



NPG | RSP

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

Ressourcen schonen – Synergien nutzen

Sehr geehrte Interessierte und Fachleute der psychischen Gesundheit

Ressourcen für die psychische Gesundheit sind in der Regel knapp. Es macht darum Sinn, wo immer möglich **Synergien** zu nutzen. Die Internetplattform psy.ch, Wegweiser für psychische Gesundheit, ist bisher auf den Kanton Bern beschränkt – könnte aber einfach mitgenutzt werden. Lesen Sie dazu den Beitrag auf [Seite 3](#).

Auch die „**10 Schritte für psychische Gesundheit**“ können – kostenlos und in 14 Sprachen – genutzt werden. Der Kanton Aargau hat sogar einen Film dazu erstellt [mehr](#). Weitere nützliche – und wissenschaftlich abgestützte – Tools stehen zur Verfügung, zum Beispiel ein [Online-Elternteraining](#) oder eine [ElternSein-App](#) mit Antworten und Anregungen rund um die **Erziehung**. Wussten Sie, dass Sie seit diesem Jahr die **Cochrane-Library** kostenlos nutzen können? Das internationale Forschungs-Netzwerk zur Gesundheitsversorgung deckt auch psychologische Aspekte ab [mehr](#). Und kennen Sie **Quint-essenz**, das Qualitätssystem für Gesundheitsförderung und Prävention [hier](#)? Ein Online-Instrument unterstützt **Schulen** bei interner Evaluation sowie Planung und Ausgestaltung gesundheitsfördernder Massnahmen - auch psychosoziale Gesundheit ist ein Qualitätskriterium [mehr](#).

Der nationale Bericht zu **Suizidprävention in der Schweiz: Handlungsbedarf und Aktionsplan** formuliert neun Ziele und ist jetzt in der öffentlichen Konsultation – bringen Sie sich ein [hier](#). Am 24. März startet passend dazu in den Schweizer Kinos der Dokumentarfilm "**Dem Himmel zu nah**", in welchem die Autorin die tragischen Suizide ihres Bruders und ihrer Schwester aufarbeitet [Premieren](#).

Für die **Netzwerktagung Psychische Gesundheit Schweiz / psy-congress** 2016 ist eine Rekordzahl an Eingaben für Workshops und Vorträge eingegangen – was ebenfalls einen sehr interessanten Anlass verspricht [Outlookeintrag / Website](#).

Wir haben eine **Akteursanalyse** zur psychischen Gesundheit in der Schweiz erstellt [hier](#). Lesen Sie weitere spannende News zur psychischen Gesundheit [hier](#).



Und damit wünsche ich Ihnen einen erfrischenden Frühling.

Ihr

alfred.kuenzler@npg-rsp.ch

Newsletter [teilen](#) / [Feedback](#)

Wir begrüßen
unsere neuen
Mitglied-
organisationen -
herzlich
willkommen!

Nationale Organisationen

IdéeSport, www.ideesport.ch

VPOD Schweizerischer Verband des Personals öffentlicher Dienste,
Fachkommission Psychiatrie, www.vpod.ch

Association Genevoise des Psychologues, www.psy-ge.ch

A3Jura, Association de familles et ami de personnes souffrant de maladie psychique, www.a3jura.ch

Kantonale Einheiten und Organisationen

Kanton Nidwalden, Abteilung Gesundheitsförderung und Integration, www.nw.ch/gfi

Mittel- und Grossunternehmen

Clenia Littenheid AG, www.clenia.ch

Kleinunternehmen

Mosaik Sozialtherapie AG, www.wg-mosaik.ch

Moser Luthiger Consulting, www.moserconsult.com

Alle Mitgliedorganisationen finden Sie [hier](#).

Kennen Sie **5 gute Gründe um Mitglied zu werden?** [hier](#)



Lesen Sie hier
über interessante
Aktivitäten und
Organisationen im
Bereich der psychi-
schen Gesundheit –
diesmal speziell im
Kanton Bern.

Webplattform psy.ch

Für Menschen – allen voran diejenigen, die zum ersten Mal mit einem psychischen Problem konfrontiert sind – ist es schwierig, das für sie geeignete Angebot zu finden. Dabei sind diese Hilfsangebote oft durchaus vorhanden. Doch wo mit der Suche beginnen? Wir wissen, dass es oft jahrelang dauert, bis sich Betroffene überhaupt Hilfe suchen und dass der Leidensweg so unnötig verlängert wird.

Um den niederschweligen Zugang zu den Angeboten zu verbessern, beschloss der Kanton Bern, in Zusammenarbeit mit der Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie, die Website „psy.ch – Wegweiser für psychische Gesundheit im Kanton Bern“ ins Leben zu rufen. Sie zeigt auf einen Blick die wichtigsten Anlaufstellen und bildet die am meisten nachgefragten Informationen zu psychischer Gesundheit ab. Bei der Entwicklung gingen wir von den Bedürfnissen von Betroffenen und Angehörigen aus. Aus diesem Grund verzichteten wir beispielsweise bewusst auf die Darstellung von Krankheitsbildern und laden die Nutzenden stattdessen mit Statements aus realen Beratungssituationen ein, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Das Thema psychische Gesundheit wurde sehr breit gefasst, damit Betroffene das ganze Spektrum an Hilfsangeboten kennenlernen, von denen viele kaum bekannt sind, darunter auch viele niederschwellige und kostengünstige Dienstleistungen.

Die Entwicklung der Website entstand mit einer Begleitgruppe von Betroffenen und Angehörigen, die uns erklären konnten, welche Schritte eine betroffene Person machen muss, bis sie Hilfe findet und welche Informationen sie dabei braucht. Die bunten Farben der Website wurden übrigens auch auf Wunsch dieser Begleitgruppe eingeführt.

Auf die technischen Aspekte der Website kann ich hier aus Platzgründen nicht detailliert eingehen. Nur so viel: Es ist relativ aufwändig, eine wirklich aussagekräftige Suchfunktion zu programmieren und die Eingabemasken für die Anbieter so zu gestalten, dass sie selbsterklärend sind und im „Selbstbedienungsprinzip“ bewirtschaftet werden können. Nicht zu unterschätzen ist auch der Aufwand für die Bekanntmachung der Website. Dabei hat sich die informelle Zusammenarbeit im Netzwerk sehr bewährt.

Die Website wurde so konzipiert, dass sie erweitert werden kann. *Es besteht also auch für andere Kantone die Möglichkeit, die Website als Ganzes oder die entwickelte Software mit zu nutzen.* Interessierten kann ich die Website gerne im Detail vorstellen.

Monika Joss, Leiterin psy.ch / Kommunikation igs

joss@igsbern.ch
www.psy.ch
www.igsbern.ch



Bernisches Aktionsbündnis Psychische Gesundheit

Das Bernische Aktionsbündnis Psychische Gesundheit vernetzt Betroffene, Angehörige und Fachleute mit dem Ziel, die Politik für die Bedeutung der psychischen Gesundheit zu sensibilisieren und deren Unterstützung für die Weiterentwicklung der Psychiatrieversorgung zu gewinnen. Zusätzlich geht es darum, dafür zu sorgen, dass die Perspektive der Betroffenen und der Angehörigen bei der Weiterentwicklung der Psychiatrieversorgung mit einbezogen wird. Es ist Teil der Kantonalen Behindertenkonferenz Bern kbk*.

Im Positionspapier „*Psychische Probleme dort behandeln, wo sie auftreten*“ [Link](#) bezieht das Aktionsbündnis Stellung und zeigt den Handlungsbedarf für eine zeitgemässe Psychiatrieversorgung im Kanton Bern auf. Diese soll in Zukunft stärker personenzentriert, dezentral und integriert organisiert sein. Eine Psychiatrie, die zu den Menschen geht und diese im Lebensumfeld behandelt, entspricht den Bedürfnissen der Betroffenen und Angehörigen. Sie fördert das Wissen zur psychischen Gesundheit/Krankheit in der Bevölkerung und wirkt entstigmatisierend.

Die Entstigmatisierung der Betroffenen und die Sensibilisierung zu Themen der psychischen Gesundheit sind zentrale Anliegen des Bernischen Aktionsbündnisses. Seit 2015 sind wir mit finanzieller Unterstützung des Kantons Trägerin der nationalen Kampagne „*Wie geht's Dir?*“ und koordinieren diese im Kanton. Wir freuen uns, dass sich die *Berner Aktionstage Psychische Gesundheit* und die kantonale Arbeitsgruppe des 10.10. – Tag für die psychische Gesundheit an der Umsetzung der Kampagne beteiligen. *Mit gebündelten Kräften* können wir den Wiedererkennungswert steigern und mit vielfältigen Aktionen und Veranstaltungen im ganzen Kanton Aufmerksamkeit erreichen. Eine wichtige Vernetzungsplattform ist entstanden (www.psychische-gesundheit-bern.ch).

Ein weiteres Angebot zum Themenkreis Stigmatisierung gibt es seit vergangenem Herbst in Interlaken. Die Betroffenengruppe „Wir sind die Stimme“ setzt sich mit dem Tabu „psychisch krank“ auseinander und plant Sensibilisierungsaktionen in der Region. Ziel ist eine eigenverantwortliche Gruppe. Indem das Aktionsbündnis die Gruppe aufbaut und begleitet, fördert es die Selbstvertretung und die Gleichstellung von Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung. Nach Möglichkeit sollen in den anderen Regionen weitere Gruppen entstehen. Das Pilotprojekt wird vom Berner Bündnis gegen Depression und den Psychiatrischen Diensten „Spitäler fmi AG“ unterstützt.

*Christa Schwab, Verantwortliche Bernisches Aktionsbündnis
Psychische Gesundheit, Kantonale Behindertenkonferenz Bern*

christa.schwab@kbk.ch
www.kbk.ch



*Die kbk vertritt die Interessen von Menschen mit Behinderung und deren Angehörigen. Wir engagieren uns für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung.



Berner Bündnis gegen Depression

Das Berner Bündnis gegen Depression (BBgD) ist ein kantonales Netzwerk zur Verbesserung der Versorgungs- und Lebenssituation von depressiv erkrankten Menschen und ihren Angehörigen sowie zur Suizidprävention im Kanton Bern. Finanziell wird das Bündnis vom Sozialamt des Kantons Bern unterstützt.

Zu unseren Hauptaufgaben zählen die Sensibilisierung sowie Aufklärung zu den Themen Depression und Suizidalität. Unsere Angebote richten sich an Professionelle wie auch an die Gesamtbevölkerung. Um dies zu erreichen führen wir Referate durch, nehmen an Podiumsveranstaltungen teil und arbeiten mit Medienschaffenden. Weiter erstellen wir aber auch Broschüren und Bücher. Die letzte Publikation ist der Roman „Allan“ zu Depression und Suizidalität im Jugendalter, welcher betroffene Jugendliche motivieren soll, Hilfe und Unterstützung zu suchen. Dabei berücksichtigt der Roman die Forschungsarbeiten zum Werther- und Papagenoeffekt (z.B. Niederkrothenthaler et al., 2010).

Veranstaltungen und Projekte im 2016

- Referate für unterschiedliche Zielgruppen zu Depression und Suizidalität
- Informationsveranstaltungen zu Depression und Suizidalität bei Flüchtlingen
- Symposium für Migrationsfachpersonen zu Depression und Suizidalität bei Flüchtlingen
- Lesungen zum Roman „Allan“
- Update 2015/2016: Aktuelle Forschungsergebnisse zu Depression und Suizidalität
- Schulprojekte zu Depression
- Weiterbildung von Fachpersonen in diversen Ausbildungscurricula
- Referate an der Brainweek 2016
- Mitarbeit am Tag für die psychische Gesundheit
- Übersetzung unserer Broschüren in diverse Sprachen
- Erarbeitung einer umfassenden Broschüre zu Depression (ggf. gemeinsam mit den Bündnissen gegen Depression anderer Kantone)
- Diverse Aktionen und Lobbying bzgl. Suizidprävention

Fachgruppe Suizidprävention Kanton Bern

Die Fachgruppe ist mit dem Ziel entstanden, die in der Suizidprävention vertretenen Akteure besser zu vernetzen. In der Fachgruppe sind die folgenden Organisationen vertreten: Berner Gesundheit, Berner Bündnis gegen Depression, Care-Team Kanton Bern, Nebelmeer, Kantonspolizei Bern, Pro Juventute Beratung Tel. 147, Reformierte Kirche, Résiste, Tel. 143 – Dargebotene Hand. Die Hauptaktivität sind Veranstaltungen am WHO Weltsuizidpräventionstag. Die Fachgruppe führt aber auch während des Jahres diverse Veranstaltungen durch und steht Medienschaffenden mit Rat und Tat zur Verfügung.

Philippe Schmutz, Psychologe, PZM Psychiatriezentrum Münsingen

philipp.schmutz@gef.be.ch

www.be.ch/pzm

www.berner-buendnis-depression.ch

www.suizidpraevention-kantonbern.ch

