

2. Netzwerktagung Psychische Gesundheit Schweiz

Psychische Gesundheit: Wie kommen wir zu Verständnis und Finanzen?

Workshops

Workshop 1:

Titel: Bodytalk PEP und Papperla PEP: Psychische Gesundheit, Selbstwert und emotionale Kompetenzen bei Kindern und Jugendlichen fördern

Weitere Informationen: www.pepinfo.ch

Workshop Verantwortliche: Brigitte Rychen MAS FHZ P&G, Thea Rytz M.A., Körperpsychotherapeutin
Sprache: deutsch

An der Netzwerktagung stellen wir Inhalte und Haltungen der beiden Projekte Bodytalk PEP und Papperla PEP vor und zeigen, in welchen Kontexten wir diese in der deutschen Schweiz multiplizieren.

Fachpersonen des Vereins PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah) bieten seit 2005 in der ganzen deutschen Schweiz Bodytalk PEP Workshops für Jugendliche und junge Erwachsene zur Stärkung der Körperzufriedenheit und des Selbstwertgefühls an.

In verschiedenen Studien und Untersuchungen wurden die Zusammenhänge zwischen Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl deutlich. Nach Slade (1994) beeinflussen mindestens sieben Faktoren das Körperbild (Body Image) Dabei geht es auch um eine emotionale Bewertung des eigenen Körpers, um Emotionsregulation, welche wiederum in enger Verbindung mit unserem Ess- und Bewegungsverhalten steht. Auch müssen aus psychischer Perspektive gerade im Jugendalter hohe Akzeptanz- und Anpassungsleistungen an den veränderten Körper erbracht werden, welche wiederum oft im Widerspruch zu Normen und Idealbildern stehen.

Das Projekt BodyTalk PEP regt junge Menschen in einer Zeit, in der Figur und Gewicht überall thematisiert werden, zu Diskussionen im Sinne einer kritischen Auseinandersetzung mit Normen und körperorientierten Leistungsideal an und ermuntert zu persönlichen und vielfältigen Definitionen von Schönheit, Körperzufriedenheit und damit zu einem selbstbewussteren Umgang mit sich selbst. Papperla PEP hat seit 2008 didaktische Anregungen für Kinder (0-8 Jahre alt) und ihre Bezugspersonen entwickelt und publiziert (Schulverlag 2010). Das Projekt fördert durch Weiterbildung von MultiplikatorInnen, Prozessbegleitung, Supervision und Elternarbeit ganzheitliche Lernprozesse und vermittelt Erfahrungsräume im Umgang mit Gefühlen. Erwachsene und Kinder werden darin unterstützt, ihre Gefühle wahrzunehmen, Empfindungen im Körper zu lokalisieren und aufmerksam zu sein dafür, wie Gefühle sich verändern. Achtsam Gefühle auszudrücken und zu regulieren und Impulse zu kontrollieren wird so auch im Alltag als Kompetenz erfahren.

Erfolgreiches Lernen geschieht weniger als bisher angenommen durch Nachahmung, sondern durch Problemlösung, durch eine aktive, sinnlich und emotional motivierte und gut abgestimmte Auseinandersetzung mit der Umwelt. Kinder benötigen dazu ein sensomotorisch anregendes Umfeld. Sie brauchen die Freiheit, ihre Umgebung möglichst angst- und stressfrei zu erkunden, begleitet von Erwachsenen, die auf ihre Bedürfnisse aufmerksam und mitfühlend eingehen. Die Kinder lernen, dass angenehme wie unangenehme Erfahrungen zum Leben gehören und erleben einen konstruktiven Umgang auch mit Belastungen. Auf diese Weise wird ihre Resilienz und Stressbewältigung gefördert.

Workshop 2:

Titel: Starke Kitas - starke Kinder, Resilienzförderung in Kitas

Weitere Informationen: www.bernergesundheit.ch/de/settings/kitas.1135/pravention.1139/starke-kitas-starke-kinder.1174.html

Workshop Verantwortliche: Cornelia Werner M.A., Fachmitarbeiterin Prävention Berner Gesundheit

Sprache: deutsch

International, und auch in der Schweiz, wurde der frühen Förderung von Kindern in den Medien und auf politischer Ebene grosse Aufmerksamkeit zuteil. Ergebnisse aus der Forschung belegen, dass die ersten Lebensjahre der Kinder den Grundstein für den späteren Bildungs- und Lebenserfolg legen. Zu Beginn der 70-er Jahre wurde erkannt, dass Kinder auf Risikobedingungen unterschiedlich reagieren. So gibt es auf der einen Seite Kinder, die aufgrund ihrer schwierigen Bedingungen Verhaltensstörungen entwickeln. Auf der andern Seite zeigen Ergebnisse aus verschiedenen Längsschnittstudien, dass sich 50-70% der untersuchten Kinder, die unter Risikobedingungen aufwachsen, zu relativ gesunden, kompetenten und leistungsfähigen Erwachsenen entwickeln. Kindertagesstätten können - gemeinsam mit den Eltern - einen wichtigen Beitrag zur gesunden Entwicklung von Kindern leisten.

Vor diesem Hintergrund erhält die Förderung der Resilienz in der Kita einen hohen Stellenwert. Im Mittelpunkt des Angebots «Starke Kitas - starke Kinder» steht die Unterstützung der Mitarbeitenden in ihrem Arbeitsalltag in den Kitas. Pädagogisches Handeln wird reflektiert und als ein bedeutsamer Aspekt pädagogischer Professionalität weiterentwickelt.

Im Workshop werden die einzelnen Bausteine der Resilienzförderung in der Kita wie Grundwerte, Interaktion, räumliche Gegebenheiten, Zusammenarbeit mit Eltern und Netzwerkbildung aufgezeigt, wie auch die gemachten Erfahrungen präsentiert. Die anschliessende Diskussion soll zu Anregungen führen, wie Mitarbeitende in Kitas als auch Entscheidungsträger für die Anliegen der Präventionsarbeit gewonnen werden können.

Workshop 3:

Titel: 'aus"weg"los! - Früherkennung von Depression und Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen

Weitere Informationen: www.bernergesundheit.ch , Rubrik Depression/Suizid zu 'aus"weg"los!

Workshop Verantwortlicher: Philipp Schmutz, Fachmitarbeiter Prävention Basisdienste Berner Gesundheit, Psychologe lic. phil. und Erwachsenenbildner SVEB

Sprache: deutsch

Je nach Studie haben 2 bis 4 Prozent der Primarschulkinder und 3 bis 9 Prozent der Jugendlichen bereits eine Depression durchlebt. Während die Rate der vollendeten Suizide mit zunehmendem Alter steigt, sind es vor allem die 15- bis 29-Jährigen, welche einen Suizidversuch begehen. Jedes Jahr versuchen schätzungsweise 10'000 junge Menschen in der Schweiz, sich das Leben zu nehmen.

'aus"weg"los! ist ein modulares Angebot für Volksschulen und Lehrbetriebe im Kanton Bern. Wie bei anderen Gatekeeper-Ansätzen liegt der Hauptfokus auf der Sekundärprävention (Früherkennung und Frühintervention). 'aus"weg"los! geht aber noch weiter und lässt der Primärprävention (Vorbeugung) ebenfalls eine wichtige Rolle zukommen.

Das Kernstück des Angebots ist ein Handlungsleitfaden, welcher den Lehrpersonen und Berufsbildner/innen Sicherheit im Umgang mit Risikosituationen gibt. Die weiteren Informationsmaterialien zeigen auf, welche Risiko- und Schutzfaktoren mit der Entstehung von Depressionen und Suizidalität verbunden sind, welche Warnsignale auf eine Depression oder auf Suizidalität hinweisen können und welche Fachstellen Unterstützung anbieten. Die klare Gliederung und die ansprechende grafische Umsetzung der Materialien wirken als Blickfänger und somit oft als Türöffner.

Im Workshop werden das Angebot 'aus"weg"'los! sowie die damit gemachten Erfahrungen vorgestellt. Danach werden wir diskutieren, wie die Früherkennung, aber auch die Primärprävention von Depression und Suizidalität für Entscheidungsträger, Lehrpersonen und Berufsbildner/innen schmackhaft gemacht werden können.

Workshop 4:

Titel: Welchen Beitrag leisten die Standards für die Patientenprozesse in der psychiatrischen Versorgung im Kanton Bern zur Förderung der psychischen Gesundheit?

Weitere Informationen: www.gef.be.ch

Workshop Verantwortliche: Rosmarie Bürki, Pflegeexpertin HöFa II
 Bernhard Galli, MAS Supervision & Coaching in Organisationen

Sprache: deutsch

Im Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kanton Bern für die Koordination, Begleitung und Überprüfung der Umsetzung der Standards für die Patientenprozesse verantwortlich.

Ziele des Workshops:

Die Teilnehmenden verstehen die Standards für die Patientenprozesse als Beitrag zur Förderung der psychischen Gesundheit im Kanton Bern. Sie erkennen darin Möglichkeiten, wie Entscheidungsträger in die Gesundheitsförderung eingebunden werden können.

Hintergrund

Die Standards für die Patientenprozesse in der psychiatrischen Versorgung im Kanton Bern beschreiben Vorgaben, nach denen ein beliebiger Einwohner bei einem erhöhten Risiko im Bereich der psychischen Gesundheit oder bei einer aktuellen Störung eine adäquate und gute psychiatrische Behandlung erhält. Die Standards wurden aufgrund von Interviews mit Ressourcen- und Schlüsselpersonen in der psychiatrischen Versorgung sowie einer ausführlichen Literaturrecherche entwickelt. Dabei wurden wesentliche Themenbereiche der Gesundheitsförderung wie Prävention, Risikomanagement, Früherkennung und Rückfallprävention integriert. Sie haben für die Versorger der kantonalen Psychiatrie verbindlichen Charakter, ihre Umsetzung ist in den Leistungsvereinbarungen und –verträgen verankert. Für andere an der Versorgung Beteiligte gelten sie als Empfehlung. Damit bilden die Standards eine bedeutende Grundlage für die Förderung der psychischen Gesundheit.

Workshop 5:

Titel: Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Rahmen des Elternbildungskonzeptes Starke Eltern – Starke Kinder®

Weitere Informationen: www.starkeeltern-starkekinder.ch

Workshop Verantwortliche: Petra Gerster-Schütte, Programmleiterin Starke Eltern – Starke Kinder

Sprache: deutsch

- „Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hängt wesentlich von der Qualität der Eltern-Kind-Beziehung, bzw. der zu einer anderen festen Bezugsperson ab“ (J. Bowlby, 1995). Starke Eltern – Starke Kinder® setzt im Elternkurs den Schwerpunkt auf die Eltern-Kind-Beziehung. Über Diskussionen und Übungen zu den eigenen Werten und Erziehungszielen werden Eltern zur Reflexion angeregt und der Blick auf die positiven Seiten des Kindes gelenkt.
- „Psychische Gesundheit ist die Fähigkeit zur Bewältigung von Anforderungen mithilfe von Ressourcen“ (P. Becker, 2006). Dem Starke Eltern – Starke Kinder® -Elternkonzept liegt die ressourcenorientierte Haltung zugrunde. Die Erziehenden werden in ihren

Erziehungskompetenzen gestärkt und in die anleitende (autoritative) Erziehung eingeführt. Die anleitende Erziehung ermöglicht, dass die Kinder allmählich, ihrem Entwicklungsstand entsprechend, Verantwortung für ihr eigenes Tun und für ihr Leben übernehmen (Resilienzförderung).

- „Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben“ (Thomas von Aquin, 1225 - 1274). In einem respektvollen Miteinander werden die verschiedenen Bedürfnisse aller Familienmitglieder berücksichtigt, was zu mehr Freude und Wohlbefinden in der Familie führt. Die vier psychischen Grundbedürfnisse nach Epstein (1991) werden ins Zentrum gestellt. Die Erziehenden erweitern ihre Problem- und Konfliktlösungsfähigkeiten.

Im Workshop anlässlich der Netzwerktagung zeigen wir auf, wie Erziehende die psychische Gesundheit ihrer Kinder und Jugendlichen stärken und erhalten können - basierend auf dem Elternbildungskonzept von Starke Eltern – Starke Kinder®.

Workshop 6:

Titel: 10 Jahre Berner Bündnis gegen Depression - von der ersten Idee bis zur erfolgreichen Umsetzung.

Weitere Informationen: www.berner-buendnis-depression.ch

Workshop Verantwortlicher: W. Fey, lic. phil., Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Leiter der Geschäftsstelle Berner Bündnis gegen Depression

Sprache: deutsch

Das Berner Bündnis gegen Depression (BBgD) gibt es nun schon seit 10 Jahren. Ausschlaggebend waren die Idee, Forschungsergebnisse und die Erfahrungen und des Nürnberger Bündnis gegen Depression, welche wir im Kanton Bern umsetzen wollten. Das Herzstück des BBgD bildet das Vier-Ebenen- Aktionsprogramm (Kooperation mit Hausärzten, Öffentlichkeitsarbeit, Multiplikatoren-schulung, Angebote für Angehörige), welches zum Ziel hat, die Früherkennung und die Versorgungssituation von depressiv Erkrankten und ihren Angehörigen zu verbessern. Ein weiteres Ziel des BBgD ist es, die Suizidprävention im Kanton Bern voran zu treiben. Bei der Entwicklung des BBgD war viel Pioniergeist wichtig, ebenso auch die Vernetzung mit schon bestehenden Organisationen und Institutionen.

Im Workshop soll aufgezeigt werden, wie sich das BBgD fortlaufend entwickelt hat, welche Probleme bewältigt werden mussten und immer noch bewältigt werden müssen, welche Projekte aktuell umgesetzt werden (z.B. Depression - Schule, Brückensicherung, Burnout und Depression am Arbeitsplatz, Zusammenarbeit mit interaktiven Theater,), welche Stärken ein solches Bündnis hat und wohin sich das BBgD entwickeln soll. Etliche weitere Bündnisse gegen Depression sind in den letzten Jahren in der Schweiz entstanden. Der Workshop soll auch Ideen und Inputs zur Entstehung weiterer Bündnisse gegen Depression in der Schweiz liefern.

Workshop 7:

Titel: Suizidrapport – aktive Vernetzung und interprofessionelle Arbeit mit Entscheidungsträgern

Weitere Informationen:

www.zh.ch/internet/gesundheitsdirektion/ipw/de/angebote_fachbereiche/erwachsenenpsychiatrie_ebersicht/kiz_winterthur/angebot/spezialangebote.html

Workshop Verantwortlicher: Gregor Harbauer, lic. phil, Therapeutischer Leiter, Leiter Bildung + Standesfragen Psychologie, Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland

Sprache: deutsch

Im interprofessionellen Suizidrapport soll die Vernetzung, Zusammenarbeit und das gegenseitige Vertrauen in die mit Suizid konfrontierten Institutionen in der Region Winterthur gefördert werden. Initiiert durch eine breite nicht gewinnorientierte Trägerschaft wurde 2008 der Suizidrapport gegründet. Entscheidungsträger verschiedener Institutionen und Anlaufstellen, die mit dem Thema Suizid konfrontiert werden, treffen sich zweimal jährlich zu einem freiwilligen, vertrauten und informellen Austausch wie auch zu suizidpräventiver Projektarbeit. Diese Untersuchung soll aufzeigen, ob der Suizidrapport ein geeignetes Gefäss zur Vernetzung und Zusammenarbeit in der Suizidthematik bietet.

Diskussion:

Der Suizidrapport trägt dazu bei, dass die Teilnehmenden die Anlaufstellen für suizidale Menschen kennenlernen, sich sicherer in der Einschätzung des Suizidrisikos fühlen und sich allgemein als kompetenter im Umgang mit suizidalen Menschen einschätzen. Insgesamt kann durch den Suizidrapport ein markanter Wissenszuwachs bei den Teilnehmenden konstatiert werden.

Beachtenswert ist, dass seit dem ersten Suizidrapport sämtliche Institutionen und Organisationen aktiv mit dabei geblieben sind. Im Laufe der Zeit sind zahlreiche weitere Organisationen neu hinzugekommen.

Dies lässt auf einen erheblichen Bedarf und ein deutliches Interesse für ein solches Gefäss zur Vernetzung und informellen, vertraulichen Zusammenarbeit schliessen.

Workshop 8:

Titre: Exemple du Canton du Tessin: Gestion des évènements qui déclenchent des traumatismes psychiques

Responsable atelier: Leonia Menegalli et Barbara Bonetti, Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello Sport del Cantone Ticino

Langue: français

L'école aussi est parfois touchée par des évènements qui peuvent transformer un jour courant en un jour très différent de tous les autres à cause des plus divers accidents (un accident d'auto, un suicide, un homicide, etc.).

La caractéristique de ces évènements est celle de surgir rarement, mais d'une manière imprévue et souvent imprévisible.

Ces accidents peuvent causer aux élèves, mais aussi aux enseignants et aux parents mêmes, des réactions de stress qu'on réussit à surmonter avec difficulté, et pour vaincre lesquelles il s'avère sensé ou nécessaire l'intervention d'une aide extérieure.

Etant donné la présence de plusieurs opinions entre elles bien différentes pour ce qui concerne la façon de procéder dans ces situations critiques, le risque d'engendrer des effets non souhaités et aggravants existe. Face à ces situations, il n'est plus possible de parvenir démocratiquement à un accord sur les démarches à suivre. Il est le plus souvent nécessaire que quelqu'un assume la responsabilité de la direction, et il est préférable que ce soit quelqu'un d'externe et qui ait une formation adéquate.

Depuis 2010 le secteur de l'école maternelle et primaire a par conséquent établi un dispositif d'intervention pour soutenir les directions des écoles dans la gestion des situations de crise.

En particulier à peu près soixante-dix personnes ont été formées et sont à présent aptes à collaborer avec les écoles face à des évènements critiques.

L'intervention a surtout les objectifs suivants :

- mettre en marche un sain procédé d'élaboration de l'évènement qui s'est passé en offrant à tout le monde la possibilité d'y rattacher un sens à l'intérieur de sa propre vie ;
- rétablir le plus vite possible la normalité de la vie dans l'établissement scolaire.

Workshop 9:

Titel: Altissimo: Förderung der psychischen Gesundheit dank Empowerment für Menschen 60+

Weitere Informationen: www.altissimo.ch

Workshop Verantwortliche: Lilian Straub, Mitglied Geschäftsleitung Altissimo Schweiz

Sprache: deutsch

In den nächsten 30 Jahren wird sich die Zahl der über 60-jährigen Menschen verdoppeln, vor allem die Gruppe der über 75-jährigen vergrössert sich signifikant. Vereinsamung, Depressionen und Suchtverhalten sind in dieser Bevölkerungsgruppe stark verbreitet.

Menschen in fortgeschrittenem Alter brauchen für den Erhalt oder das Wiedererlangen der psychischen Gesundheit primär zwei Dinge: Die Gewissheit gebraucht zu werden und ein tragendes soziales Netz. Das innovative Altersangebot altissimo setzt an diesen beiden Punkten an. Es bietet Interessierten eine Plattform, um ihre Fähigkeiten zu entfalten und mit anderen Leuten Kontakte zu pflegen. Die Lebensfreude bleibt so erhalten oder wird, wo nötig, neu entwickelt.

Das innovative Altersangebot von Lilian Straub hat 2005 den Förderpreis für Gesundheitsförderung und Prävention der Internationalen Bodenseekonferenz gewonnen.

Seit 2007 wird altissimo im zürcherischen Wehntal erfolgreich umgesetzt. Die Wünsche und Anliegen der über 60-jährigen wurden in einer Ideenwerkstatt gesammelt. Daraus entstanden verschiedene Themengruppen, welche eigenständig funktionieren. Zweimal jährlich treffen sich alle Beteiligten zu einem moderierten Grossanlass. Sieben Jahre nach Start sind ca.160 Personen aus allen sozialen Schichten am Angebot beteiligt, Tendenz steigend!

Seit kurzem besteht ein zweiter Standort: altissimo Zürich-Hirzenbach.

Die Geschäftsstelle altissimo Schweiz mit Sitz in Zürich begleitet Gemeinden und Organisationen beim Aufbau und Betrieb von altissimo-Standorten und vernetzt sie untereinander.

Workshop 10:

Titre: Parler de santé psychologique au travail : une affaire de cadres ?

Site web: www.pmse.ch

Responsable atelier: Judith Seydoux, Directrice co-associée, Spécialiste de Santé et sécurité au travail

Langue: français

Dans le monde actuel, le travail est présenté comme un élément toxique pour la santé. Ceci peut accroître le sentiment d'insécurité des travailleurs qui sont obligés de se confronter à cette menace au quotidien. Depuis quelques années, PMSE SA (Prévention et maintien de la santé en entreprise) a constaté une augmentation des problématiques liées à l'épuisement professionnel dans ses entreprises clientes. Une question s'est alors posée à PMSE SA : Comment maintenir une bonne santé psychologique malgré les contraintes du travail actuel ?

Nous savons que les entreprises peuvent influencer positivement la santé de leurs collaborateurs ; mais ils manquent souvent de moyens ou de compétences pour en parler. Face aux doutes, le silence est souvent privilégié.

Afin de répondre au questionnement croissant des entreprises pour agir en prévention de l'épuisement professionnel, PMSE SA a décidé de créer une méthodologie pour permettre aux cadres d'aborder le sujet de la santé psychologique au travail.

Par le programme Pro-de-Sens© santé psychologique au travail, élaboré avec la collaboration de Mme Vasey (Noburnout), l'intention première est d'aborder le sujet d'une manière nouvelle et complète. Nous nous éloignons de la notion de risque en favorisant la psychologie positive.

Il s'agit de faire de ce thème un sujet de discussion ouvert entre les collaborateurs et leurs cadres et de lever ainsi les tabous et/ou les difficultés.

Pour cela nous avons élaboré un programme pédagogique de formation pour les cadres afin qu'ils puissent animer des discussions d'équipe sur le sujet. Ceci permet de faire de la détection précoce

au sein des entreprises et ainsi orienter les personnes vers un soutien rapide, voire prévenir des problématiques psychologiques plus graves. Les détails du programme Pro-de-Sens© Santé psychologique au travail ainsi que les premières évaluations seront présentés lors de la conférence.