



# NPG | RSP

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

## Aufbruchstimmung

### Liebe Fachleute und Interessierte an der psychischen Gesundheit

**Wie geht's dir?** - Eine Frage mit grosser Bedeutung, wie ein Aufsatz zeigt! **Gesundheitskompetenz** kann als „**sozialer Impfstoff**“ gesehen werden und hilfreich sein, um weiteren Krisen zu begegnen. Auch **Booster für die Seele** gibt es: seine Schwächen akzeptieren und Stärken wertschätzen!

Ich will – Ich kann – Ich darf – Was ist möglich? Eine **erweiterte Verhaltenstheorie** wird als theoretische Grundlage für die Gesundheitsförderung offeriert.

Die 2. Schweizer **Mad Pride** in Bern kommt! Am 18. Juni ist es so weit **Aufruf für Volunteers**. Noch zuvor finden zwei weitere dialogische Veranstaltungen statt: am 11.-12. Mai der **Angehörigenkongress** und am 20. Mai der **Patientenkongress**.

→ Lesen Sie dazu auch die dialogischen Beiträge im hinteren Teil dieses Newsletters.

Die Romandie schreitet in Sachen Glück voran: Im Kanton Waadt gilt das **Bruttokantonalglück** seit Kurzem als volkswirtschaftlicher Indikator!

**Einsamkeit** hat viele Gesichter – sie senkt die Lebensqualität und steigert die Anfälligkeit für Krankheit, zeigen ein **Magazin** mit umfangreichen Artikeln sowie ein **Film** zur Sensibilisierung – beides ist frei verfügbar. Eine neue Studie liefert eine Erklärung und beschreibt **Interventionen**. In Deutschland kümmert sich neu auch ein **Bundesministerium** darum.

Da ist es wichtig zu wissen, wie man **tragfähige Beziehungen** aufbaut. Schon ein **Gespräch mit Fremden** macht glücklicher als gedacht. Auch **Selbstmitgefühl** ist ein Weg aus der Isolation. **Unternehmen** können ebenfalls etwas gegen Einsamkeit tun. Ein Kurs gegen toxisches **Betriebsklima** zeigt positive Ergebnisse.

Was ist **soziale Gesundheit**? Eine Gruppe aus Forschung und Bundesverwaltung entwickelte ein Konzept und stellt dieses zur Diskussion.

→ Weitere News online [hier](#).

Wir wünschen Ihnen einen freundlichen Frühling und grüssen Sie herzlich

Alfred Künzler & Annette Hitz

[info@npg-rsp.ch](mailto:info@npg-rsp.ch)

Newsletter  teilen / Feedback



13 Neue Mitgliedorganisationen per März 2022 [zur Liste](#)

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

# PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN WO IST DER PLATZ DER ANGEHÖRIGEN?

32. Kongress der  
Graap-Stiftung  
11. und 12. Mai 2022  
Casino de Montbenon  
Lausanne  
[www.graap.ch/kongress](http://www.graap.ch/kongress)



**graap** Fondation  
groupé d'aide et  
d'actions psychiques

**Corasp**  
Coordination Romande des Psychologues  
d'Action pour la Santé Psychique

**NPG | RSP**  
Nationaler Psychologischer  
Rat Schweiz  
Nationaler Psychologischer  
Rat Schweiz

**canton de  
vaud**

**proches  
aidants**



BERN, 18. JUNI  
[www.madpride.ch](http://www.madpride.ch)

Schirmherr: Bundesrat Alain Berset

## MAD PRIDE 2022

Gemeinsam für psychische Gesundheit

## 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



## Angehörigenkongress *Psychische Erkrankungen: Wo ist der Platz der Angehörigen?*

Als Angehörige:r eines Menschen mit psychischen Problemen ist man täglich auf einem Zickzack-Kurs mit Höhen und Tiefen. Dabei kann es sehr schwierig sein, seinen Platz zu finden, nicht zu nah und nicht zu weit weg von der betroffenen Person. In der Psychiatrie zeigen sich immer mehr medizinische und soziale Einrichtungen bereit, Angehörige anzuhören und sie besser einzubeziehen. Es gibt also schon gute Praxisbeispiele. Aber es gibt auch noch viele grosse Herausforderungen.

Dem Kongress gehen Vorbereitungs-Workshops mit Angehörigen in der West- und Deutschschweiz voraus. Diese Workshops und der zweitägige Kongress ermöglichen und unterstützen den dialogischen Austausch unter Angehörigen, Fachleuten und Menschen, die mit einer psychischen Krankheit leben. Wie jedes Jahr wird der Kongress von künstlerischen Beiträgen begleitet.

- **Graap-Stiftung:** Marie Israël, Leiterin Kommunikation und Gemeinschaftsentwicklung.
- **Coraasp:** Stéphanie Romanens-Pythoud, Direktorin Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique.
- **Interview:** Annette Hitz, Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz.

### 1. Wieso arbeitet eure Organisation dialogisch?

<p><b>Graap</b> Seit seiner Gründung ist der Graap, Groupe d'accueil et d'action psychiatrique, davon überzeugt, dass alle Akteure an einem Tisch sitzen müssen, um sich auszutauschen und etwas zu bewegen. Unsere Kongresse bringen immer Menschen mit einer psychischen Erkrankung, Angehörige und Fachleute zusammen. Jeder der Akteure verfügt über einen Teil des Wissens. Das Erfahrungswissen der Angehörigen und der direkt Betroffenen wird noch zu wenig berücksichtigt. Einer unserer Werte ist die Gleichwertigkeit: Es gibt keine Person oder Institution, die besser Bescheid weiss als andere, die Expertise aller ist notwendig.</p>	<p><b>Coraasp</b> Die Coraasp ist der Ansicht, dass das Wissen und die Erfahrungen aller Beteiligten - Betroffene, Angehörige und psychosoziale Fachkräfte - unterschiedlich, komplementär und gleichwertig sind. Sie ist der Ansicht, dass der Austausch zwischen diesen Akteuren die Ko-Konstruktion eines gemeinsamen Wissens ermöglicht und partizipative Prozesse zugunsten von Projekten fördert, die die Genesung in den Vordergrund stellen, die Rechte der Betroffenen und ihrer Angehörigen anerkennen und die Entstigmatisierung psychischer Krankheiten unterstützen.</p>
---	---

### 2. Wie lebt ihr den Dialog konkret in eurer Arbeit?

<p><b>Graap</b> Die Organisation des Kongresses der Graap-Stiftung bezieht diese drei Akteure in allen Phasen mit ein: bei der Auswahl des Themas und der Referenten/innen, bei den Referenten/innen und beim Publikum. So arbeiten wir auch in den anderen Tätigkeitsbereichen der Graap-Stiftung.</p>	<p><b>Coraasp</b> Bei jedem unserer Projekte, Aktionen und Themen, die wir behandeln, versuchen wir, die Sichtweisen aller drei Akteure einzubeziehen. Das bedeutet, dass in unseren Arbeitsgruppen oder Ausschüssen so viele Vertreter/innen wie möglich aus jeder Gruppe vertreten sind.</p>
---	--

### 3. Wieso braucht es den trialogischen Angehörigenkongress?

<p><b>Graap</b> Die Angehörigen sind unverzichtbare Akteure. Einen Kongress zu diesem Thema zu veranstalten, erschien uns sehr wichtig. Wir setzen uns dafür ein, dass die direkt Betroffenen ihren Genesungsweg selbst steuern und dass die Angehörigen von den sozialmedizinischen Einrichtungen als Partner anerkannt werden.</p>	<p><b>Coraasp</b> Seit einigen Jahren wird die Stellung der Angehörigen besser anerkannt und ihr Fachwissen bei der Betreuung und Begleitung von Menschen mit psychischen Erkrankungen besser berücksichtigt. Es bleibt jedoch noch viel zu tun und ein Kongress wie der von der Graap-Stiftung, Coraasp und dem NPG organisierte ist grundlegend, um die Qualität und die Realität ihrer Berücksichtigung durch die Fachleute zu stärken.</p>
--	--

## Regionaler Patientenkongress *Von der Krise zur Depression - Es kann uns alle treffen!* *Für Betroffene, Angehörige, Fachpersonen und Interessierte*

Der Kongress folgt einem trialogischen Grundgedanken, zu welchem sich Betroffene, Angehörige und Fachpersonen auf Augenhöhe informieren und austauschen können. Der Fokus dieses Jahr liegt auf der regionalen Vernetzung dieser drei Ebenen. Neben der Vernetzung soll der Kongress den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine Plattform zum gegenseitigen Austausch und zum Erlangen von Fachwissen bieten. Der Kongress richtet sich an Betroffene, die an einer Depression oder anderen psychischen Erkrankung leiden. Das sind Angehörige von psychisch kranken Brüdern, Ehefrauen, Kindern, Müttern.... Weiter sind Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention, Psychologie, Präventivmedizin, Psychiatrie, Coaching, Beratung, Hausärzteschaft, Pflege, Sozialarbeit, Seelsorge und weitere interessierte eingeladen.

- **Pro Mente Sana:** Caroline Gurtner, Leiterin Recovery und Sozialpolitik.
- **Berner Fachhochschule:** Prof. Dr. Sabine Hahn, Leiterin Pflege sowie angewandte Forschung & Entwicklung Pflege.
- **Klinik Wyss:** Dr. med. Christian Imboden, Ärztlicher Direktor.
- **Interview:** Annette Hitz, Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz.

### 1. Wieso arbeitet eure Organisation trialogisch?

<p><b>Pro Mente Sana</b> Die Stiftung Pro Mente Sana unterstützt, berät und begleitet Menschen mit psychischer Beeinträchtigung sowie deren Umfeld. Zum Umfeld zählen neben Angehörigen, Freunden und Kollegen auch professionelle Helfende. Gemeinsam möchten sie die Person im Zentrum bestmöglich unterstützen. Damit dies gelingen kann, braucht es einen gemeinsamen, auf Verständigung orientierten Austausch, den Trialog!</p>	<p><b>Berner Fachhochschule</b> Wir arbeiten trialogisch, weil der Trialog ermöglicht im Austausch miteinander gegenseitiges Verständnis und eine breitere Sichtweise zu unseren Themen in Forschung und Lehre aufzubauen.</p>	<p><b>Klinik Wyss</b> Behandlungsentscheide werden besser getragen, wenn sie partnerschaftlich mit Patient*innen erarbeitet werden. Die Angehörigen spielen dabei eine wesentliche Rolle, da diese sowohl unterstützen können als auch oftmals selbst unter Druck stehen, wenn ein Familienmitglied psychisch erkrankt. Um den sozialen Aspekten einer psychischen Erkrankung gerecht zu werden, braucht es zwingend eine trialogische Arbeit.</p>
---	--	--

## 2. Wie lebt ihr den Dialog konkret in eurer Arbeit?

<p><b>Pro Mente Sana</b> Im Alltag leben wir eher den «trialogischen Ansatz» als den Dialog als «Gesprächsform». Das heisst, dass wir wo immer möglich, die Anliegen aller drei Gruppen (Betroffene, Angehörige sowie Fachpersonen) einholen und diese Perspektiven auch für eine breite Öffentlichkeit sicht- und nutzbar machen.</p>	<p><b>Berner Fachhochschule</b> Bei uns sind Personen mit und ohne Krankheitserfahrung und Erfahrung als Angehörige angestellt. Das bedingt natürlich, dass sie neben ihrer persönlichen Erfahrung auch über die entsprechenden beruflichen und wissenschaftlichen Qualifikationen verfügen. Natürlich beziehen wir auch Betroffene in unsere Projekte als Beratende, Teilnehmende oder in Begleitgruppen ein.</p>	<p><b>Klinik Wyss</b> In der Privatklinik Wyss AG werden Angehörige falls möglich immer zu Systemgesprächen eingeladen. Des Weiteren haben wir eine Angehörigenberatung, welche auch Kontakte zu den fallführenden Therapeut*innen herstellen kann.</p>
--	--	---

## 3. Wieso braucht es den dialogischen Patientenkongress?

<p><b>Pro Mente Sana</b> Betroffene sowie Angehörige verfügen meist über keine Lobby und ihre Anliegen werden in der Gesundheitsversorgung noch viel zu wenig wahrgenommen. Daher braucht es Bemühungen wie den Patientenkongress, um gegenseitige Verständigung und Akzeptanz zu fördern und Themen rund um die psychische Gesundheit möglichst divers zu diskutieren.</p>	<p><b>Berner Fachhochschule</b> Den dialogischen Prozesse benötigen wir, um die Qualität der Forschung und Lehre zu verbessern. Forschung muss auf den Bedarf der Betroffenen ausrichten sein. Sie helfen aber auch mit, Forschungsmethodologien weiterzuentwickeln oder die Forschungsergebnisse verständlich und zielgerichtet zu verbreiten.</p>	<p><b>Klinik Wyss</b> Der dialogische Patientenkongress ermöglicht es, Anliegen und Themen auf fachlicher Ebene zwischen Patient*innen, Angehörigen und Fachleuten zu diskutieren und so den Dialog zu fördern und entsprechende Menschen miteinander in Kontakt zu bringen. Er dient dadurch auch der Förderung des Verständnisses der unterschiedlichen Herausforderungen der Beteiligten.</p>
---	---	--

### «Zwanglos» – Prävention von Zwang in der Psychiatrie

# [ ZWANG ] LOS

Zwang macht uns alle betroffen! Die Auswirkungen von Zwangsbehandlungen auf Betroffene, Angehörige und Fachpersonen können weitreichend und negativ sein. Dies führt mitunter dazu, dass die Ausübung von Zwang tabuisiert wird. In der Aus- und Weiterbildung von Fachpersonen hat die Thematik der Zwangsausübung trotz dieser kontroversen Diskussionen und negativen Auswirkungen einen eher geringen Stellenwert. Dies hätte unserer Meinung nach ein hohes Präventionspotential. Und genau hier wollen wir mit der Weiterbildung «zwanglos» ansetzen.

Sie wurde für Fachpersonen in der Psychiatrie konzipiert und richtet sich sowohl an interprofessionelle Behandlungsteams wie auch an Bildungsinstitutionen (Studierende an Höheren Fachschulen und Fachhochschulen mit Schwerpunkt Psychiatrie). Das Aus- und Fortbildungsangebot «zwanglos» bezieht konsequent Erfahrungswissen von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen aus Deeskalations- und Aggressionsmanagement, Bildung, Medizin, Forschung und Management mit ein. Unser Angebot ersetzt jedoch keinen Basiskurs in Aggressions- und Deeskalationsmanagement (*NAGS Schweiz*). Neben der Prävention hat die Weiterbildung zum Ziel, die Auswirkungen von Zwangsmassnahmen zu reduzieren, Alternativen zu entwickeln und Reflexionsräume zu schaffen.

Helene Brändli  
Genesungsbegleiterin EX-IN  
[www.zwang-los.com](http://www.zwang-los.com)  
[info@zwang-los.com](mailto:info@zwang-los.com)