



NPG | RSP

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

Jahr der psychischen Gesundheit

Sehr geehrte Interessierte an der psychischen Gesundheit

2014 wird ein intensives und wichtiges Jahr für das Thema psychische Gesundheit in der Schweiz. Es soll gefördert und voran gebracht werden. Auf nationaler Ebene laufen zwei parallele Prozesse. Das NPG ist in beide involviert.

- ✿ Für die *Partnertagung „Public Mental Health“* (21.-22.8.14 in Olten) wird ein **Manifest Psychische Gesundheit** erarbeitet.
- ✿ Der *Dialog Nationale Gesundheitspolitik* hat ein Projekt Psychische Gesundheit lanciert (lesen Sie dazu die folgende Seite). In diesem Rahmen wird die bestehende *Übersicht zum Stand des Themas in den Kantonen* aktualisiert.

Wie viele andere Kantone fördert auch Zug die psychische Gesundheit, mit einer neuen *Strategie „Psychische Gesundheit im Kanton Zug 2013 - 2020“* mehr.

Sonntag 2. März war der nationale Tag der Kranken, diesmal zum Thema **„Psychische Belastungen: Zeigen wir Mut zum Dialog!“** mehr.

Kurz darauf findet der Internationale **Tag des Glücks** statt mehr / zum *1. Tag des Glücks*. „Soziales, wirtschaftliches und ökologisches Wohlbefinden sind unzertrennlich“, meint UN-Generalsekretär Ban Ki-moon mehr. Der **World Happiness Report** zeigt Möglichkeiten dazu auf. Die EU ist bereits daran, das Bruttoinlandprodukt (BIP) durch einen umfassenderen Index des Wohlstandes abzulösen „Beyond GDP“ Initiative, und **Nature** setzt sich dafür ein mehr.

save the date & call for abstracts

Swiss Public Health Conference 2014, "Public Mental Health"
3. Netzwerktagung Psychische Gesundheit Schweiz

21./22. August 2014, Olten



Psychische Probleme kosten die Schweizer Wirtschaft jährlich 19 Mia Franken. Laut der **Schweizer Gesundheitsbefragung** leidet jede fünfte Person unter starken Belastungen im Beruf *mehr*. Der **neue OECD-Bericht** zeigt aber auch das Potenzial von Arbeit: Erwerbstätige haben kürzere Behandlungsdauern und genesen besser *mehr*.

Nutzen Sie das **Politikmonitoring** zu parlamentarischen Vorstössen mit gesundheitsförderungs- und präventionsspezifischen Inhalten auf Ebene des Bundes, der Kantone und der grössten Schweizer Städte *mehr*.

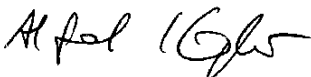
Das Netzwerk hat seit dem letzten Newsletter 33 **aktuelle Meldungen und Hinweise** zur psychischen Gesundheit publiziert *hier*. Zum Beispiel zur psychischen Gesundheit am **Arbeitsplatz 1 2** inklusive der **Schule 1 2**, zum **Fachtreffen psychische Gesundheit in der Familie** oder zu **Suizid 1 2**.

Ein **neues Basisdokument** für Mitgliedorganisationen - und solche, die es werden möchten - ist downloadbar *hier*. Es regelt die vergünstigte Teilnahme an der **Partnertagung „Public Mental Health“**.

Und zum Schluss: **Glück** ist auch lernbar *hier*!

Ich wünsche Ihnen einen angenehmen Frühling!

Mit herzlichen Grüssen

Ihr 

Alfred Künzler, Dr. phil.
Leiter Koordinationsstelle
alfred.kuenzler@npg-rsp.ch



Die Trägerorganisationen des Netzwerks Psychische Gesundheit Schweiz:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Dipartimento federale dell'interno DFI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Dipartimento federale dell'interno DFI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV
Office fédéral des assurances sociales OFAS
Ufficio federale delle assicurazioni sociali UFAS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO
Secrétariat d'Etat à l'économie SECO
Segreteria di Stato dell'economia SECO



GDK Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren
CDS Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé
CDS Conferenza svizzera delle direttrici e dei direttori cantonali della sanità



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Dialog-Projekt Psychische Gesundheit

Bund und Kantone streben nach der Abschreibung des Präventionsgesetzes eine verstärkte Zusammenarbeit und Koordination im Bereich von Prävention und Gesundheitsförderung an. Dies ist auch ein Anliegen des Bundesrates. In der Strategie „Gesundheit 2020“ spricht sich der Bundesrat angesichts der Zunahme chronischer, nichtübertragbarer Krankheiten für eine Stärkung und verbesserte Koordination der verschiedenen Aktivitäten in der Gesundheitsförderung, Prävention und Früherkennung aus.

Lesen Sie auf dieser und den folgenden Seiten Berichte von interessanten Organisationen im Bereich der psychischen Gesundheit.

Der Dialog Nationale Gesundheitspolitik hat deshalb beschlossen, dass unter anderem das Thema psychische Gesundheit behandelt wird. Daraufhin wurde eine Projektgruppe eingesetzt, die vom Bundesamt für Gesundheit (BAG), der Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz (GF-CH) gemeinsam geleitet wird.

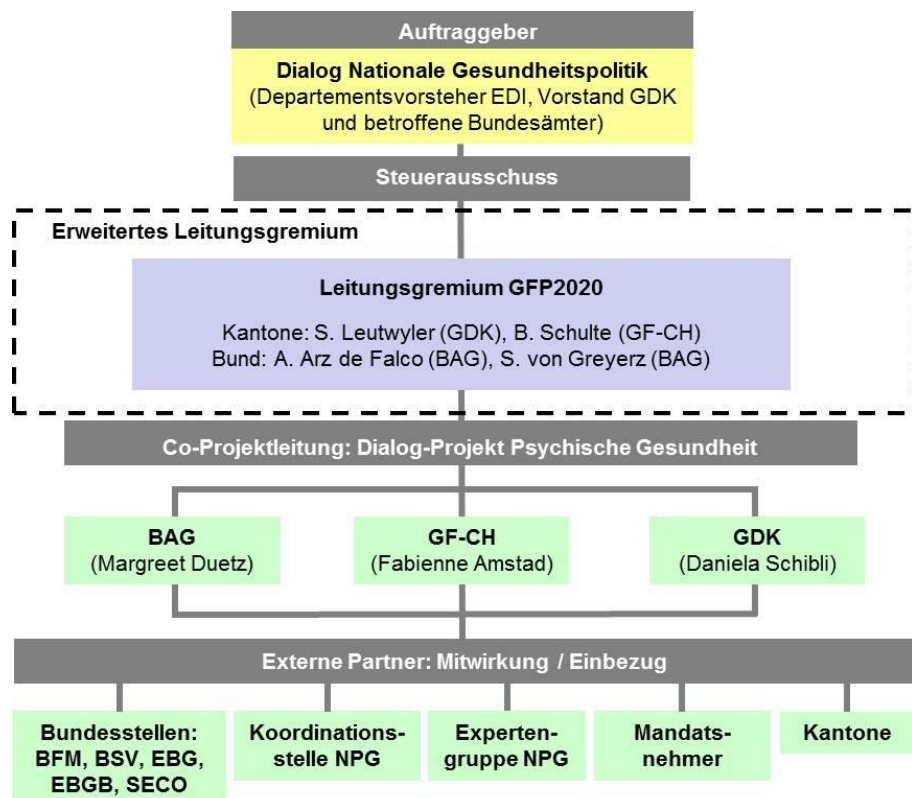
Im Sommer 2013 fanden bereits erste Vorarbeiten statt. Die Projektgruppe wird gemeinsam mit externen Partnern bis Ende 2014 einen Bericht erarbeiten, welcher den Ist-Zustand sowie den Handlungsbedarf aufzeigt. Es sollen die Stossrichtung der Optimierung bzw. Weiterentwicklung der Strukturen sowie die Zusammenarbeit und Koordination im Bereich der psychischen Gesundheit formuliert werden. Darauf basierend sollen kurz-, mittel- und langfristig ausgerichtete Massnahmen vorgeschlagen werden. Anfangs 2015 wird der Bericht in die Anhörung gehen.

Sprechen wir von psychischer Gesundheit, denken wir nicht nur an die Aufrechterhaltung und Förderung der psychischen Gesundheit. Wir denken auch an die Prävention und Früherkennung psychischer Erkrankungen sowie an die Schnittstellen zur Versorgung und Betreuung von Personen mit einer psychischen Erkrankung, oder an die Unterstützung von Angehörigen.

Wir freuen uns, in diesem Projekt mit zahlreichen Partnern zusammen zu arbeiten. Den Newsletter des Netzwerks Psychische Gesundheit Schweiz (NPG) möchten wir nutzen, um Sie über die Arbeiten im Projekt auf dem Laufenden zu halten.

*Fabienne Amstad,
Margreet Duetz,
Daniela Schibli,
Co-Leitung
www.nationale-gesundheit.ch*

*>Partnerinfo
Nationale NCD-
Strategie*



«Traque ton Trac» (auf Deutsch etwa: «Lampenfieber bewältigen») ist ein Programm zur Stressprävention und Stressbewältigung bei Jugendlichen. Das Programm setzt auf die interdisziplinäre Zusammenarbeit des medizinischen und schulischen Umfelds der Jugendlichen. Es wird von «Gesundheitsförderung Schweiz» aus dem Fonds für innovative Projekte finanziert.

«Traque ton Trac» wird von Psycholog/innen geleitet und von weiteren Akteuren aus dem Gesundheitsumfeld im Kanton Genf unterstützt. Ziel des Programms ist es, die Gesundheit von Jugendlichen zwischen 15 und 20 Jahren zu fördern und depressiven Verstimmungen, Panikstörungen, Schulabbruch und Sucht vorzubeugen.

Das Programm beinhaltet Massnahmen auf drei Achsen:

- Workshops für **Jugendliche** zur Bewältigung von Prüfungsstress durch das Erlernen von Anker- und Entspannungstechniken, Aufklärung über die psychologischen Mechanismen von Stress, Erinnerung und Schlaf und Beratung zur Prüfungsvorbereitung. Eine wichtige Dimension ist der Austausch in der Peer-Gruppe;
- Vorträge zur Sensibilisierung der **Fachkräfte**, die Kontakt mit Jugendlichen haben (Hausärzte, Kinderärzte, Psychiater, Psychologen, Schulkrankenschwestern, Lehrer, Sozialarbeiter etc.), um die Prävention auf diesem Gebiet zu stärken;
- Workshops für die **Eltern** der Jugendlichen, um diese für verschiedene Kommunikationsformen zu sensibilisieren. Sie kennen die psychischen Belastungen der Heranwachsenden. Im Austausch mit der Gruppe können sie neue Möglichkeiten des Umgangs damit finden.

Ziel des Programms ist es, auf die jeweiligen Bedürfnisse der Beteiligten einzugehen:

- Die Jugendlichen sollen eine besser kognitive und emotionale **Selbstkontrolle** gewinnen und lernen, wie sie ihr Erinnerungsvermögen rasch verbessern, besser schlafen und in Prüfungssituationen Ruhe und Selbstvertrauen bewahren können, um allen Situationen gewachsen zu sein.
- Die Fachkräfte sollen ihre Kompetenzen zur **Früherkennung** von Stresssymptomen bei Jugendlichen vertiefen und die Weiterentwicklung des Programms übernehmen.
- Die Eltern sollen ein besseres **Verständnis** dafür entwickeln, wie sich Stress auf die Lernfähigkeit und die psychische Gesundheit der Jugendlichen auswirkt, und neue Möglichkeiten der **Verständigung** mit ihnen in Konfliktsituationen entwickeln.

Das Programm «Traque ton Trac» wird an der 3. Netzwerktagung Psychische Gesundheit Schweiz / Swiss Public Health Conference am 21. / 22. August 2014 im Rahmen eines Workshops vorgestellt.

*Marguerite Albasini Castro, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP,
Co-Projektleiterin
traquetontrac@gmail.com,
www.reseau-delta.ch/pdf/Flyer-Traque-ton-trac.pdf*





Gemeinsam für psychische Gesundheit in der Ostschweiz

Die Mobilität der Bevölkerung nimmt laufend zu, auch das Thema "Psychische Gesundheit" macht vor Grenzen keinen Halt: Im neuen "Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit" engagieren sich drei Kantone und ein Land gemeinsam für mehr psychische Gesundheit.

In der Prävention wird es immer wichtiger, auch seelisches Wohlbefinden aktiv zu fördern. Der Aufbau einer wirkungsvollen Zusammenarbeit der massgeblichen Akteure ist dabei ein zentraler Erfolgsfaktor. Die drei Ostschweizer Kantone St.Gallen, Appenzell Ausserrhoden, Appenzell Innerrhoden und das Fürstentum Liechtenstein haben in den vergangenen Jahren bereits im Rahmen ihrer "Bündnisse gegen Depression" teilweise eng zusammengearbeitet. Diese grenzüberschreitende Kooperation hat sich bewährt: In der Region sind verschiedene Projekte und Angebote entstanden, die bei der Bevölkerung auf reges Interesse stossen.

Um das gemeinsame Engagement und die Zusammenarbeit mit den Partnern aus der Region weiterzuführen, haben die Kantone St.Gallen, Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerhoden das "Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit" gegründet. Die lokal aufgebauten Netzwerke und Kontakte aus der Arbeit der Bündnisse wurden in die neue, thematisch breiter ausgerichtete Organisation eingebunden. Ziel des Forums ist es, psychische Gesundheit zu thematisieren und zu fördern, die Akteure in der Ostschweiz zu vernetzen und den Austausch zwischen Fachstellen, Betroffenen, Angehörigen und Interessierten zu stärken. Das "Ostschweizer Forum" bietet allen interessierten Kantonen der Region sowie dem Fürstentum Liechtenstein eine Plattform, um sich unabhängig von einzelnen Projekten für das Thema "Psychische Gesundheit" einzusetzen.

Gegründet wurde das "Ostschweizer Forum" Ende 2012 als nicht gewinnorientierter Verein. Vereinsmitglieder sind die Trägerkantone und seit November 2013 das Fürstentum Liechtenstein; alle Vereinsmitglieder sind im Vorstand vertreten. Diese schlanke Struktur ausserhalb der Staatsverwaltung macht die Organisation sehr flexibel, und die Mitglieder können ihre Ressourcen schonend und optimal einsetzen: Das Forum hat 2013 eine gemeinsame Webplattform mit Informationen, Unterstützungsangeboten und einem Veranstaltungskalender für die gesamte Region lanciert. Auch eine gemeinsame Broschüre wurde herausgegeben, weitere sind in Planung.

Fabrina Cerf, Fachmitarbeiterin
Reto Fausch, Präsident
info@forum-psychische-gesundheit.ch,
www.forum-psychische-gesundheit.ch

