



NPG | RSP

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

Psychische Gesundheit fördern lohnt sich – menschlich sowieso, wirtschaftlich auch!

Sehr geehrte Fachleute und Interessierte an der psychischen Gesundheit

England zeigt uns, dass psychische Gesundheit sich lohnt: **Return-on-investment von 4:1** bei ihrer Förderung am Arbeitsplatz; 6 einfache Kernmassnahmen **für Betriebe jeglicher Grösse**; ausführlicher Bericht und eine Version in einfacher Sprache [mehr](#). Das Lancet berichtet von einem **Managertraining** mit ROI von 10:1 [hier](#), ebenso wie der frühere ausführliche Bericht aus England [Download](#). Auch **Einsamkeit** wird Regierungssache: Theresa May schafft dafür einen Ministerposten [mehr](#).

Die **Stigmatisierung** psychischer Erkrankungen bleibt leider ein gesellschaftliches Phänomen [Interview / Artikel](#). Der **1. Nationale Patientenkongress** 2018 soll dem entgegenwirken, indem er Betroffene, Angehörige und Fachleute zusammenbringt. «Gemeinsam den Herausforderungen der Psyche begegnen» - das soll im Dialog geschehen [Website](#). Für die vorgelagerte **Tour de Courage** werden Menschen mit psychischer Beeinträchtigung gesucht [hier](#).

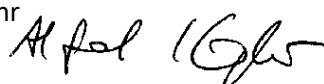
Suizid ist wieder Todesursache Nummer eins bei den Jungen in der Schweiz! Die Association Stop Suicide und Experten wissen: Prävention ist möglich [Newsletter \(frz\)](#). Die Groupe Romand de Prévention du Suicide hat ein umfassendes Werk zur **Suizidprävention** herausgegeben [hier \(frz\)](#). Auch der Kanton Zürich und die SBB sind aktiv, mit einem Leitfaden für Führungskräfte «Krisen von Mitarbeitenden» [Download](#) sowie der Kampagne «Reden kann retten» [hier](#).

Erleben von **Natur** fördert Glück und prosoziale Orientierung [neue Studie](#). **Sport** schützt vor Depressionen - schon eine Stunde pro Woche wirkt [neue Studie](#). **Herzprung** – ein nationales Programm zur Stärkung von Beziehungskompetenzen bei Jugendlichen ist gestartet, weitere Partner sind willkommen [mehr](#). Die «**10 Schritte für psychische Gesundheit**» sind evaluiert worden – ein Produktblatt fasst zusammen [hier](#). Die **Angebotsförderung** von Gesundheitsförderung Schweiz ist überarbeitet worden. Die selektive Einladung zur Konzepteingabe basiert auf Empfehlungen kantonaler oder nationaler Akteure [Vorschlag einreichen](#).

Das neue Lehrbuch **Psychologie in der Gesundheitsförderung** gibt in 70 Kapiteln einen umfassenden Einblick in verschiedene Settings, altersgruppenspezifische Themen sowie Erkrankungsbilder aus biopsychosozialer Perspektive [mehr](#).

Unser 3. **Mitgliederanlass** ist wieder auf reges Interesse gestossen. Er fördert das Kennenlernen der NPG-Mitgliedorganisationen und ihrer Angebote [Projektpräsentationen](#). Schliesslich ein Hinweis auf ein **psy-Symposium** der besonders kreativen Art: der Seele Ausdruck verleihen [hier](#). Lesen Sie weitere News zur psychischen Gesundheit in unserem **Newsticker** [hier](#).

Herzlich, Ihr

 alfred.kuenzler@npg-rsp.ch

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

Jetzt
Beitrag
ein-
reichen

Nationale Organisationen

Procap, www.procap.ch

Vivre-à-la-limite, www.vivrealimite.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, www.sge-ssn.ch

Schweizer Fachverband für Mind Body Medicine, www.sfmbm.ch

Verein Trialog und Antistigma Schweiz, www.trialog-antistigma.ch

Bildung und Forschung / Wissenschaft

InSTEP Weiterbildungsinstitut, www.instep-online.ch

Human Encouragement Institute, www.he-institute.ch

Mittel- und Grossunternehmen

Inselspital, www.inselgruppe.ch

Kleinunternehmen

Verein Haus konkret, www.haus.konkreet.ch

Psychologiepraxis, www.psychologiepraxis.ch

Alle Mitgliedorganisationen finden Sie [hier](#).



1. Nationaler Patientenkongress
**Gemeinsam den Herausforderungen
der Psyche begegnen**
für Betroffene, Angehörige,
Fachpersonen und Interessierte

**Save
the date**

**14. - 15.
September 2018
Bern**

The poster features a large graphic of a human head silhouette composed of many small individual portraits. It includes a blue circle with 'Save the date', a yellow circle with the dates and location, and a yellow button at the bottom right.

[→ jetzt Beitrag einreichen](#)

TOUR DE COURAGE



Unterwegs auf zwei Rädern -
im Zeichen der psychischen Gesundheit



**Tourleitung Armin Köhli &
Manuela Langer**

A. Köhli: mehrfacher Schweizermeister im
Behindertenradspport, PluSport-Botschafter

M. Langer: erfahrene Tourenfahrerin,
Assistentin PluSport

Mitfahrende
gesucht

Eine Veranstaltung von:

pro mente sana
Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana



In Zusammenarbeit mit:





Tag des
Zuhörens

Tel 143
Die Dargebotene Hand
La Main Tendue
Telefono Amico



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

Die Dargebotene Hand - Tel 143 lädt am 14.3. zum Tag des Zuhörens

Die Zuhörprofis des grossen Schweizer Sorgentelefonos empfehlen sich!

„Du hörst mir gar nicht richtig zu!“ Wer kennt ihn nicht, diesen vorwurfsvollen Satz? Bestimmt haben Sie ihn schon mehr als einmal selber gesagt oder von einem genervten Gegenüber zu hören bekommen. Dass uns der Satz immer wieder begegnet, weist auf zweierlei hin: Zum einen auf das Grundbedürfnis jedes Menschen, gehört, wahrgenommen, ernst genommen zu werden; zum anderen darauf, dass „Zuhören“ – im Unterschied zu einer weit verbreiteten Meinung – nichts Passives, sondern etwas ausgesprochen Aktives ist – etwas, das Aufmerksamkeit, Zuwendung und Konzentration erfordert. Das erklärt nicht zuletzt, dass das Interesse am Gesprächsangebot oder vielleicht besser am Zuhörangebot von Tel 143 auch nach 60 Jahren ungebrochen ist.

„Zuhören“ – diese unterschätzte Fertigkeit ist so wichtig für zwischenmenschliche Beziehungen und damit für das psychische Wohlbefinden, dass die Dargebotene Hand schweizweit den 14.3. in den Dienst dieser Fertigkeit stellt. Mitarbeitende der 12 Regionalstellen sind an diesem Tag in allen Sprachregionen für das richtige Zuhören unterwegs, vor allem aber auch für das rund um die Uhr und anonym erreichbare Angebot für emotionale erste Hilfe. Der Schweizerische Tag des Zuhörens wurde 2016 aus der Taufe gehoben. Er soll in den kommenden Jahren wachsen und sich Gehör verschaffen. Das gelingt noch besser, wenn weitere Organisationen auf den fahrenden Zug aufspringen und dem Tag zusammen mit den Zuhörprofis der Dargebotenen Hand eine grössere Beachtung verschaffen.

Am Zuhör-Tag 2018 „Vorurteile“ im Fokus

Vorurteile sind eine zutiefst menschliche Eigenschaft, niemand kann sich ihnen entziehen. Weil die unvoreingenommene und offene Haltung beim Gesprächsangebot der Dargebotenen Hand so wichtig ist, widmet die Organisation 2018 den Vorurteilen ihr besonderes Augenmerk und stellt den Tag des Zuhörens 2018 unter dieses Motto. Auch Tel 143 ist von Vorurteilen nicht ausgenommen und möchte bei diesen ansetzen: So ist immer noch die Meinung verbreitet, dass man 143 erst wählt, wenn man am Abgrund steht. Diesem Vorurteil steht die Erfahrung entgegen, dass uns heute viele Menschen auch mit weniger schwerwiegenden Belastungen anrufen, beispielsweise bei Beziehungskrisen oder Stress am Arbeitsplatz. Manchmal tut es einfach gut, von neutraler Seite eine Aussensicht zu erhalten oder im Gespräch mit Zuhörprofis persönliche Dinge zu klären.

Franco Baumgartner
Geschäftsführer
Schweizerischer Verband Die Dargebotene Hand
verband@143.ch
www.143.ch



Zentrale Datenbank für Unterstützungsangebote

Das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit und das Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St. Gallen sind zurzeit dabei, im Rahmen des Projekts "Kinder im seelischen Gleichgewicht" eine Datenbanklösung sowie ein Online-Tool zur zentralen Suche und Verwaltung von Unterstützungsangeboten in den Bereichen Gesundheit und Soziales zu entwickeln. Im Gegensatz zu bestehenden Anbieterverzeichnissen wird die neue Lösung auf Angebote fokussieren. Über das Online-Tool mit Suchfunktion - in Form eines "Widgets", d.h. einem "Fenster" - können die Daten aus der Datenbank auf verschiedenen Websites eingebunden bzw. angezeigt werden.

Die Suche ist dabei nicht nur auf regionaler oder kantonaler Ebene möglich, sondern auch nach Zuständigkeiten in den einzelnen Gemeinden. Das Tool mit der Angebotsübersicht richtet sich an verschiedene Zielgruppen: Ziel ist es, dass sowohl Fachpersonen als auch Betroffene, Angehörige und Interessierte schnell und einfach die passenden, für sie zugänglichen Unterstützungsangebote finden. Eine Stichwortsuche, kombiniert mit einer Suche nach Kategorien, ermöglicht verschiedene Zugänge zu den Angeboten.

Mitnutzer sind willkommen

Die Nutzung des Online-Tools ist kostenlos. Interessierte Mitnutzer haben die Möglichkeit, das Widget mit der Suchfunktion nach vordefinierten Filtern und Kategorien (z.B. nach Region, nach Thema oder nach Art des Angebots) auf ihren eigenen Websites einzubinden bzw. den Zugriff auf die Datenbank über ihre eigene Website zu ermöglichen. Mitnutzer haben zudem die Möglichkeit, eigene Datenstämme über das Datenbanktool zu pflegen und zu verwalten. Durch die gemeinsame Nutzung und Pflege der Daten über ein gemeinsames Tool kann der Aufwand für die einzelnen Organisationen (die bisher alle eigene Verzeichnisse führen) reduziert werden.

Inhaltlich werden in einem ersten Schritt Angebote mit Schwerpunkt Kinder und Familie in der Region Ostschweiz erfasst - im Rahmen des Projekts "Kinder im seelischen Gleichgewicht". Eine inhaltliche Erweiterung auf weitere Angebote im Bereich Gesundheit und Soziales durch interessierte Mitnutzer ist vorgesehen. Auch eine inhaltliche Erweiterung auf Nachbarregionen innerhalb und ausserhalb der Schweiz durch mitnutzende Partner ist möglich.

Eine erste Version der Datenbank steht 2018 zur Verfügung.

Ansprechperson für das Projekt:
Jürg Engler
Tel +41 58 229 87 69
juerg.engler@sg.ch
www.forum-psychische-gesundheit.ch

[>Link zum Factsheet Datenbanklösung und Online-Tool](#)

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

c/o Amt für Gesundheitsvorsorge

ZEPRA

Unterstrasse 22

CH-9001 St.Gallen

T +41 58 229 87 60

info@forum-psychische-gesundheit.ch

www.forum-psychische-gesundheit.ch

Trägerschaft

