



NPG | RSP

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

Achtsamkeit für Gesundheit und Bildung

Liebe Fachleute und Interessierte an der psychischen Gesundheit

Wir knüpfen am letzten Newsletter zu Bildung und Gesundheit an und nehmen die Achtsamkeit hinzu. **Auch ihr Potenzial** wird zunehmend erkannt. Im hinteren Teil dieses Newsletters lesen Sie ein Portrait einer Mitgliedorganisation dazu. **Achtsamkeitsübungen** verhelfen inmitten von Turbulenzen zu Ruhe, Kraft und Bewusstsein, um das Leben aktiv in die Hand zu nehmen und positiv zu bewältigen. Fachleute stellen sie zur freien Verfügung für die breite Bevölkerung [hier](#).

Die Swiss Corona Stress Study zeigt einen **starken Anstieg** an psychischer Belastung in der zweiten Covid-19-Welle [hier](#). Trotzdem erhalten psychische Krankheiten «nicht die Beachtung, die ihnen gebührt» - schreibt die ETH Zürich und schlägt einen «Grey New Deal» vor [mehr](#). Auswirkungen der Pandemie auf gesundheitsbezogene **Belastungen und Ressourcen** der Bevölkerung zeigt ein Arbeitspapier von Gesundheitsförderung Schweiz und dem BAG auf [mehr](#). Hoffnung hat im Jahr 2020 an Bedeutung gewonnen, zeigt das **Hoffnungsbarometer** [hier](#).

Darüber reden hilft. Ängste aussprechen, der Einsamkeit und sozialer Isolation entgegenwirken ist wichtig für das Wohlbefinden jedes Menschen. Diverse Online-**Selbsthilfegruppen** rund um die Corona-Pandemie sind entstanden [hier](#). Die **Zuhörstunde** ist ein neues Format [mehr](#). **Dure-schnufe.ch** bündelt weiterhin Unterstützung für psychische Gesundheit während Corona. Und schliesslich der Hinweis auf unsere Übersicht mit aktuellen Berichten und laufenden Studien [hier](#).

Die jüngere Generation ist in dieser Krise am stärksten psychisch belastet. Das zeigt der Corona-Report von Pro Juventute über die Auswirkungen der Pandemie auf Kinder, Jugendliche und ihre Familien [Bericht](#). **PGF wirkt!** - Die neue Datenbank für evidenzbasierte Prävention von jugendlichem Problemverhalten kommt hier gerade richtig. Sie dient Gemeinden, Fachstellen und Interessierten als Übersicht wirksamer Massnahmen [hier](#). Auch die **offene Kinder- und Jugendarbeit** ist in Corona-Zeiten wichtiger denn je [mehr](#).

Auch **Unterstützungsangebote für Eltern** zu Fragen rund um Geburt, Erziehung oder Kinderbetreuung helfen die Zusatzbelastung aufzufangen – Gesundheitsförderung Schweiz listet sie übersichtlich auf [hier](#) / [Flyer](#). Schliesslich sind **betreuende Angehörige** besonders belastet. Eine neue Broschüre gibt 10 Impulse, um sich und anderen Sorge zu tragen [mehr](#).



Das BAG lanciert die neue **Austauschplattform prevention.ch**. Die Plattform dient als Schau-
fenster und Inspirationsquelle für die Themen NCD, Sucht und psychische Gesundheit. Save-the-date
für die **Einführungsveranstaltung** am 30. März [mehr](#).

Wie und wieso Gesundheitsförderung? Ein Argumentarium mit Infografiken und kurzen
Erklärvideos zeigt den Handlungsbedarf, wirksame Massnahmen sowie zukünftige Herausforderungen
auf [hier](#).

Die **2. Schweizer Mad Pride** ist auf den Donnerstag, 26. August 2021 verschoben [Aufruf / madpride.ch](#)
/ [Presse 2019](#). Vorgesehen ist ein Umzug durch die Berner Altstadt mit anschliessendem Fest auf dem
Bundesplatz. Bereits im Mai ist aber **Mental Health Awareness** angesagt [mehr](#).

→ [Weitere News online hier](#).

Mit herzlichen Frühlingsgrüssen

Alfred Künzler & Annette Hitz

info@npg-rsp.ch

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



Neu: mit NPG-Beiträgen!
Ermässigte Teilnahmegebühr
für Mitgliedorganisationen

SSPH+ Lugano Summer School

in **Public Health Policy, Economics and Management**

30th edition: August 23-28, 2021

Join us, [online](#) this year, for a week of mutual learning for change

Neue Mitgliedorganisationen per März 2021

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

Nationale Organisationen

Achtsame Schulen Schweiz, www.achtsameschulen.ch

Schtifti Foundation, schtifti.ch

Schweizerische Gesellschaft für Integrative Therapie, www.integrativetherapie-schweiz.ch

Migraine Action, www.migraineaction.ch

Netzwerk Erzählcafé Schweiz, www.netzwerk-erzaehlcafe.ch

LaPurla, www.lapurla.ch

Kantonale Einheiten und Organisationen

Stiftung Schürmatt, www.schuermatt.ch

Integrativo AG, www.integrativo.ch

Mittel- und Grossunternehmen

Sharpmania, www.sharpmania.ch

Medrelax, www.medrelax.ch

Kleinunternehmen

Play-Do, www.play-do.ch

Alle Mitgliedorganisationen finden Sie [hier](#).

Mitglied werden können Sie [hier](#).



das neue Coronavirus
Plattform für psychische Gesundheit rund um

Achtsame Schulen Schweiz

Achtsame Schulen Schweiz ist eine nicht gewinnorientierte Organisation aus Zürich und Winterthur. Wir verfolgen die Einführung der Achtsamkeitspraxis ins Schweizer Schulsystem, um Lehrpersonen, Schülerinnen und Schüler bei der Bewältigung ihrer grössten Herausforderungen zu unterstützen.

Was ist Achtsamkeit?

Die Achtsamkeitspraxis kann als Schulung unserer Präsenz und unseres Bewusstseins verstanden werden. Sie besteht darin, auf eine bestimmte Weise **aufmerksam** zu sein, zum Beispiel mittels der Beobachtung der natürlichen Atmung oder der sich im Körper und Geist manifestierender Emotionen und Gefühle. Verbunden mit einer inneren Haltung aus Interesse, Urteilsfreiheit und Freundlichkeit ermöglicht sie uns, bewusster über unser eigenes Verhalten zu entscheiden.

MoMento Schulprogramm – Achtsamkeit für Lehrpersonen und ihre Klassen

Achtsame Schulen Schweiz bietet mit dem MoMento Programm das erste umfassende Schweizer Achtsamkeitsprogramm für Kindergarten und Primarschulen an. Das Lehrmittel für die Sekundarstufen ist in Entwicklung. Es umfasst mehrere Weiterbildungssequenzen für Lehrpersonen, welche in Grund- und Aufbaukomponenten unterteilt sind. MoMento orientiert sich dabei an den Grundabsichten des Lehrplans 21.

MoMento fördert die psychische Gesundheit der Lehrpersonen und Kinder sowie ein positives Klassen- und Lernklima, was die Lernbereitschaft der Schüler begünstigt. Das Programm fördert zudem wichtige Lebenskompetenzen wie die Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und die Beziehungs- und Entscheidungsfähigkeit. All diese Faktoren sollen die Schüler*innen in ihrer Entwicklung einer eigenständigen und verantwortungsbewussten Persönlichkeit unterstützen. Die Lehrmittel, welche von den Lehrpersonen selbst in Ihren Klassen umgesetzt werden, enthalten mehrere Spiele und Bewegungssequenzen und sind für verschiedene Fächer anwendbar. Von KIGA bis 3. Klasse wird mit Geschichten und Tieren gearbeitet: der aufmerksame Hase führt z.B. das achtsame Hören ein, der liebevolle Teddy das Kultivieren wohlwollender Gedanken. In der 4.-6. Klasse werden Aspekte der Neurowissenschaften vermittelt.

Ziel des Programms ist es, eine achtsame Schulkultur aufzubauen. Wir bieten auch Schulungen für Schulteams und öffentliche Weiterbildungen an.



Matthias Rüst

Geschäftsführer & Pädagogische Leitung

www.achtsameschulen.ch