



Nachhaltige Verankerung der psychischen Gesundheit

Judith Hübscher Stettler, Beauftragte für Gesundheitsförderung, Prävention und Sucht Kt. TG

Doris Grauwiler, Bereichsleiterin Gesundheitsförderung und Prävention, Perspektive TG

Ziele Konzept Gesundheitsförderung TG 2009-2016

- 1. Gesundheit von Anfang an:** *Einen gesunden Start ins Leben ermöglichen*
- 2. Jugendliche im Fokus:** *Gesund aufwachsen und sich entwickeln, Übergänge gesundheitsförderlich gestalten*
- 3. Mentale Gesundheit stärken:** *Verbesserung der psychischen Gesundheit und Verringerung der stressbedingten Krankheitsfolgen*
- 4. Erhöhen des Bevölkerungsanteils mit einem gesunden Körpergewicht:** *Gesundheitskompetenzen stärken*
- 5. Suchtarbeit bleibt Thema:** *Minimieren von Sucht und deren negativen Auswirkungen*

Psychiatrieplanung Thurgau

Leitfaden der GDK

- Substantiell mehr als die Hälfte der für die psychiatrische Versorgung eingesetzten Mittel sollen für **präventive, aufsuchende und rehabilitative Leistungen** in ambulanten Strukturen verwendet werden.



Befragung im Rahmen des BgD:

- **Fragmentierung und Unübersichtlichkeit:**
 - Wer ist wann wofür zuständig? Von wem erhalte ich wann welche Hilfe?
 - teilweise mangelnde Vernetzung von Fachleuten und Institutionen
- **Lücken bei ambulanten Angeboten:**
 - Kapazitätsmangel bei EPD und frei praktizierenden PsychiaterInnen
 - als problematisch empfundener Zugang zu Hilfe in Not- und Krisensituationen
 - zu wenig alternative Angebote (Selbsthilfe, Treffpunkt/Café, Kurse)
- **Probleme und Bedürfnisse der Betroffenen und Angehörigen:**
 - „Hol“-Struktur bei Informationen und Angeboten
 - Bedürfnis nach aufsuchender Hilfe, Unterstützung für Betroffenen und Angehörige zuhause, „Alltagscoaching“, langfristige Begleitung

Im Rahmen der Spitalplanung umgesetzt

- AAZ: **Abklärungs- und Aufnahmezentrum** (auch aufsuchend)
 - vermittelt massgeschneiderte Unterstützung, Beratung oder Behandlung für psychisch kranke Erwachsene
 - Beratung und Information auch für Angehörige und Interessierte
 - Krisenintervention
- PSÜB: **Poststationäre Übergangsbearbeitung**
 - gewährleistet guten Übergang zwischen stationärer und ambulanter Behandlung und stellt sicher, dass im stationären Setting erarbeitete Massnahmen im Alltag umgesetzt werden

Vom Bündnis gegen Depression zur Strategie Psychische Gesundheit Thurgau

- ⇒ Erweiterung des Bündnis gegen Depression ⇒
Gesundheitsförderung – salutogenetischer Ansatz
- ⇒ Förderung der psychischen Gesundheit als Querschnittaufgabe bei allen
Gesundheitszielen
- ⇒ Gesundheit von Anfang an: Gelingende Entwicklung von Säuglingen und
Kleinkindern ist Voraussetzung für die psychische Gesundheit

Handlungsfelder Strategie Psychische Gesundheit Thurgau

- Gesellschaftliche Sensibilisierung und Aufklärung
- Früherkennung und Frühintervention
- angepasste Unterstützungs- und Beratungsangebote
- Nutzen und Fördern der gesellschaftlichen Ressourcen

Gesellschaftliche Sensibilisierung und Aufklärung

- **Leistungsauftrag zur operativen Umsetzung von Massnahmen zur Förderung der psychische Gesundheit an den Gemeindezweckverband für Gesundheitsförderung, Prävention und Beratung Thurgau, Träger der Fachstellen Perspektive**
- Einbezug des Vorstandes (Gemeindeexekutive) in Strategieplanungsprozess
 - Betreuung Web-Site, Kontaktadresse BgD, Flyerbewirtschaftung
 - ab 2013: Sensibilisierungsmassnahmen bspw. Aktionswochen
 - ab 2013: Weiterbildung Multiplikatoren bspw. offene Jugendarbeit

Früherkennung und Frühintervention



www.guter-start-ins-kinderleben.tg

- **Modellprojekt Guter Start ins Kinderleben**
 - Aufbau eines Netzwerkes rund um die Geburt
- **Aufsuchendes Angebot für Familien mit psychosozialen Belastungen**
 - Förderung entsprechender Pilotprojekte von Gemeinden in Kooperation mit dem DEK, Fachstelle für Kinder-, Jugend- und Familienfragen
- **Nutzen bestehender Netzwerke, etablieren von neuen Kooperationsmodellen**
 - Netzwerk gesunde Schulen Thurgau
 - Kooperation zwischen Schulentwicklung und Gesundheitsförderung

Angepasste Unterstützungs- und Beratungsangebote

Optimierung des Angebots von niederschwelliger, psychosozialer Beratung

- ⇒ Reorganisation der Paar-, Familien- und Jugendberatungsstellen (Integration in den GZV)
- ⇒ Reorganisation der Mütter- und Väterberatung (Integration in den GZV)
- ⇒ angepasster (erweiterter) Leistungsauftrag der auch flächendeckend Jugendberatung und Frühberatung umfasst
- ⇒ Einheitliches, finanziell gesichertes Angebot im ganzen Kanton

Nutzen und Fördern der gesellschaftlichen Ressourcen

Leistungsvereinbarung mit Verein Selbsthilfe Thurgau
(über Projektzeit BgD hinaus)

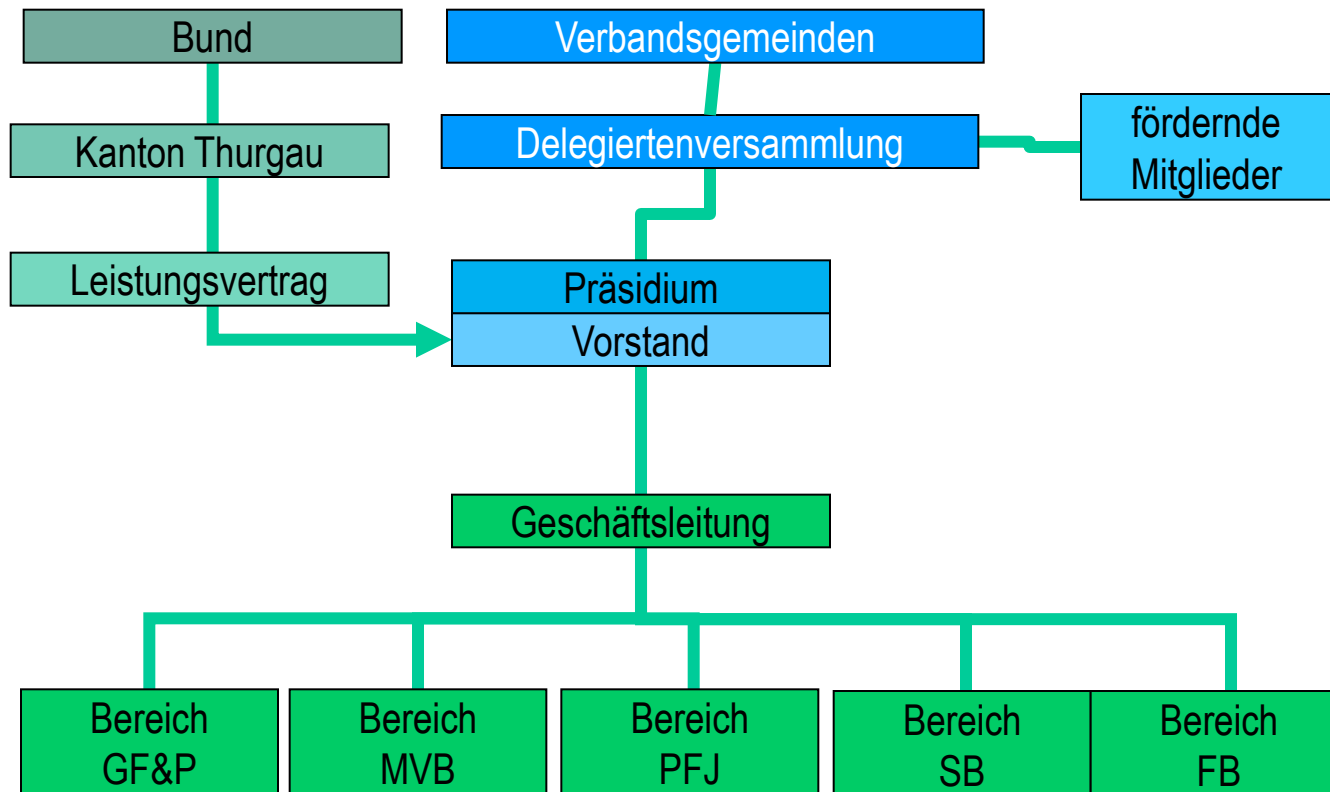
Themenbezogene Zusammenarbeit mit der TAGEO (Elternbildung)

Gesundheitsförderung im Alter

- ⇒ Evaluation Best Praxis Modelle (Projektmitbeteiligung)
- ⇒ Auftragserteilung an Perspektive Thurgau zur Umsetzung von VIA

Psychische Gesundheit als Querschnittsthema

Gemeindezweckverband für Gesundheitsförderung, Prävention und Beratung, Träger der Fachstellen Perspektive Thurgau



Netzwerk Gesunde Schule Thurgau

- Praxishilfen: Psychische Gesundheit im Lehrberuf
- Insgesamt 131 Seiten elektronisch und „en papier“ stehen zur Verfügung
- für die Netzwerkleitung und für die Lehrpersonen
- Abgabe bzw. Ausleihe auf Anfrage hin



netzwerk
gesunde schule
thurgau

ein angebot von  Thurgau
Perspektive

FREELANCE - Agenda und Plakataktion

- Themenspezifische Sensibilisierung der Jugendlichen bezüglich Umgang mit Stress:
 - Zielgruppe: 12 – 18 jährige
 - Emotionale Aktivierung: Schaffung des Bewusstseins (alle Sinne einsetzen: emotional, kognitiv, körperlich)
 - Spielerischer Umgang mit Gefühlen
 - Bewältigungsmittel anbieten (Aktivierung der eigenen Ressourcen)

STRESSOMETER

Stress, gestresst!! no-stress, easy-stress :-)... Und wie sieht's bei Dir aus? Auf welcher Stressstufe bist Du? Falls Du Schwierigkeiten beim Finden deines Stresspegels hast, schau doch mal in die Spiegelkarte!



- > Nichts geht mehr!!!
- > Stress pur!



- > Fühle mich kaputt.
- > Ich weiss nicht wo mir mein Kopf steht.



- > Es braut sich was zusammen.
- > Bin leicht gereizt und fühle mich unausgeglichen.



- > Habe alles im Griff.
- > «chillig»



- > alles easy...
- > Mir geht's super!

ANTI-STRESS TIPPS

Bewegung

- > Steh auf, geh raus, tob dich aus! Bewegung beflügelt nicht nur Geist und Seele, sondern hält auch fit und gesund.

Runterfahren

- > Nach einem stressigen Tag darfst Du Dir ruhig einmal ein warmes Bad einlaufen lassen, ein gutes Buch lesen und einfach nur das tun, worauf Du wirklich Lust hast.

Freunde treffen

- > Schnapp Dir Deine besten Freunde, geht ins Kino, macht zusammen Sport und geniesst die gemeinsame Zeit.

Musik

- > Stöpsel Dich an den MP3-Player an und tanz durch die Wohnung.

Schlaf

- > Wenn Du wieder einmal richtig ausgeschlafen bist, fühlst Du Dich wie neugeboren.

...und wenn nichts mehr hilft und dein Spiegelbild so verzerrt ist:



Die Perspektive Thurgau berät dich in deinen Anliegen und bietet dir in schwierigen Situationen Unterstützung an.

- Jugendberatung
- Suchtberatung

Telefon 071 626 02 02

info@perspektive-tg.ch
www.perspektive-tg.ch

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung
Prävention
Beratung

Perspektive Thurgau
Schützenstrasse 15
Postfach 297
8570 Weinfelden

Telefon 071 626 02 02
Telefax 071 626 02 01
info@perspektive-tg.ch

Pädagogische Maturitätsschule Thurgau

- Zielgruppe: Alle Abschlussklassen (ca. 100 Studierende)
- je 3 Lektionen pro Klasse
 - Vertreterin «Gesundheitsförderung und Prävention» und Suchtberatung
- Thema: Psychische Gesundheit
 - Prävention psychischer Erkrankungen aus Sicht der Gesundheitsförderung
 - Kinder psychisch kranker Eltern (2012)
 - «Rolle» der LP / Fragen / Diskussion

«FemmesTische»

- FemmesTische



- «gesund sein – gesund bleiben»
- Öffentliche Referate zum Thema «Depression» mit einem türkischen Psychiater

«Thurgau bewegt»



- «Thurgau bewegt»
 - Thema «Körperbild» schon in der 1.Staffel eingebracht
 - 2. Staffel: Modulprojekt «Bodytalk PEP»