

Ab 8.45 Uhr

## Anmeldung | Eintreffen mit Kaffee

---

09.30 – 10.00 Uhr

### Begrüssung der Organisatoren

*Sabine Hahn*, Leiterin Abteilung Pflege,  
Bernser Fachhochschule  
*Alfred Künzler*, Leiter Koordinationsstelle  
Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz  
*Roger Staub*, Geschäftsleiter Pro Mente  
Sana

## HUMOR UND DEPRESSION

10.00 – 10.15 Uhr

### Lebenswärts! Kleine Recovery Szenen aus den Lebensthemen von Yvonne Reichenstein

*Yvonne Reichenstein*, Betroffene und Peer

---

10.15 – 10.45 Uhr

Keynote Referat 1

### Humor und Depression

*Prof. Dr. Willibald Ruch*, Universität Zürich,  
Leiter der Fachrichtung Persönlichkeitspsy-  
chologie und Diagnostik

---

10.45 – 11.15 Uhr

### Pause

inkl. Marktstände

---

11.15 – 11.45 Uhr

Keynote Referat 2

### Depression – wie unterdrückte Gefühle krank machen

*Christian Dogs*, Dr. med.,  
Psychiater und Autor

---

11.45 – 12.15 Uhr

Keynote Referat 3

### Oser le risque, prendre le risque d'oser? Et le rétablissement dans tout ça?

*Caroline Suter-Sturm*, Paire praticienne en  
santé mentale, Institut et Haute Ecole de la  
Santé, la Source – HES-SO

---

12.15 – 13.30 Uhr

### Stehlunch

inkl. Marktstände

---

13.30 – 15.00 Uhr

### Workshop-Session

(Workshops Nr. 1-10)

---

15.00 – 15.30 Uhr

### Pause

inkl. Marktstände

## DIGITALISIERUNG

15.30 – 16.00 Uhr

Keynote Referat 4

### E-Mental-Health: Aktueller Stand und neue Entwicklungen

*Prof. Dr. Thomas Berger*, Dozent, Abteilung  
Klinische Psychologie und Psychotherapie,  
Universität Bern

---

16.00 – 16.30 Uhr

Keynote Referat 5

### Wie mir Social Media das Leben rettete

*Uwe Hauck*, Betroffener, Blogger, Buchautor

---

16.30 – 17.00 Uhr

### UNSTOPPABLE

*Ancuta Rütimann aka. Gypsy Pearl*,  
Musikerin

---

17.00 – 17.15 Uhr

### Abschluss

---

Ab 18.30 Uhr (fakultativ)

### 40 Jahre Pro Mente Sana:

### Jubiläumsabend

im Restaurant Eleven

---

Ab 8.30 Uhr

## Anmeldung | Eintreffen mit Kaffee

---

09.00 – 09.15 Uhr

### Begrüssung der Organisatoren

Annette Hitz, Projektleiterin Koordinationsstelle Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz

Caroline Gurtner, Projektleiterin aF&E Pflege, Berner Fachhochschule

Marcel Wisler, Leiter Kommunikation Pro Mente Sana

---

09.15 – 09.30 Uhr

### Grusswort vom Berner Stadtpräsidenten

Alec von Graffenried

---

09.30 – 10.00 Uhr

### Psychoziale Unterstützung und Interventionen

Jérôme Favrod, infirmier spécialiste clinique en psychiatrie et santé mentale, professeur ordinaire HES, Institut et Haute Ecole de la Santé, la Source – HES-SO

---

## PSYCHOPHARMAKA

10.00 – 10.30 Uhr

Keynote Referat 6

### Ist Zwangsmedikation das Core Tool der Psychiatrie?

Margarete S. Osterfeld, Psychotherapeutin mit eigener Erfahrung als Psychiatriepatientin, Mitglied im UN-Unterausschuss zur Verhütung von Folter (UN SPT)

---

10.30 – 11.00 Uhr

### Pause

### inkl. Marktstände

---

11.00 – 11.30h

Keynote Referat 7

### Staffel-Psychopharmaka

Rico Nil, Betroffener

Michael Hengartner, Wissenschaftlicher Mitarbeiter, ZHAW Psychologisches Institut

Bruno Facci, Angehöriger & VASK Präsident

Thomas Ihde, Stiftungspräsident

Pro Mente Sana, Chefarzt Psychiatrische Dienste der Spitäler fmi ag

---

11.30 – 12.15 Uhr

### Podiumsdiskussion Psychopharmaka

Moderation: Sabine Hahn,

Leiterin aF&E Pflege, Berner Fachhochschule

---

12.15 – 13.45 Uhr

### Stehlunch

### inkl. Marktstände

## SPORT

13.45 – 14.15 Uhr

Keynote Referat 8

### Hinter den Kulissen des Spitzensports

Ariella Kaeslin, ehemalige Spitzensportlerin (Kunstturnen)

---

14.15 – 15.00 Uhr

### Podiumsdiskussion Sport

Ariella Kaeslin, ehemalige Spitzensportlerin

Aniya Seki, Box-Weltmeisterin

Kathia Vonlanthen, Peer

Moderation: Marcel Wisler,

Leiter Kommunikation Pro Mente Sana

---

15.00 – 15.30 Uhr

### Einfahrt Tour de Courage

und Pause inkl. Marktstände

Interview mit Alec von Graffenried,

Berner Stadtpräsident

Armin Köhli, Tourleiter Tour de Courage

Teilnehmende Tour de Courage

---

15.30 – 15.50 Uhr

Keynote Referat 9

### extraordinaire! Kreative Impulse rund um Kunst und Psychiatrie

Sara Smidt, Leitung Kunstvermittlung am

Kunstmuseum Thun

---

15.50 – 16.15 Uhr

### Podiumsdiskussion

Kathrin Obrist, Betroffene, Kunsttherapeutin, Musikerin

Rose Ehemann, Leiterin Ateliers-Living

Museum und Präsidentin Living Museum

Verein Schweiz

Moderation: Alfred Künzler,

Leiter Koordinationsstelle Netzwerk

Psychische Gesundheit Schweiz

---

16.15 – 16.30 Uhr

### Abschluss | Fazit

---

# Workshop

Nr. 1

## Open Space

Open Space bedeutet, dass Teilnehmende entweder selbst zu einem Thema eine Gruppe einberufen können oder dass die Teilnehmenden eine der angebotenen Gruppen wählen und am vorgeschlagenen Thema mitarbeiten.

Im Open-Space-Workshop lassen sich die Teilnehmenden von den Themenangeboten anderer TeilnehmerInnen überraschen und wählen dann die Gruppe, die sie am meisten anspricht. Oder sie bringen ein Thema mit und präsentieren es im Marktplatz mit drei Elementen: einem Wort, das für ihre Gruppe steht, einem Titel für ihre Gruppe und drei Sätzen, die ihr Anliegen erläutern. Die Open-Space-Methode bietet Raum für Anliegen und Themen, die Teilnehmende in einer Gruppe besprechen möchten.

Workshopleitung: **Roger Staub**, MPH, MAE, Geschäftsleiter Pro Mente Sana

---

# Workshop

Nr. 2

## Wie spreche ich mit meinem Kind über meine Erkrankung?

Kinder sind oft die ersten, die von der elterlichen psychischen Krise betroffen sind. Wenn sie keine rationalen Erklärungen dafür bekommen, greifen sie häufig auf eigene Erklärungsphantasien zurück. Die Referentinnen zeigen auf, warum es wichtig ist, Kindern die Depression ihrer Mutter oder die Schizophrenie ihres Vaters zu erklären. Weiter geben sie Antworten auf die Fragen: «Ab welchem Alter soll dem Kind die Erkrankung erklärt werden?» und «Wie kann ich mit einem Kind über eine psychische Erkrankung sprechen?».

Workshopleitung: **Christine Gäumann**, Bereichsleiterin Adoleszentenpsychiatrie Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (ipw) und Stiftungsrätin Institut Kinderseele Schweiz (iks)

## Teil I

### **Doppelt Krank:**

### **Fördern von somatisch-psychiatrisch integrierten Modellen**

- Werden psychisch und körperlich erkrankte Menschen nicht genügend ernst genommen?
- Gibt es diesbezüglich zwischen Diagnose und Stigmatisierung Zusammenhänge?
- Und Wie können Ärzte, Psychiater, Fachpersonen und Betroffene etwas verändern?

Wir wollen gemeinsam im „trialogischen“ Grundgedanken und auf gleicher Augenhöhe mit Fachpersonen und Betroffenen unser Wissen austauschen, Erfahrungen und Aspekte sammeln. Den Weg zu gehen um das Bewusstsein zu sensibilisieren und Öffentlichkeitsarbeit zu leisten ist das Ziel dieses Workshops.

*Workshopleitung: **Maya Cipusev**, Ausbilderin FA, Peer, Expertin durch Erfahrung,*

## Teil II

### **Koordinierte Versorgung von psychisch-körperlich Erkrankten: Modelle guter Praxis**

Socialdesign analysierte im Auftrag des BAG Modelle guter Praxis zur Verbesserung der koordinierten Versorgung für psychisch-körperlich erkrankten Personen. Die Analyse schafft Grundlagen, um den Aufbau wirksamer Versorgungsstrukturen schweizweit zu fördern und die koordinierte Versorgung von komorbiden Patient\_innen sicherzustellen.

Im Workshop werden die Modelle vorgestellt und mit den Workshop Teilnehmenden va-lorisiert, um die Standpunkte von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen für die Studie zu berücksichtigen.

*Workshopleitung: **Dr. Manuela Spiess**, Projektleiterin bei socialdesign ag (Bern)*

*Dr. Regula Ruffin, CEO bei socialdesign ag (Bern)*

## Teil I

### **«Humor und Freude – Stärken, die mich im Leben tragen?»**

Freude und/oder Humor sind Ressourcen, um mit Widrigkeiten des Lebens besser umgehen zu können. Manchmal jedoch scheinen Freude und/oder Humor verschüttet zu sein.

Die Poesie- und Bibliothherapie (biblos: Buch) nutzt die Erkenntnis, dass durch Sprache heilsame Prozesse angeregt werden können. Mit (Vor-)Lesen, Schreiben und Sprechen, manchmal mit dem Einsatz von Bildern, kann es gelingen, bekannte und neue Aspekte an sich zu entdecken. Die eigene Sprache finden, etwas zur Sprache bringen und im Gesagten beantwortet werden, ist beglückend. Wir machen hierzu eine einfache Übung.

*Workshopleitung: **Christa Hanetseder**, Psychologin Dr. phil., CAS Gerontologie, Zertifikat Poesie- und Bibliothherapie*

## Teil II

### **Living Museum: Kunst heilt. Die vierte Revolution in der Psychiatrie.**

Die Living Museum Philosophie, welche 1975 ihren Ursprung in New York nahm, wird in Fachkreisen als vierte grosse Revolution in der Geschichte der Psychiatrie anerkannt. Indessen haben sich weltweit mehrere Living Museums etabliert- in der Schweiz in Wil und Lyss, weitere folgen in Zürich und Olten. Im Vortrag werden die Grundlagen wie z.B. die Identitätsveränderung vom psychisch Kranken zum Künstler, soziale Wärme und Inklusion der Gesellschaft ins Living Museum vorgestellt.

*Workshopleiterin: **Dr. Rose Ehemann**, Kulturmanagerin, Kunsttherapeutin, Künstlerin.  
Präsidentin Living Museum Verein Schweiz*

## Psychische Gesundheit und Sport

Im Rahmen des Workshops erfahren die Teilnehmenden, welche positiven Auswirkungen Sport auf die psychische Gesundheit hat. Dabei werden ihnen die aktuellen Ergebnisse der wissenschaftlichen Studien vorgestellt. Sie lernen auch die aktuelle Situation in Bezug auf die aktuellen Sportangebote für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen kennen. Die Entwicklung der letzten Jahre sowie das entsprechende Potential für die Weiterentwicklung werden besprochen und diskutiert. Am Schluss sollen Vorschläge und Umsetzungswege für einen nachfrageorientierten Sportangebotsausbau in der Schweiz erarbeitet werden.

Workshopleitung: **Nikolai Kiselev**, Projektleiter «Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen» bei *PluSport Behindertensport Schweiz*

## Workshop

Nr. 6

### **open dialogue - ein erfolgreiches Angebot für Menschen mit schweren seelischen Erschütterungen (oder warum ich lieber in Lappland psychotisch würde).**

open dialogue wurde über 30 Jahre in West-Lappland entwickelt. Menschen, die auf diese Art und Weise zum Beispiel bei psychotischen Krisen unterstützt werden, erreichen deutlich bessere Ergebnisse in Bezug auf recovery Ziele wie Arbeit und Bildung, brauchen weniger Medikamente und Spitaltage als in unseren Systemen. Wir möchten Chancen und Hindernisse für eine Einführung von open dialogue in der Schweiz anhand unserer Erfahrungen und Hoffnungen aus den Perspektiven einer Psychiatrieerfahrenen, einer Angehörigen und eines Psychiaters mit den Teilnehmenden erarbeiten.

Workshopleitung: **Sirkka Mullis**, Freiwilligenarbeitende im Bereich psychische Gesundheit

# Workshop

Nr. 7

## Serious Games für Young Carers: Digitale Spiele als Mediator zwischen Patienten, Angehörigen und Fachpersonen

Der Workshop rückt das bisher wenig beachtete Phänomen Young Carers in den Mittelpunkt und zeigt neue und innovative Möglichkeiten auf, wie Young Carers Unterstützung erhalten können. Unser Ziel ist es, Interessierten einen Einblick in die Thematik zu in Form einer Bedarfsanalyse zu „Serious Games für Young Carers“ zu ermöglichen. Nach einer kurzen Einführung werden in Kleingruppen mittels praxisorientierter „Hands-on“-Methoden erste Spielkonzepte erarbeitet, die sich dem Thema Young Carers aus unterschiedlichsten Richtungen nähern. Im Anschluss werden die Ergebnisse kurz im Plenum vorgestellt und Chancen wie Grenzen dieser Herangehensweise gemeinsam diskutiert.

Workshopleitung: **Prof. Dr. Agnes Leu**, Programmleitung Young Carers, Careum Forschung  
Anna Lisa Martin-Niedecken, Subject Area in Game Design, Zürcher Hochschule der Künste

---

Nr. 8

# Workshop

## Was tun, dass die Verzweiflung nicht ansteckt? Forumtheater zum Thema Depression

Antonia ist wegen einer depressiven Episode in der Klinik. Sie will nichts mehr, sagt nichts mehr und fühlt nichts mehr ausser Leere. Ihr Mann Werner besucht sie täglich. Er hat lange nicht erkannt, wie schlecht es ihr geht. Nun hat er ein schlechtes Gewissen und möchte ihr alles Schwierige abnehmen. Das hält die Pflegefachperson Iris für kontraproduktiv. Sie findet, Antonia müsse durch Aktivitäten ins Leben zurück geschubst werden. Bald sind beide uneins und völlig erschöpft. Antonias Zustand scheint ansteckend zu sein. Was tun, damit Antonia gesund wird - und nicht alle drei krank?

Workshopleitung: **Franziska von Arb**, Psychologin, Regisseurin, Autorin und Moderatorin

## Teil I

### **Gemeinsam den Herausforderungen begegnen – Angehörige in der Psychiatrie**

Der Vortrag zeigt auf, welches die Belastungen von Angehörigen sind und worauf Angehörige in der Zusammenarbeit mit Fachleuten angewiesen sind. Zudem stellt ein allparteiliches, demokratisches Verständnis, welche die Entwicklung von Beziehungen ins Zentrum der Betrachtung rückt, die Beziehungen in der Familie als wertvolle Ressource dar. Abschliessend wird das Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie vorgestellt und auf die Möglichkeit einer unabhängigen, niederschweligen und kostenfreien Beratung für Angehörige eingegangen.

*Workshopleitung: **Thomas Lampert**, Koordinator Prävention und Angehörigenarbeit, Vizepräsident Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie*

## Teil I

### **Gestern war ich gleich – heute bin ich anders!**

Werden Angehörige von psychisch erkrankten Menschen gehört?

Psychisch erkrankte Menschen sind meistens umgeben von einem Helfernetz, wie Ärzten, Pflegefachpersonen, Psychologen, Sozialarbeitern, Seelsorgern und zunehmend von Peers usw. Auch Angehörige können eine wichtige Rolle im Leben des Patienten spielen. Bei der Begleitung vor, während und nach einem stationären Aufenthalt, sind sie hohen emotionalen Belastungen ausgesetzt. Besonders im Hinblick auf eine optimale Wiedereingliederung bildet das soziale Netzwerk des Patienten eine wichtige Grundlage im Hintergrund der professionellen Gesundheitsversorgung. Viele Angehörige müssen die Belastungssituation mit viel weniger Unterstützung ertragen als die betroffene Person. Angehörige wünschen sich von Fachkräften mehr Wertschätzung ihrer Arbeit und wollen dabei ernst genommen werden. Dadurch kann eine bessere Zufriedenheit mit der Versorgung und Lebensqualität aller Beteiligten entstehen. Der Verein GLEICH UND ANDERS Schweiz hat erste Erfahrungen im Einbezug von Angehörigen gesammelt.

*Workshopleitung: **Hans Schmied**, Präsident Gleich und Anders Schweiz*



## la confiance s'acquiert, elle ne se demande pas

La Haute école de santé de Fribourg utilise la pédagogie par la simulation pour exercer la relation infirmière/ patient- famille à l'aide de jeux de rôle avec des acteurs formés à être des patients simulés.

Nous proposons un atelier participatif de type théâtre forum mettant en scène une relation infirmière-patient-famille dans une situation de soin en santé psychique. Les objectifs sont : démontrer que la communication se co-construit et que la confiance se mutualise, comprendre comment chacun peut devenir acteur de sa santé au travers d'une relation, partager ses expériences et ses connaissances en interagissant entre participants et intervenants.

Déroulement: Deux parties de 45 minutes avec deux situations psychiques différentes. Les participants prennent connaissance du résumé de la première vignette contenant les mots clés de la situation, le contexte et le motif de l'entretien. Deux personnes (le patient simulé et le professionnel) jouent une relation comprenant des imperfections. Durant le jeu de rôle les participants sont invités à remplacer l'un ou l'autre des acteurs afin d'apporter des améliorations à la relation pour aboutir à la création d'un lien de confiance mutualisée. La séquence de jeu (environ 15 minutes) se termine par des échanges de connaissances et d'expériences sur la relation soignant/ patient-famille ainsi que des feedbacks bienveillants sur le plan émotionnel et cognitif. Puis une deuxième vignette est proposée et jouée. Un ou deux animateurs sont présents pour gérer les interactions.

*chef d'atelier: **Nathalie Déchanez**, professeure chargée d'enseignement, HEdS*

# Allgemeine Informationen

## Datum | Zeit

Freitag, 14. September 2018 | 9.30 - 17.30 Uhr

fakultativ: Abendprogramm ab 18 Uhr im Restaurant Eleven

Samstag, 15. September 2018 | 9.00 - 16.30 Uhr

**Jetzt  
anmelden**  
[patientenkongress.ch](http://patientenkongress.ch)

## Anmeldung

Online anmelden unter: [www.patientenkongress.ch](http://www.patientenkongress.ch)

Die Platzzahl ist beschränkt.

## Kongressort

Stade de Suisse, Papiermühlestrasse 71, 3000 Bern | [www.events.bscyb.ch](http://www.events.bscyb.ch)

## Kosten

1 und 2-Tagespass

Fachpersonen: Fr. 220.- | Fr. 350.-

Privatpersonen: Fr. 180.- | Fr. 250.-

NPG-Mitglieder Fr. 220.- | Fr. 350.-

Studierende, bis 30 Jahre: Fr. 100.- | Fr. 150.-

Personen mit IV / EL /

Sozialhilfeleistungen (mit Nachweis): Fr. 50.- | Fr. 100.-

## Sprache

Deutsch und Französisch inkl. Simultanübersetzung

## Abmeldung

Bei einer Abmeldung bis am 31. August 2018 verrechnen wir Ihnen eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.-, ab dem 1. September 2018 die volle Kongressgebühr.

## Anreise

- **Mit öffentlichen Verkehrsmittel:** Tram 9 bis Wankdorf Center, Bus 20 bis Wyler, 28 bis Wankdorfplatz, 40 und 41 bis Wankdorf Center sowie verschiedene Züge bis S-Bahn Haltestelle Wankdorf
- **Mit dem Auto:** Parkieren Sie im Parkhaus Wankdorf Einkaufszentrum.