



NPG | RSP

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

In der Ruhe liegt die Kraft

Sehr geehrte Fachleute und Interessierte an der psychischen Gesundheit

Dass **Achtsamkeit** oder Mindfulness die psychische Gesundheit fördert, ist empirisch gut belegt. Darauf basierende Verfahren finden folgerichtig immer mehr Anwendung in der Primär- bis zur Rückfallprävention, etwa bei Stress, Depression, Alkoholerkrankungen [Link / wiki](#). In der Arbeitswelt und gerade für **Führungskräfte** ist es zielführend, sich mit Mindfulness auseinanderzusetzen [Review](#). Das umso zwingender, je mehr Sie glauben, keine Zeit dafür zu haben [Link!](#)

Nützlich nicht nur für Vorgesetzte: Zum Kinofilm «Gleich und anders: Wenn die Psyche uns fordert» sind thematische Kurzfilme frei verfügbar, etwa zu «**Arbeitgebende** und psychische Beeinträchtigung», «**IV**» oder «**Stigmatisierung**» [hier](#).

Als selbstverständlicher Bestandteil soll **Prävention in der Gesundheitsversorgung** verankert werden. Gesundheitsförderung Schweiz und das BAG arbeiten gemeinsam daran [spectra-Artikel](#). Auch die Romandie arbeitet zusammen: Kennen Sie schon ihre neue Website psygesundheit.ch?

Der **Weltgesundheitstag 2017** thematisiert Depressionen. "Depression - Let's talk" lautet die diesjährige Parole zum 7. April [mehr](#). Der Bundesrat will durch mehr Beratung und Begleitung für psychisch Beeinträchtigte der Invalidisierung vorbeugen und die Eingliederung verstärken [mehr](#).

Eine **MUT-TOUR** rollt 2017 erstmals durch die Schweiz [mehr](#). Bei diesem «Aktionsprogramm auf Rädern zur Entstigmatisierung der Depression» fahren vom 4. bis 9. August Depressionserfahrene und Nicht-Depressionserfahrene auf Tandems von Bern bis St. Gallen [zum Vorbild](#). **Wir suchen** noch jemanden ohne Depressionserfahrung, der Lust hat, auf der Schweizer Etappe mitzufahren [melden](#).

Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt neu Projekte im Bereich Psychische Gesundheit bei **Kindern/Jugendlichen** sowie bei **älteren** Menschen. Gefördert werden die Entwicklung neuer Projekte, wie auch die Verbreitung bestehender Projekte überkantonal oder auf neue Zielgruppen [Link](#).

Schliesslich ein Hinweis auf interessante Seminare zum Thema „**Mitarbeiter mit einer psychischen Belastung**“ [hier](#), zu den «10 Schritten für psychische Gesundheit» [hier](#) und einer «Kampagne für **psychische Gesundheit bei der Arbeit**» [Link](#).

Lesen Sie weitere **News** zur psychischen Gesundheit in der Schweiz [hier](#).

Ich wünsche Ihnen weiterhin einen schönen Frühling und grüsse herzlich

Ihr

alfred.kuenzler@npg-rsp.ch

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

Nationale Organisationen

Eidgenössisches Personalamt EPA, www.epa.admin.ch

Schweizerische Gesellschaft für den personenzentrierten Ansatz, www.pca-acp.ch

Schweizerische Gesellschaft für Individualpsychologie nach Alfred Adler (SGIPA), www.alfredadler.ch

Private Unternehmen

Balance Management GmbH, www.balance-management.ch

Coaching Wenzel, www.coaching-wenzel.ch

Endoxa Neuroscience, www.endoxaneuroscience.com

Klinik Schützen Rheinfelden, www.klinikschuetzen.ch

Sybille Schnyder Ambulante Psychiatrische Pflege

Alle Mitgliedorganisationen finden Sie [hier](#).



Lesen Sie hier über interessante Aktivitäten und Organisationen im Bereich der psychischen Gesundheit.

Gemeinsame psy-Plattform der lateinischen Schweiz

Anlässlich des Welttags der psychischen Gesundheit am 10. Oktober 2016 haben die Westschweizer Kantone eine gemeinsame Plattform zur Förderung der psychischen Gesundheit aufgeschaltet: santépsy.ch bzw. psygesundheit.ch.

Seit einigen Jahren stellt die psychische Gesundheit in der Westschweiz und im Tessin einen der Schwerpunkte der Präventions- und Gesundheitspolitik dar. Trotz des grossen Angebots an Massnahmen und Leistungen in diesem Bereich sind die Informationen zerstückelt und oftmals nur schwer zugänglich, was für die Gesundheit der Bevölkerung nicht förderlich ist. Die Vermittlung von grundlegenden Informationen zur psychischen Gesundheit sowie von Orientierungshilfen über die verschiedenen existierenden Angebote gehört auch gemäss dem im Mai 2015 erschienenen Bericht «Psychische Gesundheit in der Schweiz: Bestandsaufnahme und Handlungsfelder» des Bundesamts für Gesundheit BAG zu den prioritären Massnahmen.

Vor diesem Hintergrund haben die französisch- und italienischsprachigen Kantone im Rahmen der Kommission für Prävention und Gesundheitsförderung (*Commission de prévention et promotion de la santé CPPS*) des GRSP (*Groupement romand des services de santé publique*) zusammengespant, um für die Romandie und das Tessin gemeinsam mit einem in diesem Bereich tätigen Verein, der Coraasp (*Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique*), die Website santépsy.ch aufzubauen. In einer leicht verständlichen Sprache und gestützt auf anerkannte wissenschaftliche Grundlagen informiert die Website umfassend über das Thema psychische Gesundheit, ermöglicht die Suche nach praktischen Informationen und liefert Antworten auf Fragen, die sich direkt und indirekt Betroffene womöglich stellen. Die Website bietet wissenswerte Informationen zu den Themen:

- ✓ Wie kann man auf seine psychische Gesundheit achten?
- ✓ Welche Phasen und Ereignisse im Leben können die psychische Gesundheit beeinträchtigen?
- ✓ Welches sind die häufigsten psychischen Störungen und was kann man tun?
- ✓ Erfahrungsberichte betroffener Personen
- ✓ Übersicht über die Hilfs- und Unterstützungsangebote in der Romandie

Seit Mitte März ist die Website auch auf Deutsch verfügbar (psygesundheit.ch) und in ein paar Monaten soll sie auch auf Italienisch aufgeschaltet werden.

Im April 2017 ist in allen Westschweizer Kantonen eine breit angelegte Kommunikationskampagne geplant, um die Website unter Gesundheitsfachpersonen bekannt zu machen, insbesondere bei Hausärzten/Hausärztinnen, Psychiatern/innen, ambulanten und stationärem Pflegepersonal, Apothekern/innen sowie bei Pharma-Assistenten und -Assistentinnen.

Alexia Fournier Fall, Coordinatrice
Commission de Prévention et de Promotion de la Santé du GRSP
cpps@fvls.vd.ch

The screenshot shows the website header with the logo and tagline. Below it is a large image of a smiling woman with braids. To the right of the image, there is text: "Anna, 18", "Mein Vater für mich, a", and "Alle Aussagen". At the bottom of the image, there are four navigation buttons: "AKTUELLES", "LEBEN UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT", "WAS ZU TUN?", and "EINE ADRESSE FINDEN". Below the image, there is a banner that says "MAN SPRICHT ÜBER PSY-GESUNDHEIT!".



Jugendarbeitsschutz: Begleitende Massnahmen bei psychischen Belastungen

Gemäss Artikel 4 der Jugendarbeitsschutzverordnung (SR 822.115) dürfen Jugendliche gefährliche Arbeiten grundsätzlich erst ab 18 Jahren ausführen. Von dieser Bestimmung ausgenommen sind Jugendliche ab 15 Jahren, die sich in einer Berufslehre befinden und die durch den Lehrbetrieb ausgebildet, angeleitet und bei der Ausführung von gefährlichen Arbeiten überwacht werden.

Die Organisationen der Arbeitswelt (OaA) erarbeiten bis am 31. Juli 2017 die begleitenden Massnahmen zur Wahrung von Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz in der beruflichen Grundbildung und publizieren diese als Anhang des Bildungsplans. Die Massnahmen werden durch das Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) mit Zustimmung des Staatssekretariats für Wirtschaft (SECO) genehmigt.

Das SBFI sowie das SECO fordern insbesondere auch begleitende Massnahmen bei psychischen Belastungen während der Lehre. Diese Belastungen können u.a. auftreten, wenn Jugendliche:

- in kognitiver Hinsicht übermässig beansprucht werden (Akkordarbeit, das Arbeiten unter ständigem Zeitdruck, mit Daueraufmerksamkeit oder zu hoher Verantwortung);
- durch den Umgang mit Tod und Leid von Mensch oder Tier emotional übermässig beansprucht werden (Überwachen, Pflegen und Begleiten von Personen in körperlich oder psychisch kritischem Zustand, industrielles Schlachten von Tieren);
- sittlichen Gefahren ausgesetzt sind oder deren persönliche Integrität verletzt wird (Arbeiten in überfall- oder gewaltgefährdeten Bereichen).

Bis am 31. Juli 2019 überprüfen anschliessend die kantonalen Berufsbildungsämter, ob die Lehrbetriebe die vorgegebenen begleitenden Massnahmen kennen und entscheiden über deren Bildungsbewilligung.

Weitere Informationen unter:

www.seco.admin.ch/seco/de/home/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Arbeitnehmerschutz/Jugendliche.html

www.sbfi.admin.ch/sbfi/de/home/themen/berufsbildung/berufliche-grundbildung/jugendarbeitsschutz.html

Karin Moser, Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Eidg. Arbeitsinspektion - Staatssekretariat für Wirtschaft SECO

karin.moser@seco.admin.ch

