



# NPG | RSP

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

## «Psychisch gesund und krank – wie geht das?»

### Liebe Fachleute und Interessierte an der psychischen Gesundheit

Unsere 10. Netzwerktagung ist auch die Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz: Unter dem oben genannten Titel wird am **7. März 2023 Ressourcenstärkung und Prävention** in den Fokus genommen. Thema wird auch der Beitrag der nationalen Kampagnen «**SantéPsy**» und «**Wie geht's dir?**» zur Stärkung der psychischen Gesundheitskompetenzen sein. Schliesslich projizieren wir «**Bruttonationalglück**» [Newsletter](#) auf die Schweiz und zeigen auf, welche Bedeutung es hat - und welches Potenzial es noch birgt.



Psychische Gesundheit steht auch im Herbst 2022 wieder in vielen Kantonen im Fokus. Im Rahmen von **Aktionstagen** finden vielseitige Aktivitäten statt: von Filmen und Theaterstücken über Strassenaktionen und Workshops bis hin zu Podiumsdiskussionen und Podcasts.

Hier ein Auszug aus unseren [News](#):

**Trainingsprogramme zur Stärkung der Erziehungskompetenz zeigen Wirkung**  
Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung ist zentral

**Führungslabor - Angebote im Bereich Sicherheit und Gesundheit für Kleinunternehmen**  
Plattform zu neuen Arbeitsformen und psychischer Gesundheit

**Mit Kühen zu kuscheln wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus**

In Australien wird die tierische Therapie bestimmten Patientengruppen sogar verschrieben

**-----Selbst-Check und Erhebung zur psychischen Gesundheit**

40% der Bevölkerung sind psychisch hoch belastet

**Emotionsstudie: Wie geht es der Schweiz (wirklich)?**

60 Prozent der jungen Erwachsenen fühlen sich erschöpft -  
Wer häufiger umarmt (wird), dem geht es besser

**Job-Stress-Index 2022: Emotionale Erschöpfung steigt weiter an**

Resultierende Produktivitätsverluste kommen die Wirtschaft teuer zu stehen



### Lebenskompetenzen für eine ungewisse Zukunft

Gefragt sind kognitive, digitale, zwischenmenschliche und Selbst-Management-Fähigkeiten

### Prävention in der Psychiatrie-----

Fachstelle «Prävention» der Psychiatrie Baselland und «Bündnis gegen Depression Basel-Landschaft»



### Wenn Eltern stark sind, dann werden es auch die Kinder - und unsere Gesellschaft

Die Familie sollte in der Fortbildung gerade nicht den letzten Platz belegen

### Gebrechlich, aber meist glücklich: Was können wir von alten Menschen lernen?

Eine positive Perspektive auf das Altern

### Konfliktmanagement im virtuellen Raum: 6 Tipps

Veränderte Rahmenbedingungen erfordern anderes Vorgehen

### Psychische Gesundheit im Arbeitsumfeld - neuer Leitfaden

Mehr Sicherheit und Orientierung im Umgang mit psychisch beeinträchtigten Mitarbeitenden



### Das Bildungssystem für Kinder passender gestalten

Was sollte die Erziehung bei Kindern fördern?

-----«11 Impulse für psychische Gesundheit» für Menschen mit Handicap

Gesund zu sein, körperlich und seelisch, ist keine Selbstverständlichkeit

### Präsente Väter – Starke Familien

Väter erreichen: Impulse für Fachleute der frühen Kindheit

### Psychische Belastungen im Arbeitsalltag erkennen und ansprechen

Wohlbefinden wirkt sich auf die Arbeit aus und wird umgekehrt vom Arbeitsleben beeinflusst

### Regelmässige Bewegung stärkt unser Immunsystem - und die Psyche

Findet Bewegung an der frischen Luft statt, wird dieser Effekt noch verstärkt

### Meditieren im Büro

Der Effekt von Achtsamkeit ist wissenschaftlich belegt

Und hier nächste Veranstaltungen aus unserer **Agenda**:

#### Achtsamkeit in Schule und Bildung

Internationale Tagung Pädagogische Hochschule Zürich  
24. September 2022

#### Verbindung zu den anderen

Lern-Reise Bruttonationalglück  
28. September 2022 / Online

#### Psychische Gesundheit & Sport - mit Kunstturnerin Ariella Kaeslin und Skifahrer Marco Büchel

Veranstaltungsreihe des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit  
29. September 2022 / Vaduz FL

**Resiliente und positive Führung – für starke Führungskräfte, Teams und Organisationen**

Webinar-Reihe Careum Weiterbildung

3. Oktober 2022 bis 7. November 2022 / Online

**Kulturwandel in Teams** -----

Workshop Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

12. Oktober 2022 / Online

**Verdacht auf Depression – wie weiter? Grenzen und Selbstfürsorge als Fachperson**

Fortbildung Postpartale Depression Schweiz

28. Oktober 2022 / Online

**Weitergabe von Generation zu Generation**

Fachtagung Kinder psychisch belasteter Eltern

29. Oktober 2022 / offen

**Führungskompetenz im Umgang mit belasteten Mitarbeitenden**

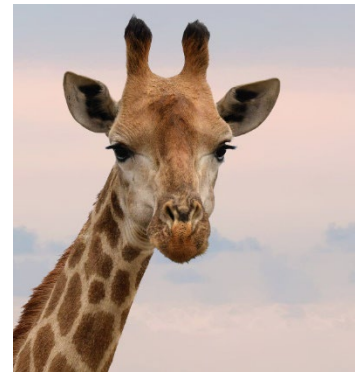
Seminar für Vorgesetzte und Personalverantwortliche - Stiftung Rheinleben

3. November 2022 / Basel

**Erschöpfungsdepression oder Long Covid?**

Fachtagung der Werner Alfred Selo Stiftung

9. November 2022 / Zug



**Die neuesten Ergebnisse aus der Depressions- und Suizidforschung**

Update-Veranstaltung Berner Bündnis gegen Depression

10. November 2022 / Bern

-----**Bewegt die Welt entdecken**

Purzelbaum Tagung – RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

12. November 2022 / Goldau SZ

**Psychisch fit in Lehre und Schule**

Forum BGM - Betriebliches Gesundheitsmanagement im Kanton Aargau

14. November 2022 / Online

**Lernen aus Krisen: Wie können wir benachteiligte Menschen besser erreichen?**

Nationale Fachtagung Schweizerisches Rotes Kreuz SRK

15. November 2022 / Bern + online

**Nationale Selbsthilfetagung: Junge Selbsthilfe**

Wie können Fachpersonen und junge Expert:innen aus Erfahrung die «Junge Selbsthilfe» gemeinsam fördern? Mit Workshops im Bereich Psychische Gesundheit

19. November 2022 / Zürich

→ Beachten Sie auch die weiteren **News online**.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Herbst und grüssen herzlich

Alfred Künzler & Annette Hitz

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

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

## *Psychisch gesund arbeiten: Ein neues Angebot hilft weiter*

*Stress und Konflikte am Arbeitsplatz führen vermehrt zu Krankschreibungen. Diese verursachen Leid und hohe Kosten. Eine neue Web-App unterstützt Unternehmen und ihre Mitarbeitenden: «Etwas tun?!» hilft mit, dass Angestellte an der Arbeit psychisch fit bleiben.*

Immer mehr Menschen in der Schweiz beanspruchen psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlungen. Zunehmend mehr Arbeitnehmende werden krankgeschrieben. Die Hälfte aller Krankschreibungen entsteht durch Konflikte am Arbeitsplatz (*detaillierte Zahlen*). Wer krankgeschrieben wird, der riskiert in der Folge gekündigt, arbeitslos oder gar invalid zu werden.

Diese Entwicklung führt zu Leid und steigenden Kosten. Dem will der Arbeitnehmersverband Angestellte Schweiz mit seinem Präventionsangebot entgegenwirken. Darum stellt er mit der neuen Gesundheits-App «*Etwas tun?!*» hilfreiches Fachwissen in einfach verständlicher Form zur Verfügung.

Hinter der App steht die Expertise von *WorkMed*, dem Kompetenzzentrum Psychiatrie Baselland. Dessen Leiter, der Psychologe Niklas Baer, hat die App mit seinem WorkMed-Team und Angestellte Schweiz von Grund auf entwickelt.

Angestellte Schweiz und WorkMed bieten die «Etwas tun?!»-App so breit wie möglich an: Einerseits bewegen sie Unternehmen dazu, das Präventionsprogramm ihren Mitarbeitenden anzubieten. Andererseits stellen sie es auch frei zugänglich allen Erwerbstätigen direkt zur Verfügung: Jeder und jede kann sich damit eigenverantwortlich psychisch wappnen.

Dank der neuen App lernen Mitarbeitende und auch Vorgesetzte, Probleme frühzeitig und verträglich anzusprechen. Sie erfahren, wie sie produktiv mit Stress, Kränkungen und Krisen umgehen. Die App bietet ihnen zahlreiche Vorsorge-Tipps und -Übungen. Sie begleitet gesunde Arbeitnehmenden, die sich vor künftigen Stress wappnen wollen, zum Beispiel dann, wenn betriebliche Veränderungen anstehen. Die App gibt auch Ratsuchenden Tipps, die belasteten Kollegen oder Kolleginnen helfen möchten.

Ebenso unterstützt sie jene Menschen, die bereits psychisch angeschlagen sind. Diese brauchen jemanden, dem sie sich anvertrauen können. Viele halten ihre Probleme für ein Tabu. «Etwas tun?!» informiert und orientiert diskret – ohne dass sich Nutzende «outen» müssen.

«Etwas tun?!» will Mut machen. Die App zeigt Lösungswege auf. Ihre Hauptbotschaft: Nur zu, du kannst tatsächlich *etwas tun!*



Stefan Studer, Geschäftsführer Angestellte Schweiz  
Jan Borer, BSc Angewandte Psychologie, Angestellte Schweiz

Mehr Infos: [etwastun.ch](http://etwastun.ch), [angestellte.ch](http://angestellte.ch), [workmed.ch](http://workmed.ch)