischer Austausch Leben mit Schizophrenie

Inhalt: Für Angehörige von Menschen mit Schizophrenie hat die Guido Fluri Stiftung das Beratungsformat triologischer Austausch geschaffen. Angehörige können Ihre Anliegen anlässlich eines digitalen Calls mit je einer Fachperson, einer:m Angehörigen und einer:m Betroffenen (Peer) diskutieren und erhalten so Impulse aus drei Perspektiven.

Nik Schwab, Unternehmensberater für Strategie, Ethik und Kommunikation, [Guido Fluri Stiftung](https://www.guidofluri.ch)

Folge Deiner Bestimmung

Inhalt: Vorstellung Arbeitsbuch/Konzept und Wochenendkurs.

Tatjana Bangarter, Kinesiologie & Beratung "rundum gesund", www.tatjanabangarter.ch

Schnittstelle Klinische Psychologie und Gesundheitsförderung

Inhalt: Gesundheitsförderung und Prävention hat auch Berührungspunkte mit psychischen Störungen. Mit unserem Fachwissen führen wir innovative Projekte an dieser Schnittstelle durch.

Agnes von Wyl, Prof. für klinische Psychologie, [ZHAW, Departement Angewandte Psychologie](#)

Physiotherapie für die psychische Gesundheit

Inhalt: Die Schweizerische Arbeitsgruppe für Physiotherapie in der Psychiatrie und Psychosomatik (SAG PPP) beschäftigt sich mit einem spezifischen Anwendungsgebiet, das ausserhalb des üblichen somatischen Arbeitsbereiches liegt und methodisch andere, komplexere Anforderungen stellt. Wir arbeiten holistisch mit unterschiedlichsten Massnahmen, angepasst an das Individuum in seiner aktuellen Situation.

Cristina Staub, [Schweizerische Arbeitsgruppe für Physiotherapie in der Psychosomatik und Psychiatrie](#)

Session 4: 15:25 – 16:25 Saal B | **salle B**
mit Simultanübersetzung | **avec traduction simultanée**

Les 2 projets de l'association La Récré Parentale

Contenu : Présentation de l'émission TV et Présentation de la maison des familles

Katarina Spasojevic, Présidente, [Association La Récré Parentale](#)

Stressfaktor Unordnung / Aufräumcoaching

Inhalt: Das Leben in vollgestellten (oder vermüllten) Wohnräumen blockiert die Energie und den Lebensfluss und schwächt die psychische Gesundheit. Ein Aufräumcoaching ermöglicht den Betroffenen eine neue Lebensperspektive, denn aufräumen im Aussen verändert auch etwas im Innen.

Angelica Bütler, Zertifizierte Minimalismus Aufräumcoachin (CDMC), Feng Shui Beraterin in Ausbildung, [raumweise.ch](#).

L'Accademia Dimitri et ses projets de théâtre appliqué

Contenu : Le secteur Recherche et prestations de services de l'Accademia Dimitri développe des projets dans lesquels le théâtre de corps (physical theatre) appliqué collabore avec des disciplines des secteurs social et de la santé pour développer des projets qui favorisent la santé et le bien-être psychophysique des personnes impliquées dans les ateliers de théâtre. La courte présentation portera en particulier sur le projet actuel « Storie di vita », destiné aux personnes âgées.

Demis Quadri, Professor of Research and Teaching in Physical Theatre, [Accademia Dimitri](#)

SPIEGELBILDER - Ein Projekt zur Stärkung junger Frauen*

Inhalt: Ein positives Selbstbild, eine gute Körperwahrnehmung und Selbstakzeptanz helfen, einen guten Umgang mit sich selbst und seinem Körper zu finden. Das Sensibilisierungsprojekt SPIEGELBILDER richtet sich an junge Frauen* zwischen 14 und 24 Jahren und soll das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit als Lebenskompetenz stärken. Das Projekt fördert den Dialog mit und zwischen jungen Frauen* und regt dazu an, sich über Herausforderungen, Tabus, Normen, Vorurteile und Unsicherheiten im Zusammenhang mit dem Frauwerden und Frausein auszutauschen.

Alexa Meyer, Projektleitung, [Familien- und Frauengesundheit FFG-Videoproduktion](#)

Info-Stände (Tische) | Stands d'information (tables)

- [Atelier Hier&Sein](#)
- [Berner Bündnis gegen Depression](#)
- [kindsverlust.ch](#)
- [EX-IN Angehörigenbegleitung](#) und [VASK Bern](#)
- [Psychiatriezentrums Münsingen](#) [Psychiatriezentrums Münsingen PZM AG AG](#), [Stepped Care](#)
- [Universität Bern](#),
- [Familylab](#)
- [Adessia - Deuil périnatal: sensibiliser, soutenir et accompagner](#)
- [Association minds, Genève](#)
- [Appel d'air](#)
- [NPG Schweiz](#)
- [EX-IN Schweiz](#)

Gemeinschaftstisch | table commune

- und weitere | et autres