



NPG | RSP

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

Präventionsprogramme der Zukunft setzen am Lebensanfang an

Sehr geehrte Fachleute und Interessierte an der psychischen Gesundheit

Die junge Wissenschaft der Epigenetik macht es immer klarer: Der **Frühbereich** ist ein zentrales Handlungsfeld der Prävention. In diesem Lebensabschnitt werden die Grundlagen für eine gesunde körperliche und psycho-soziale Entwicklung gelegt. So auch das Fazit von Martin Hafen an der Fachtagung zum TAK-Integrationsdialog "Aufwachsen – gesund ins Leben starten" [mehr / Infografik](#). Investitionen in die frühe Kindheit lohnen sich, da sie spätere Sozialhilfe- und Gesundheitskosten reduzieren.

Melden Sie sich jetzt an für die **Netzwerktagung Psychische Gesundheit Schweiz 2017** zusammen mit Partnerorganisationen. Beiträge verschiedenster Art bilden ein reichhaltiges Programm:

- ✓ Plenumsreferate internationaler Grössen
- ✓ Darstellung innovativer regionaler Projekte
- ✓ Podiumsdiskussion mit Politik und Fachpersonen
- ✓ Betroffenenberichte
- ✓ «Projekte-Marktplatz» und andere Vernetzungsmöglichkeiten

Für Mitgliedorganisationen NPG stehen zwei reduzierte Eintritte bereit

[Mitglied werden](#).

Beachten Sie auch den internationalen **Kongress «Transition»** zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen [ESCAP in Genf](#).

Den Jahresbericht haben wir erweitert zum

[Entwicklungsbericht 2014-2016](#) [Download](#).

Gesundheitsförderung Schweiz stellt drei neue Broschüren zu **Stress am Arbeitsplatz** zur freien Verfügung: Stress: Was ist das? Wie erkennt man ihn? Was kann man dagegen tun? [hier](#) Zu **Resilienz am Arbeitsplatz** wurden in Deutschland Diagnostik und Fördermöglichkeiten entwickelt [hier](#). Auch eine **wissenschaftliche Standortbestimmung** zum Thema wurde erarbeitet [mehr](#).

Ich wünsche Ihnen weiterhin einen angenehmen Sommer und grüsse herzlich

Ihr

alfred.kuenzler@npg-rsp.ch

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



Wir begrüßen
unsere neuen
Mitglied-
organisationen -
herzlich
willkommen!

Nationale Organisationen

Burnout inside, www.burnout-inside.ch

Fachverband Peerplus, www.peerplus.ch

Verein a:primo, www.aprimo.ch

Verein Gleich und Anders Schweiz, www.gleichundanders.ch

Städtische Einheiten und Organisationen

Verein Treffpunkt Büli, www.treffpunktbuli.ch

Mittel- und Grossunternehmen

SBB, www.sbb.ch

Stiftung Villa Erica, www.stiftungvillaerica.ch

Kleinunternehmen

Bobst Beratung, www.bobstberatung.ch

HK Learning, www.hklearning.ch

Naturgeist, www.naturgeist.ch

Praxis Agape, www.praxis-agape.ch

Alle Mitgliedorganisationen finden Sie [hier](#).

Buchen Sie jetzt:





Kanton
Obwalden



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

Arbeitsgruppe Psychische Gesundheit Obwalden: Agiles Empowerment

Wie andere Kantone auch verfügt Obwalden über ausgezeichnete Fachpersonen, die direkt oder indirekt im Bereich der psychischen Gesundheit tätig sind. Um dieses vorhandene interdisziplinäre Fachwissen nicht nur spezifisch, sondern organisationsübergreifend optimal zur Prävention und Gesundheitsförderung für die Bevölkerung zu nutzen, wurde die Arbeitsgruppe Psychische Gesundheit Obwalden gegründet. Die Arbeitsgruppe informiert und diskutiert in einem einfachen Rahmen über Projekte, Aktivitäten und Hot Spots (z.B. im Jugendbereich). Sie entdeckt Synergien, definiert und aktiviert diese oder leitet frühzeitig Massnahmen ab. Besonders die Abklärung, ob und welche Bedürfnisse im Bereich der psychischen Gesundheit vorhanden sind (z.B. für eine adäquate Suizidprävention), kann fachbereichsübergreifend analysiert und erarbeitet werden. Der Fokus liegt nicht auf Einzelfällen, sondern auf der strategischen, vernetzten Planung ganzheitlicher Massnahmen zur Prävention, d.h. durch ergänztes Fachwissen die Arbeit in bestehenden Gefässen (Psychiatrie, Gesundheitsamt, Polizei, etc.) zu unterstützen.

Die Arbeitsgruppe lebt von der starken Vernetzung und persönlichen Teilnahme seiner Mitglieder. Diese arbeiten in leitenden kantonalen Positionen in der psychischen Gesundheit oder in nahestehenden Institutionen, was dem Gremium eine solide Informations- und Entscheidungskompetenz einräumt und es deshalb agil in den verschiedenen Organisationen wirken lässt. Die breite Verankerung stärkt die Arbeitsgruppe und ist ein wichtiges Zeichen für die Präventionsarbeit. Koordiniert wird die Arbeitsgruppe Psychische Gesundheit Obwalden durch die Fachstelle Gesellschaftsfragen.

Voraussetzungen zur Installation einer entsprechenden Arbeitsgruppe:

- Unkomplizierte Erreichbarkeit von Entscheidträgern, schnelle Entscheidungswege
- Starke Vernetzung kantonal, interkantonal, Bund
- Verfügbarkeit einer Koordinationsstelle.

Empfehlungen für das Profil der Mitglieder:

- Grosses Fachwissen und Wissen zur Lokalisierung von Lücken, um die Präventionskette fachbereichsübergreifend zu schliessen, Leitungsposition
- Strategische, komplexe Zusammenhänge sowie potentielle Probleme über die Fachbereiche hinaus erkennen können
- Bereitschaft, sich im Dienste der Prävention zu engagieren, ergänzend zur eigenen Facharbeit
- Personelle Ressourcen zur aktiven Teilnahme.

Verena Zellweger,
Fachberaterin Gesundheitsförderung und Prävention
verena.zellweger@ow.ch
www.gesellschaftsfragen.ow.ch



Ressourcenparcours: Kraft schöpfen aus dem eigenen Potenzial

Leere Batterien

Stress, krankheitsbedingte Ausfälle und Burnout sind zurzeit in den Medien omnipräsente Begriffe. Gereizte Menschen, verbissene Gesichtsausdrücke, ein Einklemmtes während dem Gehen essend sind vermehrt zu beobachtende Eindrücke heutzutage. Ständiges „online sein“ und ein vielseitiger Dschungel an zu kaufenden Konsumangeboten, welche einem mehr Wohlbefinden versprechen, fordern den heutigen Menschen zusätzlich heraus. Zudem besteht sehr oft der Anspruch, als Person - einer Maschine gleich, immer leistungsfähig zu sein. Alles wird schneller, aber die Zeit zur Erholung nimmt ab und die Batterien leeren sich oder brennen sogar aus. Fazit: Der Mensch ist mit seiner Aufmerksamkeit v.a. in der Aussenwelt und verliert mehr und mehr den Bezug zu sich selbst.

Durchatmen

Nutzen Sie den jetzigen Moment und atmen Sie bewusst aus und lassen den Atem wieder einströmen. Wann haben Sie zum letzten Mal 10 Sekunden innegehalten? Was unterstützt Sie, dass Ihr Akku möglichst aufgeladen bleibt und Sie so zu Ihrem Wohlbefinden und ihrer Leistungsfähigkeit beitragen?

Ressourcenpotential

Folgende sechs Themenbereiche beinhalten bedeutungsvolle Ressourcen: Geist/Psyche, Raum, Lebensphilosophie, soziales Umfeld, Zeit und Körper. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und reflektieren Sie, ob Sie in Ihrem letzten Monat Ihre Ressourcen in all diesen Bereichen ausgeglichen oder eher unausgeglichen (z.B. „nur“ Sport) gelebt haben. Wie steht es denn z.B. um ihre Abgrenzungsfähigkeit? Oder haben sie sich vielleicht für Ihre Ressourcen zu wenig Raum geschaffen?

Ressourcenparcours

Lifetime health hat zur Ressourcenförderung den „Ressourcenparcours“ entwickelt. In Kleingruppen wird eine in der Natur vorgegebene Strecke mit verschiedenen Postenabschnitten absolviert. Im Fokus stehen während des gemütlichen Gehens teils praktische Aufgaben, Reflexion und der Austausch zu bestimmten Fragen zum Umgang mit den eigenen Ressourcen innerhalb der oben genannten Themengebieten. Die Kombination von Bewegung und gegenseitigem Austausch ermöglicht einerseits Sensibilisierung und andererseits Ansätze für individuelle Lösungen und Akzeptanz (Peer-to-Peer- Coaching, Intervision, kollegiale Beratung; Think-Pair-Share). Mittels einer Ressourcenlandkarte kann anschliessend das individuelle Ressourcenpotential sichtbar gemacht werden. Um die Nachhaltigkeit zu erhöhen, kann bei Bedarf einerseits in einer Beratung an persönlichen Themen gearbeitet werden, mit dem Ziel verschlossene Ressourcentüren wieder zu öffnen und so noch mehr Kraft aus dem eigenen Potenzial zu schöpfen. Auf der anderen Seite lassen sich auch bestimmte Themen im Rahmen einer Weiterbildungsveranstaltung für eine ganze Gruppe vertiefen.

(Quelle: In Anlehnung an Anthropologisches Würfelmodell IKP nach Yvonne Maurer)

Mirjam Eggspühler, Projektleiterin BGM, Lehrperson

mirjam.eggspuehler@lifetimehealth.ch

www.lifetimehealth.ch

Lifetime health

Lifetime health ist seit 1998 in der ganzen Schweiz im Bereich Gesundheitsförderung tätig. Wir konzipieren und realisieren Projekte in den Bereichen berufliche & soziale Integration, Gesundheitsbildung & Beratung und Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM).

