



NPG | RSP

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

Das Netzwerk gedeiht – psychische Gesundheit profitiert

Sehr geehrte Fachleute und Interessierte an der psychischen Gesundheit

Bald **250 Mitgliedorganisationen** zur Liste zählt das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz! Nebst den Mitgliedorganisationen erhalten in weiteren rund 750 Organisationen insgesamt 1750 Personen diesen Newsletter. Die meisten befassen sich in ihrem Alltag mit irgendeinem Aspekt von psychischer Gesundheit. An (mit-)organisierten Anlässen des Netzwerkes wurden seit 2012 4000 Eintritte gezählt und jährlich erfolgen 12'000 Zugriffe auf die Netzwerk-Website. Diesen Zahlen entsprechend wird mittlerweile über die gesamte Lebensspanne und in vielen Lebensfeldern die **psychische – gleichwertig zur körperlichen – Gesundheit** beachtet.

Dazu ein paar Beispiele: Der Stress der Mutter ist der Stress ihres Babys – eine sichere **Bindung zwischen Mutter und Kind** nach der Geburt kann negative Auswirkungen von Stress während der Schwangerschaft neutralisieren *mehr*. Ein Bericht von bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz nennt die fünf wichtigsten Massnahmen zur **Förderung der psychischen Gesundheit in der Schule** *mehr*. Neun Prozent der Erwerbstätigen sind abends erschöpft und können sich auch über Nacht nicht erholen – das SECO präsentiert einen Bericht zu den **Arbeitsbedingungen** der abhängig Erwerbstätigen *mehr*. Alle News zur psychischen Gesundheit gibt's in unserem Newsticker *hier*.

Sichern Sie sich jetzt einen Platz an der **Netzwerktagung Psychische Gesundheit Schweiz 2017** zusammen mit Partnerorganisationen. Das reichhaltige Programm beinhaltet Plenumsreferate internationaler Grössen bis hin zu einem Marktplatz innovativer regionaler Projekte. Zwei reduzierte Eintritte für Mitgliedorganisationen NPG *Mitglied werden*.

Multisektorieller Ansatz der Gesundheitsförderung: Leitfaden von Gesundheitsförderung Schweiz mit Umsetzungsbeispielen und Empfehlungen *mehr*. «**Wie geht's dir**» Kampagnenwel-

le zum Thema **Familie** *mehr* / Anlass. Basierend auf den Qualitätsinstrumenten von Quint-essenz startet 2018 ein **CAS Gesundheitsförderung und Prävention – Projekte leiten** *mehr*. Ein **Filmzyklus** in Spiez thematisiert «Menschen wie du und ich – und doch auch anders» *mehr*.



Herzlich, Ihr

alfred.kuenzler@npg-rsp.ch

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

Wir begrüßen
unsere neuen
Mitglied-
organisationen -
herzlich
willkommen!

Nationale Organisationen

Schweizerische Fachgesellschaft ADHS, www.sfg-adhs.ch
Aebi-hus – Schweizerische Stiftung für Suchthilfe, www.aebi-hus.ch

Kantonale Einheiten und Organisationen

Zeppelin Familien startklar, www.zeppelin-familien.ch

Mittel- und Grossunternehmen

Swica, www.swica.ch

Kleinunternehmen

Team Interim Plus, www.team-interim-plus.ch
Binkert Publishing, Zeitschrift IZA, www.binkert-publishing.ch

Alle Mitgliedorganisationen finden Sie [hier](#).

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

Zum Beispiel nutzen Sie kostenlos die Vorlagen:



10 Schritte für psychische Gesundheit

- sich selbst annehmen
- aktiv bleiben
- darüber reden
- Neues lernen
- mit Freunden in Kontakt bleiben
- um Hilfe fragen
- etwas Kreatives tun



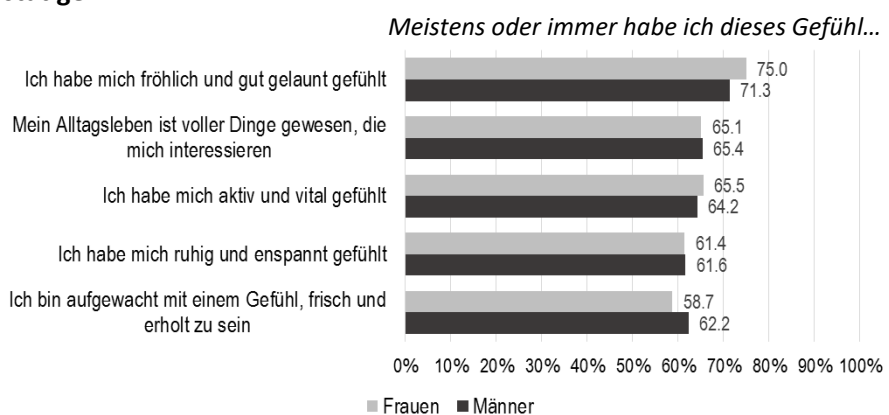
Lesen Sie hier über interessante Aktivitäten und Organisationen im Bereich der psychischen Gesundheit.

Europäische Erhebung über die Arbeitsbedingungen

Im Mai wurde ein SECO-Bericht mit den Schweizer Daten der sechsten Europäischen Erhebung über die Arbeitsbedingungen (*European Working Conditions Survey EWCS*) veröffentlicht. Mehr als 43'000 Erwerbstätige aus 35 Ländern wurden befragt. Die Schweizer Stichprobe umfasst 1006 Erwerbstätige und ist repräsentativ für die Erwerbsbevölkerung. Die Studie beinhaltet Fragen betreffend belastenden und entlastenden Faktoren bei der Arbeit sowie zum Befinden der Erwerbstätigen. Nachfolgend ein Auszug zur psychische Gesundheit im Zusammenhang mit der Arbeit.

Wohlbefinden der Erwerbstätigen

Das allgemeine aktuelle Wohlbefinden wurde anhand von fünf Fragen erhoben. Rund zwei Drittel der Erwerbstätigen verfügen demnach meistens oder immer über ein gutes psychisches Wohlbefinden. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass sich rund ein Drittel weniger wohl fühlen.



Stress und Erschöpfung

Etwa ein Viertel der Befragten gibt an, dass sie häufig oder immer „Stress bei der Arbeit“ haben (24%). Mehr als ein Drittel der Befragten (35%) gibt an, sich meistens (22%) oder immer (13%) am Ende des Tages erschöpft zu fühlen. Davon fühlt sich gut ein Viertel auch nach dem Aufwachen erschöpft und müde. In Bezug auf die gesamte abhängige Erwerbsbevölkerung sind das rund 9 Prozent. Bei diesen Personen besteht ein erhöhtes Risiko für Gesundheitsbeeinträchtigungen, da sie sich offenbar nicht ausreichend erholen können.

Gestaltungsspielraum und Partizipationsmöglichkeit

Die Möglichkeit, die Gestaltung der Arbeit selber zu beeinflussen, ist eine bedeutsame Ressource für die Motivation und den Gesundheitsschutz. Im Allgemeinen nahmen schweizweit mehrere Aspekte des Gestaltungsspielraums und der Partizipationsmöglichkeit zwischen 2005 und 2015 ab.

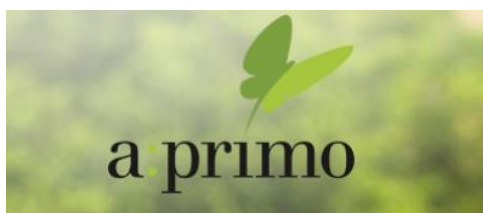
Arbeitszeit, Arbeitstempo und Termindruck

Die Schweiz verzeichnet den höchsten Anteil an Erwerbstätigen, welche die Arbeitszeit vollständig individuell festlegen können (CH: 12% vs. EU-Durchschnitt: 6%).

Der Anteil Schweizer Erwerbstätiger, die angeben, während mindestens eines Viertels der Zeit ein hohes Arbeitstempo (2005: 73%; 2015: 65%) oder Termindruck (2005: 69%; 2015: 63%) zu erleben, ist gegenüber 2005 zurückgegangen und entspricht heutzutage dem europäischen Mittelwert.



Margot Vanis,
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
margot.vanis@seco.admin.ch
www.seco.admin.ch / zur Studie / zur NPG-Nachricht



ping:pong

Frühe Förderung am Übergang zum Kindergarten

In belastenden Situationen ist es für die Eltern um ein Vielfaches schwieriger, dem Kind einen förderlichen Bildungsort zu bieten. Die Bewältigung von Übergängen ist eine Anforderung an das Kind, welche es parallel zu seinen Entwicklungsaufgaben erfüllt. Jeder erfolgreich gemeisterte Übergang bedeutet einen Entwicklungsfortschritt. Durch Bildungsanregungen in der Familie können die Chancen der Kinder für einen erfolgreichen Start im Kindergarten im Grunde mit einfachen Mitteln deutlich verbessert werden (Edelmann, 2012).

Das Frühförderprogramm ping:pong unterstützt Familien in Belastungssituationen durch moderierte Elterntreffen, beim Übergang in den Kindergarten. Dabei geht ping:pong aktiv auf die Eltern zu und arbeitet ressourcenorientiert.

Brücke zwischen Familie und Kindergarten stärken

Mit dem Eintritt in den Kindergarten bewegt sich das Kind in zwei unterschiedlichen Lebenswelten. Es bestehen von beiden Seiten Erwartungen aneinander. Durch den Austausch und den Aufbau von Vertrauen kann eine bessere Abstimmung beider Lebenswelten gelingen, was dem Kind den täglichen Übergang erleichtert. Mit den acht ping:pong Elterntreffen wird eine Grundlage für die weitere Zusammenarbeit zwischen Eltern und Lehrperson gelegt.

Stärkung des Lernorts Familie

Eltern gestalten die Lernumgebung ihres Kindes zu Hause. In den Elterntreffen setzen sie sich mit entwicklungsförderlichem Verhalten auseinander und probieren Spielaktivitäten aus, die sie zu Hause mit ihren Kindern durchführen können. Sie erfahren, wie sie für ihr Kind eine anregende Spiel- und Lernumgebung gestalten können.

Soziale Integration der Eltern

ping:pong fördert den Austausch zwischen den Eltern und Lehrpersonen. Es stärkt das Vertrauen in die Institution Schule. Dies ist ein zentraler Aspekt, um eine nachhaltige Wirkung zu erreichen. Die Eltern erhalten zudem Informationen über weitere Angebote für Familien und lernen andere Familien kennen. Das Programm trägt somit zur sozialen Integration der Familien bei.

ping:pong startet im Schuljahr 2017/2018 an den ersten Pilotstandorten. Für nächstes Schuljahr sucht a:primo weitere Pilotstandorte insbesondere für ping:pong Vorschule. Bei Interesse kontaktieren Sie uns bitte für weitere Informationen.

a:primo, Winterthur
www.a-primo.ch



RE-PAIRS

Réseau romand des pairs praticiens en santé mentale



Für eine bessere Zusammenarbeit – das Projekt ePsyl

Seit der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung von 1986 empfehlen immer mehr öffentliche Instanzen, Personen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen bei der Organisation der Pflege und der Gesundheitsversorgung miteinzubeziehen und sie – ganz allgemein – stärker in die Gesellschaft zu integrieren. Trotzdem werden Überlegungen zur Einbeziehung der Betroffenen und ihrer Angehörigen sowie die Idee einer Partnerschaft zwischen Pflegenden, Patientinnen und Patienten sowie den Angehörigen auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit nach wie vor nur am Rande diskutiert.

ePsyl ist ein Informationsprojekt im Bereich der psychischen Gesundheit, das das gegenseitige Verständnis und die Zusammenarbeit zwischen medizinischem Personal, den Direktbetroffenen und ihren Angehörigen verbessern soll. Es geht vor allem darum, gute Praxisbeispiele auszutauschen. Entsprechend richtet sich das Projekt an alle (französischsprachigen) Personen, die Interesse an anspruchsvollen Fragestellungen zur psychischen Gesundheit haben. Lanciert wurde ePsyl von Iannis McCluskey, der auch für die Koordination des Projektes zuständig ist. Als Psychiatrie-Erfahrener hat er eine Ausbildung zum «Peer» (Genesungsbegleiter) absolviert, um als qualifizierte Person auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit tätig sein zu können.

Um sein Ziel zu erreichen, wird ePsyl auf seiner Website Videos zu folgenden Themen aufschalten:

- Partizipation in der Pflege, im Gesundheitsbereich und in der Gesellschaft
- Partnerschaft zwischen Pflegenden, Direktbetroffenen und ihren Angehörigen
- Selbsthilfegruppen und professionelle Genesungsbegleitung

Die Videos enthalten kurze Beiträge auf Französisch von im Gesundheitswesen tätigen Personen, Peers, Direktbetroffenen und Angehörigen aus der Schweiz, Frankreich, Belgien und Quebec. Hinzu kommen einige Beiträge auf Englisch.

Im Mai 2017 wurde eine Pilotphase lanciert, um die Machbarkeit des Projektes zu testen. Einen Monat nach der Aufschaltung von ePsyl hatte die Website bereits über 1000 regelmässige Leserinnen und Leser auf den sozialen Netzwerken und wurde mit Begeisterung aufgenommen. Dieses grosse Interesse der Öffentlichkeit bestätigt uns in unserer Überzeugung: Das Projekt entspricht einem Bedürfnis und hat gute Chancen, etwas in Gang zu setzen und zu bewirken, die Leute zu berühren und sie zum Nachdenken anzuregen. Ob ePsyl über die Pilotphase hinaus aktiv bleibt und vollständig realisiert wird, hängt aber letztlich davon ab, ob sich Geldgeber finden, die an einer Fortführung des Projektes interessiert sind.

Iannis McCluskey
Genesungsbegleiter für psychische Gesundheit
Präsident Réseau Re-pairs
contact@epsyl.org
www.on.epsyl.org

