



NPG | RSP

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

«Dann umarmen wir uns wieder»! (am 10.10. in Bern)

Liebe Fachleute und Interessierte an der psychischen Gesundheit

Das sagte mir kürzlich ein Kollege am Telefon von Homeoffice zu Homeoffice. Denn diesen 10. Oktober **Tag der psychischen Gesundheit** findet die **Mad Pride 2020** statt. **Bringen Sie sich jetzt ein** und reservieren Sie den Samstag für die Teilnahme in Bern! *Aufruf / Presse 2019 / im Aufbau: madpride.ch*

Zurzeit dominiert uns aber das «social distancing», das eigentlich «**physical distancing**» heissen sollte, wie Public Health Expertin Ilona Kickbusch kürzlich tweetete *hier*. Die Entwicklungen rund um das **Coronavirus** verunsichern die Bevölkerung. Während das BAG sein Bestes tut, um klar und verständlich zu kommunizieren *zur Kampagne*, wird an vielen Orten mit Hochdruck daran gearbeitet, den Menschen in der ausserordentlichen Lage zuhause auch für die psychische Gesundheit **Unterstützung** anzubieten *zur Übersicht*. Seit kurzem online sind **dureschnufe.ch** und **inCLOUsiv.ch**. Beachten Sie auch die **Corona-Specials** der nationalen Kampagnen **Wie-gehts-dir.ch** und **santéPsy.ch** sowie **10 Schritte für psychische Gesundheit**.

Der Bundesrat hält in seiner neuen Strategie **Gesundheit2030** fest: «**Eine besondere Herausforderung ist die Zunahme der psychischen Erkrankungen**». Psychische Gesundheit und Prävention setzt er folgerichtig als gesundheitspolitische Prioritäten für die nächsten 10 Jahre *mehr*.

Psychische Störung der Eltern – Was tun? Neue edukative **Kurzfilme** zum Umgang mit psychischen Störungen für Jugendliche, Eltern und Fachpersonen *hier*.

Systemisches Denken ist entscheidend für Selbstwirksamkeit und damit ein Faktor psychischer Gesundheit *mehr*. Auch eine **kreative Beschäftigung** kann sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit auswirken: Die WHO untersucht erstmals die Zusammenhänge zwischen Aktivitäten wie Tanzen, Singen und Gesundheit *mehr*.

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die psychische Gesundheit? **Obst und Gemüse** bieten einen gewissen Schutz vor **Angst und Depression** und wirken positiv auf Kinder mit ADHS *mehr*.

Reden fördert das Betriebsklima – so das Ergebnis eines Workshops zur psychischen Belastung am Arbeitsplatz *mehr*. **Wirksamkeit und Nutzen** arbeitsbezogener Gesundheitsförderung sind erwiesen *hier*. Eine **Job-Stress-Analyse** kann aufzeigen, wo Ressourcen zu stärken und Belastungen zu reduzieren sind *mehr*. **Gewaltfreie Kommunikation** kann helfen, Konflikte konstruktiv anzugehen *mehr*.

→ Weitere News online *hier*.

Wir wünschen Ihnen viel Kraft für die kommende Zeit und grüssen herzlich

Alfred Künzler & Annette Hitz

