



# NPG | RSP

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

## Drei Psy-Tage in Basel!

### Sehr geehrte Fachleute und Interessierte an der psychischen Gesundheit

Das ausführliche Programm für den grossen **psy-congress** ist online [hier](#). Ein enorm breites Themenangebot mit State-of-the-Art Inputs und über 80 Parallelveranstaltungen versprechen einen spannenden Anlass. Er unterstützt die Zusammenarbeit zwischen Gesundheitsförderung, Prävention, Behandlung und Integration, indem bis 1800 Fachleute aus den verschiedenen Feldern zusammenkommen. Eine trialogische Publikumsveranstaltung mit Filmpremiere macht den Abschluss. **Non-Profit Organisationen** haben eine günstige Gelegenheit, sich zu präsentieren. Profitieren Sie bis 15. Juni vom Frühbucher-Rabatt. Für NPG-Mitgliedorganisationen stehen zwei reduzierte Eintritte bereit [Mitglied werden](#).



### Keynotes

Clemens Hosman *Nijmegen*  
Manfred Cierpka *Heidelberg*  
Joanne Nicholson *Worcester*  
Astrid Stuckelberger *Genève*  
Harald Freyberger *Greifswald*  
Guy Bodenmann *Zürich*  
Elisabeth Binder *München*  
Heleen Riper *Amsterdam*  
Paul Hoff *Zürich*

**Aktionstage oder Wahnsinnsnächte?** Beide sprechen über kulturelle und fachliche Veranstaltungen ein breites Publikum an um zu sensibilisieren, informieren, enttabuisieren [mehr](#). Denn psychischen Krankheiten und davon Betroffenen haftet immer noch ein Stigma an. Dass Gesundheitswissen **gegen Stigmatisierung** hilft, zeigt eine neue Studie [mehr](#).

**Dem gegenüber** hält der Postulatsbericht Stähelin fest, dass Symptome, Krankheitsverläufe und Behandlungsmöglichkeiten von psychischen Erkrankungen in der Bevölkerung wenig bekannt sind [hier](#). Bessere Gesundheit bringt aber auch **höhere Arbeitsfähigkeit** mit sich: Jeder investierte Franken bringt **vierfachen Nutzen** dank weniger Fehlzeiten und höherer Produktivität [mehr](#). Auch für Angehörige stehen Hilfen bereit [Beispiel Alkohol](#).

Lesen Sie weitere **News zur psychischen Gesundheit** auf unserer Website [hier](#) und im ganzen letzten BAG-Newsletter "spectra" [hier](#).

Ich hoffe, Sie in Basel zu treffen und grüsse ganz herzlich

Ihr

[alfred.kuenzler@npg-rsp.ch](mailto:alfred.kuenzler@npg-rsp.ch)

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

*Wir begrüßen  
unsere neuen  
Mitglied-  
organisationen -  
**herzlich**  
willkommen!*

### Nationale Organisationen

Verein Evivo Netzwerk [www.evivo.ch](http://www.evivo.ch)

PSY4WORK.CH – Association suisse des psychologues du travail et des organisations  
[www.psy4work.ch](http://www.psy4work.ch)

### Mittel- und Grossunternehmen

Helsana [www.helsana.ch](http://www.helsana.ch)

### Kleinunternehmen

Lifetime Health GmbH [www.lifetimehealth.ch](http://www.lifetimehealth.ch)

Conaptis GmbH [www.conaptis.ch](http://www.conaptis.ch)

achtsamführen gmbh [www.achtsamfuehren.ch](http://www.achtsamfuehren.ch)

Psyaspect [www.psyaspect.ch](http://www.psyaspect.ch)

Alle Mitgliedorganisationen finden Sie [hier](#).

Kennen Sie **6 gute Gründe um Mitglied zu werden?** [hier](#)

Zum Beispiel nutzen Sie kostenlos die Vorlagen



## **Empowerment für Patienten**

Chronische Krankheiten, Multimorbidität und Behinderungen sind folgenreich für Patienten und Angehörige. Zu den körperlichen Herausforderungen wie chronische Müdigkeit, Schmerzen und Funktionseinschränkungen kommen psychische Auswirkungen hinzu, etwa Stress, Verunsicherung und Angst oder gar Depressionen. Zugleich sind jeden Tag krankheitsbezogene Selbstmanagementaktivitäten erforderlich wie die Einnahme von Medikamenten oder das Monitoring von Symptomen – in der Familie, Freizeit und am Arbeitsplatz. Patienten und Angehörige bei der Bewältigung dieser gesundheitlichen Beschwerden und Anforderungen zu unterstützen, ist das Ziel von Selbstmanagementförderung.

## **Betroffene profitieren von Betroffenen**

Einer der international verbreiteten, evidenzbasierten Selbstmanagementansätze wurde an der Stanford Universität (USA) entwickelt; seit 2012 ist er als Kursprogramm «Gesund und aktiv leben» (Evivo) in der Schweiz zugänglich. Charakteristisch für Evivo: Es ist krankheitsübergreifend und spricht neben den erkrankten Personen auch Angehörige an. Die sechswöchigen Kurse haben einen festgelegten Inhalt sowie Ablauf und umfassen zweieinhalbstündige Einheiten für etwa 12 bis 18 Teilnehmende. Ferner stützt sich Evivo auf ein Begleitbuch und es wird der «peer»-Ansatz genutzt. In den Kurseinheiten werden Themen wie Bewegung, Ernährung, Umgang mit Schmerzen und Medikamenten oder Erschöpfung behandelt. Vor allem werden Kompetenzen gefördert, um Ziele setzen, Entscheidungen treffen oder Probleme lösen zu können.

## **Verankerung in regionalen Netzwerken**

Die Evaluationsergebnisse zeigen, dass die Kurse äusserst positiv aufgenommen und als sehr wertvoll erfahren werden. Sie liefern Impulse für Verhaltensänderungen, zeigen Wege aus der sozialen Isolation und lassen Trends von geförderter Selbstwirksamkeit erkennen.

Der Verein Evivo Netzwerk stellt den Zugang zum Kursprogramm her und bildet Kursleitende aus. Die Vereinsmitglieder fördern das Netzwerk bzw. bieten Kurse in unterschiedlichen Settings im Gesundheits- und Sozialwesen an. Das gemeinsame Ziel: Das Empowerment von Menschen mit chronischen Krankheiten zu fördern, indem Evivo in den Versorgungsstrukturen regionaler Netzwerke verankert und mit anderen Unterstützungsansätzen, zum Beispiel dem Gesundheitscoaching, verknüpft wird.

*Aus Haslbeck J, Verein Evivo Netzwerk, fmc-Denkstoff No 2, 12/2015*

*Kontakt: Bruno Umiker, Leiter Netzwerkstelle, Verein Evivo Netzwerk  
[info@evivo.ch](mailto:info@evivo.ch)  
[www.evivo.ch](http://www.evivo.ch)*



## Experienced Involvement (Einbezug von Erfahrenen)

***Der Verein EX-IN Bern organisiert, unterstützt und fördert die Weiterbildung, die Vermittlung und den Einsatz von Expertinnen durch Erfahrung in psychischer Erschütterung, Erkrankung und Genesung.***

Viele Betroffene einer psychischen Erschütterung oder Erkrankung durchlaufen eine lange Leidenszeit und einen ebenso langen Genesungsweg. Auf diesem Weg sammeln sie wertvolle Erfahrungen, welche sie mit anderen Betroffenen teilen können. In der Weiterbildung EX-IN lernen diese Menschen, ihr Erfahrungswissen zu reflektieren und weiterzugeben. Mit den durch die Weiterbildung erarbeiteten Kompetenzen sind sie in der Lage, ihre Erfahrungen gewinnbringend in der Arbeit mit Einzelpersonen, in der Teamarbeit, bei der Organisationsentwicklung, in der Forschung, in der Ausbildung von Fachpersonen, im Bereich der Antistigmaarbeit, der Selbsthilfe und im Dialog, gemeinsam mit Angehörigen und Fachpersonen, einzubringen.

Absolventen dieser Weiterbildung nennen sich Genesungsbegleiterinnen, Experten durch Erfahrung oder Peers.

Seit dem Start im Jahr 2010 wird nun bereits die vierte Weiterbildung durchgeführt. Sie dauert zwei Jahre und schliesst mit einem Diploma of Advanced Studies (DAS) der Berner Fachhochschule ab (Download der Abschlussarbeiten [hier](#) sowie einer Evaluation [hier](#)). Viele der von EX-IN ausgebildeten Peers haben Stellen in psychiatrischen Institutionen inne und vertreten dort die Perspektive von Betroffenen zum Nutzen der Patienten, Klientinnen, Fachpersonen und der Organisationsentwicklung. Sie verändern die Sprache, fördern eine Recovery-orientierte Haltung, sensibilisieren für blinde Flecken und bereichern die Vielfalt des Behandlungsangebotes.

Der Einsatz der eigenen Erfahrung im ersten Arbeitsmarkt stärkt das Selbstbewusstsein und stabilisiert die psychische Gesundheit der Peers.

### Zwei Einsatzbeispiele

Katharina arbeitet in der Privatklinik Meiringen. Ihr Arbeitstag beginnt auf einer Station. Als erstes schaut sie nach den Patienten im Aufenthaltsraum. Sie stellt sich als Peer vor und spricht über ihre Erfahrung mit psychischer Erkrankung. Diese Erzählung ist ein Türöffner für die Geschichte des angesprochenen Patienten. So kommt es zu einem Austausch von zwei erfahrenen Menschen, welcher beide stärkt.

Doris arbeitet in der Klinik St.Urban. Manchmal beginnt ihr Arbeitstag im Schulzimmer. Sie schult, gemeinsam mit zwei Pflegefachpersonen, Mitarbeitende der Klinik, Betroffene und Angehörige im Kurs "Recovery Praktisch". Mit solchen Schulungen fördert der Arbeitgeber eine Recovery-Haltung seiner Mitarbeitenden und ermöglicht einen dialogischen Erfahrungsaustausch.

*Johann Meinhof, Pflegeexperte und  
Katharina Abplanalp, Peer  
Verein EX-IN, Arbeitsgruppe "Öffentlichkeitsarbeit"  
[www.ex-in-bern.ch](http://www.ex-in-bern.ch)*



Siehe auch:

[www.re-pairs.ch](http://www.re-pairs.ch), le Réseau romand des pairs praticiens en santé mentale

[www.peerplus.ch](http://www.peerplus.ch), Fachverband der ExpertInnen durch Erfahrung in psychischer Erschütterung und Genesung

[www.recovery-psychiatrie.eu](http://www.recovery-psychiatrie.eu), Psychiatriekongress zu seelischer Gesundheit und Recovery (Bern)