Version française *à télécharger*

Dezember 2021 *npg-rsp.ch* ***News***

NPG | RSP

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

Achtsamkeit zeigt Wirkung

Liebe Fachleute und Interessierte an der psychischen Gesundheit

Ein Report zeigt: Achtsamkeitstechniken (auch) im Betrieb reduzieren deutlich psychische Belastungen und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit *Report*. Psychische Gesundheit Zug erklärt, warum der ***Pausenknopf*** wichtig ist *mehr*. Ob es Hype oder ***Schlüsselkompetenz*** ist, wurde schon früher diskutiert *hier* , ebenso wie Achtsamkeit als ***Prävention*** *hier*. Achtsamkeit auch in der Führung *CAS* sowie Erste-Hilfe-Gespräche *Kurse* für ***Führungskräfte*** sind ebenso hilfreich.
→ Lesen Sie auch die ***Berichte*** *zum «Business-Faktor der Zukunft» und «Auszeit zur rechten Zeit» Seiten 3-4 dieses Newsletters.*

Natur ist und bleibt eine Ressource auch für die psychische Gesundheit. Sogar eine beachtliche Anzahl ***Todesfälle*** könnte durch Grünflächen verhindert werden *Lancet-Studie*. Ein Neuenburger Professor erklärt, wie ***Stadtleben*** und psychische Gesundheit zueinander stehen *hier*. Psychische Gesundheit bleibt auch im ***Parlament*** ein Thema *Übersicht*.

Diverse neue Materialien zur ***Suizidprävention*** sind verfügbar *mehr*, darunter auch ***Videos*** *hier* und ***Erste-Hilfe-Gespräche*** über Suizidgedanken und selbstverletzendes Verhalten *hier*.

Ein Forschungsprogramm zu «Covid-19 in der ***Gesellschaft***» *hier* sowie ein Förderprogramm für den ***Zusammenhalt*** in der Schweiz *hier* warten auf Ihre Eingaben. Die Stadt Zürich hat derweil ein Programm zur Sensibilisierung, Früherkennung und Frühintervention von Depressionen bei Jugendlichen eingeführt: ***Heb Sorg!*** *Link*. ***Kinder und Jugendliche*** bleiben im Fokus: Ein Drittel von ihnen ist gestresst *Stress-Studie*. ***Ärztinnen und Ärzte*** nehmen bei der Prävention eine zentrale Rolle ein *Artikel*. Auch während Corona leiden die Jungen besonders *Corona-Update*.

Prevention.ch ist ein halbes Jahr alt und enthält neu auch einen ***Veranstaltungskalender*** *hier*. Organisationen, die ein Benutzerkonto haben *anfordern*, können ihre Veranstaltungen selbst und kostenlos publizieren. Schliesslich der Hinweis auf ein CAS-Programm, dessen Fokus auf den ***psychosozialen Dimensionen*** von Gesundheit liegt *Infos*. Und endlich: Wie der körperlichen auch der psychischen Gesundheit Sorge tragen - Die ***10 Schritte für psychische Gesundheit*** sind als positiv-psychologische Intervention beschrieben worden *Artikel* / *10schritte.ch*.

→ Weitere News online hier.

Wir wünschen einen angenehmen Winter und grüssen Sie herzlich

Alfred Künzler & Annette Hitz

info@npg-rsp.ch

Newsletter teilen / Feedback

→ Aktionstag Psychische Gesundheit und Corona: 10. Dezember ←

NPG | RSP

Wir begrüssen *unsere neuen Mitglied-organisationen -* ***herzlich willkommen****!*

Neue Mitgliedorganisationen *per Dez. 2021*

Nationale Organisationen

V-P-T Verband, *v-p-t.ch*
Blaues Kreuz Kinder- und Jugendwerk, *blueworld.ch*
Association DEVI, *editions-savitri.ch/association-devi*

Kantonale Einheiten und Organisationen

Association ATB&D, *association-atb.org*

Kleinunternehmen

B & A Beratungen und Analysen, *b-und-a.ch*
Centre Ergo Glâne, *centreergoglane.ch*
Flügelschwung, *fluegelschwung.ch*
Nahesein.ch, *nahesein.ch*
Out of box, *out-of-box.ch*
Trevia, *trevia.ch*

Netzwerke (online) pflegen - interaktiv, kreativ und dynamisch

Netzwerk-Weiterbildungsworkshop - als Refresher und für EinsteigerInnen
31. Januar und 3. Februar 2022

Regionaler Patientenkongress

Von der Krise zur Depression - Es kann uns alle treffen!

Für Betroffene, Angehörige, Fachpersonen und Interessierte

Freitag
20. Mai 2022

Privatklinik Wyss
Münchenbuchsee

«Angehörige psychisch kranker Menschen»
Trialogische Tagung (Angehörige, Betroffene, Fachpersonen)
11. und 12. Mai 2022 Lausanne
Französisch / Deutsch mit Simultanübersetzung

Bewusstsein als Business-Faktor der Zukunft

In Beruf und Alltag verändert sich alles rasend schnell. Es gibt kaum noch Sicherheit und Verlässlichkeit. Soziale Kontakte werden aufgrund zunehmender Digitalisierung Mangelware. Überlastungsstörungen mit körperlichen Auswirkungen sind nicht selten die Folge. Nur knapp 50 Prozent unsere mentalen Aktivitäten haben einen direkten Bezug zur aktuellen Lebenssituation. Ein bis zwei Drittel unserer Gedanken denken wir unbewusst, sind also Datenmüll. Wenn nur zwei Prozent des Tages schlecht laufen, sind es genau diese zwei Prozent, über welche wir nachdenken. Gesteigerte Aufmerksamkeit, die Betrachtung von aussen, Objektivierung der eigenen Situation sowie die Kontrolle der persönlichen Gedanken werden zum Erfolgsfaktor.

Achtsamkeit findet den Weg in die Unternehmen: Wichtigste Voraussetzung für eine achtsame Unternehmensstruktur ist respektvolle Führung. Dabei gilt es die Mitarbeitenden jederzeit mit einzubeziehen. Das Top-Down Prinzip, das heisst, Achtsamkeit vorleben und von Führungskräften zu Mitarbeitenden tragen, vervielfacht den Effekt. Viele aktuelle Studien renommierter Universitäten zeigen, Kreativität, Lebenszufriedenheit, Verhandlungsstärke, prosoziales Verhalten, konstruktive Konfliktlösung und besseres Zuhören fördern nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden. Glücklicherweise ist der Kern der Veränderung bereits in uns. Immer mehr Menschen sind bereit an ihrer mentalen Stärke zu arbeiten, immer mehr Unternehmen unterstützen ihre Mitarbeitenden auf diesem Weg. Innerbetriebliche Achtsamkeitsprogramme, regelmässige Trainings, extra eingerichtet Ruheräume. Solche Massnahmen zeigen, Achtsamkeit ist heute ein betriebswirtschaftlich hochrelevantes, wirksames Konzept für Personal, Organisation und Strategie.

Meditation als Schlüssel zu weniger Stress und mehr Energie: In der Akademie für Achtsamkeit in Lenzburg werden Mitarbeitende und Kaderpersonen zu Achtsamkeits- und Resilienz-Trainerinnen und -Trainern ausgebildet. Die Akademie hat zum Ziel, dass gut ausgebildete Fachkräfte als Multiplikatoren der Achtsamkeit das Thema in die Unternehmen tragen. Nebst den Lehrgängen auf Hochschulniveau mit Zertifikatsabschluss werde auch Workshops und andere Kurssegmente, welche spezifisch auf die Bedürfnisse der Unternehmen angepasst sind, angeboten.

Tipp zum Schluss: 5 Minuten Atemmeditation vor dem Tagesmeeting führen zu besserem Zuhören, klareren Entscheidungen, effektiverem Meeting.

Jörg Kyburz
MBSR Lehrer, Dozent
Mitgründer der
Akademie für Achtsamkeit Lenzburg

info@achtsamkeit.swiss
achtsamkeit.swiss

Auszeit zur rechten Zeit

Hamsterradfahrer oder Belastungsgrenzgängerinnen gibt es viele. Das kann ja eine Weile machbar sein, macht bei Erfolg und Anerkennung vielleicht sogar Spass. Doch besser ist es, rechtzeitig zu erkennen, wann es Zeit zum Innehalten braucht. Es gibt neben der physischen und geistigen Erholung noch mehrere Gründe, die eine Auszeit sinnvoll machen. Steht eine Standortbestimmung oder eine Veränderung an? Oder gibt es Bedarf, die eigene Rolle in der beruflichen Aufgabe zu überdenken? Zur rechten Zeit handeln ist dann angesagt, bevor die Batterien leer sind oder zu viel Nebel auf dem Weg aufkommt.

Eine «Auszeit zur rechten Zeit» ist eine Einladung, den Kompass wieder neu auszurichten. Viele der Teilnehmenden sind in einer Situation, in der sie erkennen, dass sie einen ungesunden Lebensstil pflegen: Sie haben ihre Energiebalance nicht mehr im Griff, vernachlässigen ihre Ressourcen, leiden zum Teil bereits an Symptomen eines leichten Erschöpfungssyndroms. Bei vielen stimmt auch ihr Alltagsleben nicht mehr mit ihren Bedürfnissen und Werten überein, sei dies beruflich oder privat.

Durch Innehalten zum Neugestalten

Im 8-tägigen Angebot "***Auszeit zur rechten Zeit***" im Lassalle-Haus werden Grundlagen zu Stress, Stressbewältigung, Resilienz und Selbstmanagement sowie Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen vermittelt und praktiziert. Zeiten des Austauschs und der Stille wechseln sich ab. Die Tagesstruktur erlaubt zudem Raum für Erholung und Musse, Zeit für sich und in der Natur.

Der strukturierte und durch die Kursleitenden begleitete Prozess integriert Einzel- und Gruppenreflexionen, unterstützt in der Standortanalyse und hilft, genau hinzuschauen: Persönliche Lebensgewohnheiten werden auf konstruktive und wohlwollende Art hinterfragt und auf dem Hintergrund eigener Werte gegebenenfalls angepasst oder verändert.

Auszeit auch als verlängertes Wochenende

Das Angebot gibt es auch als ***Power-Gap***: 3½-Tage über ein Wochenende, wo Erholung und persönliche Selbstfürsorge im Zentrum stehen.

Das Lassalle-Haus bietet den geeigneten Rahmen, um in der Stille wieder zu sich selbst zu finden. Das Zentrum für Spiritualität, Dialog und Verantwortung wird von den Schweizer Jesuiten getragen und befindet sich im Kanton Zug. Weitere Infos sind auf der Website des Lassalle-Hauses zu finden.

Lorenz Ruckstuhl
Fachpsychologe FSP
info@lorenz-ruckstuhl.ch

Gabriela Scherer
Lassalle-Institut
gabriela.scherer@lassalle-institut.org

lassalle-haus.org