



Konzept Psychische Gesundheit
Kanton Thurgau 2017 – 2020

Inhalt

4	Vorwort
5	1 Grundlagen
5	1.1 Ausgangslage
5	1.2 Gesetzliche und konzeptionelle Grundlagen
6	1.3 Zweck des Konzepts
7	1.4 Übergeordnete Ziele des Konzepts
7	1.5 Herangehensweise
8	1.6 Begriffsklärungen
11	2 Ziele und Massnahmen
11	2.1 Zielgruppen und Settings
12	2.2 Handlungsfelder
12	2.3 Übersicht Ziele und Massnahmen
13	2.3.1 Handlungsfeld 1: Information und Bekanntmachung des Angebots
14	2.3.2 Handlungsfeld 2: Sensibilisierung, Aufklärung und Wissensvermittlung zu psychischer Gesundheit und Krankheit
17	2.3.3 Handlungsfeld 3: Niederschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote
20	2.3.4 Handlungsfeld 4: Vernetzung der Fachpersonen und Koordination der Angebote
21	3 Massnahmenplan
24	4 Anhang
24	4.1 Auswahl weiterer (kantonal) Angebote
25	4.2 Projektbeteiligte
27	4.3 Glossar
28	4.4 Ideenspeicher
29	4.5 Abkürzungsverzeichnis

Vorwort

Auf nationaler und internationaler Ebene gewinnt das Thema psychische Gesundheit an Bedeutung. Denn psychische Erkrankungen betreffen in hohem Mass den Arbeitsmarkt und die Sozialpolitik. Die Kosten psychischer Erkrankungen sind für die Betroffenen, den Arbeitgeber und die Gesellschaft als Ganzes enorm und in allen OECD-Ländern seit Jahren ansteigend. Besonders junge Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen haben es schwer, im Arbeitsleben Fuss zu fassen oder dort zu verbleiben.

Mit Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit kann ein Beitrag zur Prävention und Verminderung psychischer Erkrankungen geleistet werden. Die Bevölkerung braucht Wissen über psychische Gesundheit und Krankheit sowie Behandlungsmöglichkeiten. Dies erleichtert Betroffenen und Angehörigen das Aufsuchen und Annehmen von Hilfe. Denn wenn Menschen mit psychosozialen Belastungen frühe und angemessene Unterstützung erhalten, kann individuelles Leid vermindert werden und es hilft, die volkswirtschaftlichen Kosten einzudämmen.

In der Strategie «Gesundheit 2020» des Bundesrates ist die «Förderung der psychischen Gesundheit und Verbesserung der Vorbeugung und Früherkennung psychischer Krankheiten, um die Zahl der Erkrankungen zu reduzieren», Bestandteil des Handlungsfelds «Lebensqualität sichern». Das Bundesamt für Gesundheit hat im Jahr 2015 im Auftrag des Dialogs Nationale Gesundheitspolitik den Bericht «Psychische Gesundheit in der Schweiz. Bestandsaufnahme und Handlungsfelder» veröffentlicht. Im Ressort Gesundheitsförderung, Prävention und Sucht des Amtes für Gesundheit nimmt das Thema psychische Gesundheit ebenfalls einen grossen Stellenwert ein. Das vorliegende Konzept dient als Planungs- und Steuerungsinstrument für diesen Bereich. Es benennt Ziele und Massnahmen für unterschiedliche Zielgruppen für die Jahre 2017 – 2020. Im Fokus stehen rasches Erkennen psychosozialer Belastungen und niederschwellige Unterstützungsangebote. Im Erarbeitungsprozess des Konzepts wurde eine Vielzahl von Personen miteinbezogen. Der Fachbeirat mit Vertretungen der Kommission Gesundheitsförderung, Prävention und Sucht und der Psychiatriekommission hat die Projektleitung begleitet. Es wurden Experteninterviews und Gespräche mit Schlüsselakteuren geführt und vor der Fertigstellung hat eine schriftliche Umfrage bei den Kooperationspartnern stattgefunden.

Die Prävention psychischer Erkrankungen ist eine Herausforderung, die eine intensive Zusammenarbeit aller Akteure verlangt – innerhalb und ausserhalb des Gesundheitswesens. Die ausgeprägte Kooperationsbereitschaft und das Interesse an Fragen der psychischen Gesundheit, die sich bereits im Erarbeitungsprozess gezeigt haben, motivieren uns, die Herausforderung anzunehmen und institutionenübergreifend anzugehen.

Regierungsrat Dr. Jakob Stark
Chef Departement für Finanzen und Soziales

1 Grundlagen

1.1 Ausgangslage

- Knapp 17 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden an einer oder mehreren psychischen Erkrankungen.¹
- Psychische Erkrankungen können über die gesamte Lebensspanne auftreten und führen oft zu Beeinträchtigungen im Beruf und Privatleben. Dies hat zum einen einschneidende Auswirkungen auf die Lebensqualität und eine verminderte Erwerbs- und Arbeitsfähigkeit zur Folge. Zum anderen führt dies auch zu Belastungen für die Angehörigen.
- Psychische Erkrankungen und die damit verbundenen Folgekosten machen einen erheblichen Anteil der Krankheitslast aus (schätzungsweise 7 Milliarden Franken jährlich).²
- Derzeit erfolgen rund 43 % der IV-Berentungen aus psychischen Gründen, die somit die häufigste Invaliditätsursache darstellen. Besonders auffällig ist die hohe Zahl der Neuberentungen unter den 18- bis 24-Jährigen, unter anderem auch derjenigen mit psychischen Erkrankungen.³
- Der Anteil der Langzeitklientinnen und -klienten in der Sozialhilfe, die eine psychische Erkrankung haben, beträgt mehr als 40 % der gesundheitlich Beeinträchtigten.⁴
- Obwohl psychische Erkrankungen relativ häufig sind, sind sie wesentlich stärker stigmatisiert als somatische Erkrankungen. Dies führt nicht nur zu Ausgrenzung von Menschen mit psychischen Problemen, sondern auch dazu, dass sich (potentiell) betroffene Menschen aus Angst und Scham nicht frühzeitig Hilfe holen, wodurch der Genesungsprozess verlangsamt wird.

1.2 Gesetzliche und konzeptionelle Grundlagen

Die rechtlichen Grundlagen für die Gesundheitsförderung und Prävention sind:

- Gemäss § 3, Absatz 2, Ziffer 5 des Gesetzes über das Gesundheitswesen (Gesundheitsgesetz; GG; RB 810.1) ist der Kanton für «die übergeordnete Planung, Koordination und Aufsicht der Gesundheitsvorsorge» zuständig.
- Gemäss § 7, Absatz 1, Ziffer 2 sind die Gemeinden für «die Mütter- und Väterberatung, Kleinkinderberatung, Familien- und Erziehungsberatung, Jugendberatung, Paar- und Erwachsenenberatung, Suchtberatung sowie das Angebot weiterer vom Gesetz oder durch Leistungsvereinbarungen mit dem Kanton vorgesehener Beratungsstellen» zuständig.

¹ Bundesamt für Gesundheit (2015): Faktenblatt «Stärkung der Prävention, Gesundheitsförderung und Früherkennung psychischer Krankheiten».

² ebd.

³ Bundesamt für Gesundheit (2015): Psychische Gesundheit in der Schweiz. Bestandsaufnahme und Handlungsfelder. Bericht im Auftrag des Dialogs Nationale Gesundheitspolitik.

⁴ Städteinitiative Sozialpolitik (2015): Kennzahlenvergleich zur Sozialhilfe in Schweizer Städten Berichtsjahr 2014, 13 Städte im Vergleich.

Der Grundsatz der Gesundheitsvorsorge ist in § 39 des Gesundheitsgesetzes folgendermassen geregelt:

- ¹ Kanton und Gemeinden treffen Massnahmen zur Gesundheitsförderung, Prävention, Früherkennung und Frühintervention bei Krankheiten und Sucht. Sie finanzieren diese gemeinsam, in der Regel je zur Hälfte.
- ² Der Kanton sorgt für die übergeordnete Planung, Koordination und Aufsicht sowie in ausgewählten Bereichen für die statistische Datenerfassung.
- ³ Die in der Gesundheitsvorsorge tätigen Institutionen, die Organe der Sozialversicherungen sowie die Leistungserbringer stellen dem Kanton die für die Statistiken notwendigen Daten zur Verfügung. Vorbehalten bleiben bundesrechtliche Vorschriften.
- ⁴ Die Gemeinden unterstützen den Kanton und sorgen für die Durchführung von Massnahmen und Projekten auf ihrem Gemeindegebiet.
- ⁵ Der Kanton kann im Rahmen des Voranschlages Beiträge ausrichten an Institutionen, die sich auf dem Gebiet der Gesundheitsvorsorge betätigen. Sie können an die Bedingung geknüpft werden, dass auch die Gemeinden entsprechende Beiträge leisten.
- ⁶ Der Kanton kann weitere Tätigkeiten von Gemeinden oder Privaten im Gesundheitswesen durch Beiträge unterstützen.

Die wichtigsten konzeptionellen Grundlagen des Konzepts sind:

- Bundesamt für Gesundheit (2015): Psychische Gesundheit in der Schweiz. Bestandsaufnahme und Handlungsfelder. Bericht im Auftrag des Dialogs Nationale Gesundheitspolitik.
- Kanton Thurgau (2009): Konzept Gesundheitsförderung Thurgau.
- Departement für Finanzen und Soziales (2011): Bericht zur Psychiatrieplanung 2012.
- Müller, Brigitte und Renate Gutmann (2011): Bericht zum Workshop vom 14. Juni 2011: Evaluation des Thurgauer Bündnisses gegen Depression und Strategieentwicklung Psychische Gesundheit. Fachhochschule Nordwestschweiz. Hochschule für Soziale Arbeit.
- Borst, Ulrike und Brigitte Engeli (2011): Thurgauer Bündnis gegen Depression 2008–2011. Abschlussbericht. Kanton Thurgau.
- Gesundheitsförderung Schweiz (2016): Rahmenbedingungen für ein Kantonales Aktionsprogramm.

1.3 Zweck des Konzepts

Das Konzept Psychische Gesundheit Kanton Thurgau dient als Planungsinstrument für das Amt für Gesundheit, Ressort Gesundheitsförderung, Prävention und Sucht. Es werden Schwerpunkte und Massnahmen für die nächsten vier Jahre (2017–2020) festgelegt. Für den nächsten Planungszyklus wird das vorliegende Konzept ausgewertet und aktualisiert.

1.4 Übergeordnete Ziele des Konzepts

Mit der Umsetzung des Konzepts wird ein Beitrag geleistet zur:

- Förderung der psychischen Gesundheit der Bevölkerung,
- Prävention und Verminderung psychischer Erkrankungen und Jugendsuizidalität,
- Reduktion der Folgekosten psychischer Erkrankungen.⁵

Die *übergeordneten Ziele* der Massnahmen und Angebote lauten:

- Der Wissensstand der Bevölkerung und der Fachleute bezüglich psychischer Gesundheit und Krankheit ist erhöht.
- Belastungen resp. Belastungsfaktoren werden früh erkannt und es wird früh interveniert.
- Soziale, schulische und berufliche Ausgrenzung wird verhindert.

1.5 Herangehensweise

Um die psychische Gesundheit zu verbessern, müssen verschiedene Bevölkerungsgruppen in unterschiedlicher Weise mit Informationen, Angeboten und Massnahmen erreicht werden. Auf der Ebene der Interventionen sind die Lebensphasen und ihre Übergänge sowie kritische Lebensereignisse (z.B. Tod einer nahestehenden Person oder längere Arbeitslosigkeit) besonders zu beachten. Die zentralen Settings sind Familie, Schule, Arbeitsplatz (Betrieb) sowie öffentliches Umfeld⁶ und Freizeit.

Neben der Schule kommt dem Arbeitsplatz als Setting für Interventionen eine grosse Bedeutung zu, sowohl in Hinblick auf die Erhaltung der psychischen Gesundheit als auch auf die Entstehung und Bewältigung psychischer Erkrankungen. Verschiedene staatliche und nichtstaatliche Akteure nehmen in all diesen Feldern Aufgaben wahr, die für die psychische Gesundheit relevant sind und die es zu vernetzen und zu koordinieren gilt.⁷

Besonderes Augenmerk gilt den Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Gemäss einer Studie der Jacobs Foundation sind Leistungsdruck und Stress Teil des Alltags vieler Jugendlicher. Fast die Hälfte der Jugendlichen in der Schweiz zeigen häufig bis sehr häufig Stresssymptome und über die Hälfte der Jugendlichen leidet bei ihrer Ausbildung oder Erwerbstätigkeit häufig bis sehr häufig unter Leistungsdruck. Das macht die Notwendigkeit deutlich, die Resilienz der Jugendlichen zu stärken und Eltern, Lehrpersonen, Arbeitgeber sowie Bezugspersonen im Freizeitbereich dafür zu sensibilisieren. Diese Bewältigungsstrategien, deren Fundament bereits in den frühen Kindheitsjahren gelegt werden muss, werden zur wichtigen Kompetenz, um dauerhaft im privaten und beruflichen Leben bestehen zu können.⁸ Auch aus entwicklungspsychologischer Sicht sollten diejenigen *Ressourcen gefördert werden, die es Kindern wie auch Erwachsenen ermöglichen, herausfordernde, schwierige und auch unerwartete Situationen zu meistern.*⁹

⁵ Siehe auch: Kanton Thurgau (2009): Konzept Gesundheitsförderung Thurgau. (Ziel 3)

⁶ Der Begriff «öffentliches Umfeld» umfasst Kindertagesstätten, Spielgruppen, verschiedene Vereinsangebote, Jugendtreffs, Spielplätze und vieles mehr.

⁷ In Anlehnung an: BAG (2015): Psychische Gesundheit in der Schweiz. Bestandsaufnahme und Handlungsfelder. Bericht im Auftrag des Dialogs Nationale Gesundheitspolitik. S. 6.

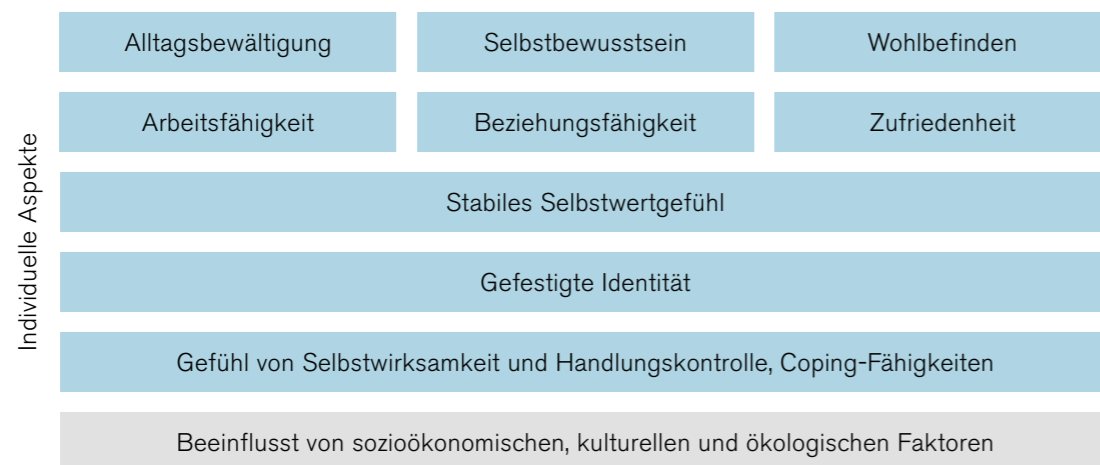
⁸ Quelle: Jacobs Foundation (2015): Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen.

⁹ Quelle: BAG (2015): Psychische Gesundheit in der Schweiz. Bestandsaufnahme und Handlungsfelder. Bericht im Auftrag des Dialogs Nationale Gesundheitspolitik. S. 6.

1.6 Begriffsklärungen

Eine salutogenetische Haltung fokussiert darauf, was Menschen gesund hält, obwohl sie Risiken und Belastungen ausgesetzt sind. Gemäss dem *Modell der Salutogenese* gibt es personenbezogene und soziale Schutzfaktoren, welche es den Menschen erlauben, die Folgen von Risiken zu mindern. Die personalen Schutzfaktoren sind dann gegeben, wenn Menschen die Vorgänge in ihrem Leben verstehen, sie gestalten können und in ihnen einen Sinn erkennen können (Kohärenzgefühl).

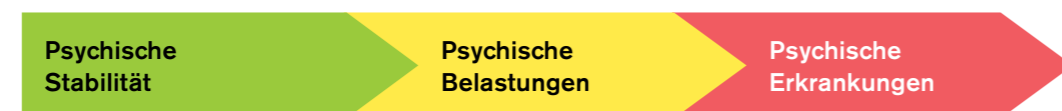
Psychische Gesundheit (im Englischen «*Mental Health*») ermöglicht es Menschen, ihre Fähigkeiten auszuschöpfen und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft zu leisten. Nach dem heute gängigen biopsychosozialen Modell wird die psychische Gesundheit durch ein komplexes System biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren bedingt.



Psychische Gesundheit ist das Resultat komplexer dynamischer Interaktionen zwischen biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren.

Um sich psychisch gesund zu fühlen, müssen nicht immer alle förderlichen Eigenschaften und Emotionen zu jeder Zeit vorhanden sein.

Kontinuum Psychischer Gesundheit resp. Krankheit:



Grafik 1: Begriffsklärung «Psychische Gesundheit»

Quelle: BAG (2015): Psychische Gesundheit in der Schweiz. Bestandsaufnahme und Handlungsfelder. Bericht im Auftrag des Dialogs Nationale Gesundheitspolitik. S. 11 – 12.

Psychische Gesundheit umfasst Aspekte wie Alltagsbewältigung, Arbeitsfähigkeit, Selbstbewusstsein, Beziehungsfähigkeit sowie Wohlbefinden und Zufriedenheit. Psychisch gesund fühlt sich eine Person, wenn sie ihre intellektuellen und emotionalen Fähigkeiten ausschöpfen, die alltäglichen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten, sich zugehörig fühlen und in der Gemeinschaft einen Beitrag leisten kann.

Psychische Gesundheit wird durch ein stabiles Selbstwertgefühl, eine gefestigte Identität bezüglich der verschiedenen Rollen in der Gesellschaft sowie das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Handlungskontrolle gefördert. Um sich psychisch gesund zu fühlen, müssen diese Eigenschaften und Emotionen nicht alle und zu jeder Zeit vorhanden sein. Laut der WHO ist psychische Gesundheit das Resultat komplexer dynamischer Interaktionen zwischen biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren. Psychische Gesundheit ist demzufolge nicht bloss die Abwesenheit einer psychischen Erkrankung.

Psychische Gesundheit ist nicht ein Zustand, der sich als Folge von persönlicher Disposition und individuellem Verhalten manifestiert, sondern ein vielschichtiger Prozess, der neben individuellen Aspekten massgeblich von sozioökonomischen, kulturellen und ökologischen Faktoren beeinflusst wird.

Die psychische Gesundheit lässt sich durch Parameter psychischen Wohlbefindens, psychischer Belastungen sowie psychischer Krankheiten beschreiben. Psychische Belastungen unterscheiden sich von psychischen Erkrankungen dadurch, dass sie auf der subjektiven Wahrnehmung der Betroffenen und nicht zwingend auf einer medizinischen Diagnose beruhen.

Damit sind – über die Förderung der psychischen Gesundheit hinaus – im Begriff «psychische Gesundheit» auch die Prävention und Früherkennung psychischer Erkrankungen sowie die Schnittstellen zur Gesundheitsversorgung und Betreuung von Personen mit einer psychischen Erkrankung eingeschlossen.¹⁰

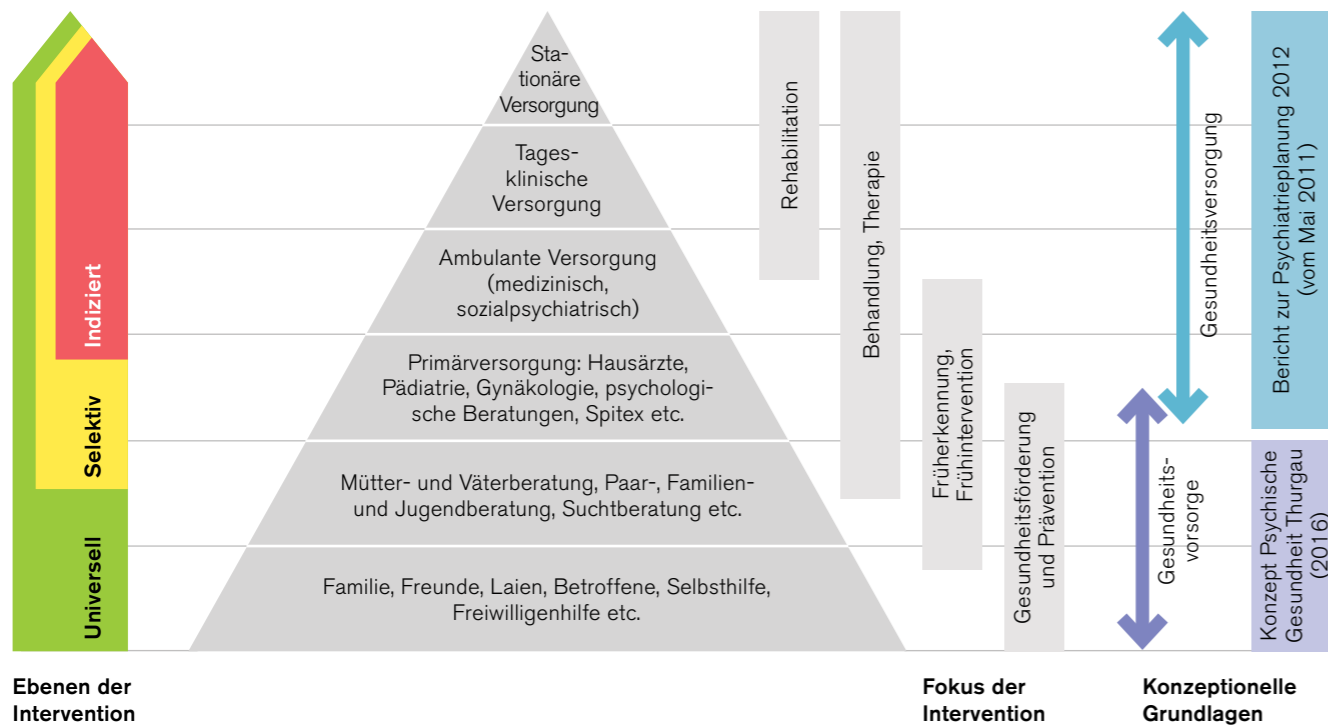
¹⁰ Quellen: WHO (<http://www.who.int>) und BAG (2015): Psychische Gesundheit in der Schweiz. Bestandsaufnahme und Handlungsfelder. Bericht im Auftrag des Dialogs Nationale Gesundheitspolitik. S. 11 – 12.

Gesundheitsvorsorge legt den Fokus auf Gesundheitsförderung und Prävention sowie Früherkennung und Frühintervention (Primär- und Sekundärprävention); sie umfasst in der Regel nicht kassenpflichtige Leistungen.

Gesundheitsversorgung beschreibt die medizinische und psychiatrische Versorgung mit Fokus auf Frühintervention, Behandlung, Therapie und Rehabilitation (Sekundär- und Tertiärprävention); sie umfasst in der Regel kassenpflichtige Leistungen.

Die drei **Ebenen der Intervention** sind zielgruppenorientiert¹¹:

- Universelle Massnahmen und Angebote wenden sich an die gesamte Bevölkerung bzw. Bevölkerungsgruppe (z.B. alle Mütter und Väter mit Kleinkindern).
- Selektive Massnahmen richten sich an definierte Risikogruppen (z.B. Kinder psychisch kranker Eltern).
- Indizierte Massnahmen richten sich an Personen mit eindeutigen Problemen oder Krankheiten.



Grafik 2: Schnittstellen Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsversorgung, Ebenen und Fokus der Intervention

¹¹ Die drei Ebenen der Intervention entsprechen in etwa der Risikoeinschätzung («Ampelsystem») des Netzwerkes «Guter Start ins Kinderleben».

2 Ziele und Massnahmen

2.1 Zielgruppen und Settings

Im Sinne einer umfassenden Gesundheitsförderung, welche sich über die gesamte Lebensspanne erstreckt¹², werden im vorliegenden Konzept untenstehende Zielgruppen und Settings berücksichtigt:

Zielgruppen	Settings			
Säuglinge, Kleinkinder und Vorschulkinder	Familie	Schule	Arbeitsplatz	Öffentliches Umfeld und Freizeit
Schülerinnen und Schüler				
Junge Erwachsene beim Start ins Berufs- und Familienleben				
Einzelpersonen resp. Familien mit psychosozialen Belastungen				
Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie Arbeitgeber				
Fachleute und Schlüsselpersonen	Familie	Schule	Arbeitsplatz	Gemeinde

Grafik 3: Übersicht Zielgruppen und Settings

¹² Psychische Gesundheit im Alter wird im vorliegenden Konzept nicht explizit erwähnt, sondern im Rahmen der Umsetzung des Projekts VIA, Modul psychische Gesundheit, thematisiert (siehe: Departement für Finanzen und Soziales (2016): Geriatrie- und Demenzkonzept Kanton Thurgau, S. 7).

2.2 Handlungsfelder

Als Handlungsfelder werden festgelegt:

Handlungsfeld 1: Information und Bekanntmachung des Angebots
Handlungsfeld 2: Sensibilisierung, Aufklärung und Wissensvermittlung zu psychischer Gesundheit und Krankheit
Handlungsfeld 3: Niederschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote
Handlungsfeld 4: Vernetzung der Fachpersonen und Koordination der Angebote

Grafik 4: Übersicht Handlungsfelder

2.3 Übersicht Ziele und Massnahmen

Übergeordnete Ziele

- Der Wissensstand der Bevölkerung und der Fachleute bezüglich psychischer Gesundheit und Krankheit ist erhöht.
- Belastungen resp. Belastungsfaktoren werden früh erkannt und es wird früh interveniert.
- Soziale, schulische und berufliche Ausgrenzung wird verhindert.

Die Umsetzung des Konzepts leistet ein Beitrag zu («gesellschaftlicher Impact»):

- Förderung der psychischen Gesundheit der Bevölkerung,
- Prävention und Verminderung psychischer Erkrankungen und Jugendsuizidalität,
- Reduktion der Folgekosten psychischer Erkrankungen.

2.3.1 Handlungsfeld 1: Information und Bekanntmachung des Angebots

	Massnahmen	Detailziele	In Kooperation mit	Status
Ziel 1	Die Bevölkerung ist optimal über das Beratungs- und Unterstützungsangebot im Bereich psychischer Gesundheit informiert.			
1.1a	Aufbau einer Webseite psychischesgesundheit.tg (Arbeitstitel) und regelmässige Bewirtschaftung → Integration der Webseite buendnis-gegen-depression.tg.ch → Verlinkungen zu zentralen Webseiten (sozialnetz.tg (Adressen), feel-ok, Perspektive Thurgau, AV, ABB etc.) → Download Informationsmaterial, Leitfäden etc.	→ Die Webseite psychischesgesundheit.tg (Arbeitstitel) informiert die Bevölkerung über Angebote, Aktivitäten und Projekte im Bereich psychische Gesundheit des Kantons Thurgau. → Die Webseite psychischesgesundheit.tg ist bekannt und wird genutzt. (Vision: längerfristig Einbindung in künftiges Gesundheitsportal)	Allen Leistungsträgern und Schnittstellen, insbesondere mit AAZ (siehe MN 6.1)	Neue Massnahme
1.1b	Bekanntmachung der Webseite und Kontaktstelle (siehe MN 6.1)			
1.2	Optimierung der Informationen zu Angeboten im Bereich psychische Gesundheit auf sozialnetz.tg → Neues Register «Psychische Gesundheit» → Überprüfung und Reduktion Stichwortzuteilung → Regelmässige Aktualisierung	→ Die Angebote im Bereich psychische Gesundheit sind auf der bestehenden Internetplattform sozialnetz.tg.ch eindeutig und besser auffindbar.	DEK, KJF Allen Anbietern	Optimierung bestehende Massnahme
Ziel 2	Fachpersonen unterschiedlicher Settings kennen das Beratungs- und Unterstützungsangebot im Bereich psychische Gesundheit.			
2.1	Für Fachpersonen relevante Informationen sind auf der Webseite psychischesgesundheit.tg verlinkt und werden bei Bedarf ergänzt.	→ Zentrale Anlaufstellen und Fachleute in den Bereichen Gesundheit, Soziales, Bildung und Wirtschaft kennen das aktuelle Angebot im Bereich psychische Gesundheit und können bei Anfragen Auskunft über das bestehende Angebot geben resp. triagieren. → Der Bedarf an Hilfsmitteln wird im Rahmen von Veranstaltungen erhoben (vgl. Massnahmen 4.5). Mögliche Hilfsmittel sind bspw. Weiterentwicklung f&f web oder Liste Ansprechpersonen für Arbeitgeber (analog zu SVZ).	Sozialamt, AWA, SVZ, AV, ABB, AMH etc.	Neue Massnahme Enthalten in MN 1.1a, 1.1b sowie 4.5

2.3.2 Handlungsfeld 2: Sensibilisierung, Aufklärung und Wissensvermittlung zu psychischer Gesundheit und Krankheit

	Massnahmen	Detailziele	In Kooperation mit	Status
Ziel 3	Die Bevölkerung ist optimal über das Beratungs- und Unterstützungsangebot im Bereich psychischer Gesundheit informiert.			
3.1	Öffentlichkeitsarbeit, z. B. via → Medienberichterstattung → Kampagne «Wie geht's dir?» → Begleitaktionen zum Welt-Suizid-Präventionstag, Tag der psychischen Gesundheit	→ Der Bevölkerung wird die Bedeutung der psychischen Gesundheit und die Wichtigkeit der eigenen Selbst- und Sozialkompetenzen für die Gesamtgesundheit und für die Lebensqualität des Einzelnen aufgezeigt.	Perspektive Thurgau, Pro Mente Sana etc.	Bestehende Massnahme
3.2	Mitfinanzierung Internetplattform feel-ok und Bewirtschaftung der Kantonsseite	→ Jugendliche und deren Bezugspersonen erhalten Informationen in jugendgerechter Sprache sowie Dienstleistungen über zahlreiche gesundheits- und gesellschaftsrelevante Themen. → Lehrpersonen stehen kostenlose Unterrichtsunterlagen zu gesundheits- und gesellschaftsrelevanten Themen zur Verfügung.	Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX	Bestehende Massnahme
3.3	Thematische Auftritte an bestehenden Veranstaltungen, z. B. → Schulleitungstagungen → Thurgauer Lehrlingstag → Gemeindefotag des AWA → Veranstaltungen der Wirtschaftsverbände → Veranstaltungen der Gewerkschaften	→ Zur Sensibilisierung der Lernenden, Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II, Arbeitgeber sowie Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer wird an bestehenden Veranstaltungen das Thema psychische Gesundheit in geeigneter Form kommuniziert.	AV, ABB, AMH, AWA, Wirtschaftsverbände, Gewerkschaften	Neue Massnahme
3.4	Auswahl, ev. Anpassung und Verteilung Informationsmaterial (z. B. Flyer «Depression», Checkliste postpartale Depression, fremdsprachige Broschüren von migesplus)	→ Für Einzelpersonen resp. Familien mit psychosozialen Belastungen steht zu ausgewählten Themen Informationsmaterial an verschiedenen Auflageorten zur Verfügung. → Sichtung und Auswahl bestehender Materialien → Falls nötig: Anpassung für Thurgauer Situation / Übersetzung von Broschüren → Anfrage und Bewirtschaftung der Auflageorte	Perspektive Thurgau, migesplus, anderen Kantonen etc.	Bestehende Massnahme

	Massnahmen	Detailziele	In Kooperation mit	Status
Ziel 4	Das Wissen über psychische Gesundheit und Krankheit ist erhöht und die Handlungsmöglichkeiten ausgewählter Zielgruppen sind erweitert.			
4.1a	Mitarbeit an der Erarbeitung konkreter Umsetzungshilfen für Lehrpersonen für die Vermittlung, Messung und Dokumentation überfachlicher Kompetenzen (gemäss Lehrplan Volksschule Thurgau)	→ Den Lehrpersonen stehen Hilfsmittel zur Verfügung, damit sie die sozialen und personalen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler im Regelunterricht stärken können.	AV	Neue Massnahme
4.1b	Bekanntmachung der Umsetzungshilfen			
4.2a	Bereitstellung des Suizidpräventionsprogramms «Youth Aware of Mental Health» (YAM)	→ Für die Schulen stehen bei Bedarf zertifizierte YAM-Traineeinnen und -Trainer zur Verfügung, um Sekundarschülerinnen und -schülern Fähigkeiten zur Selbsteinschätzung zu vermitteln und den Umgang mit schwierigen Situationen aufzubauen.	Perspektive Thurgau, Schulen, VTGS	Neue Massnahme
4.2b	Bekanntmachung des Suizidpräventionsprogramms YAM in den Schulen	→ Das Suizidpräventionsprogramm YAM ist in den Schulen bekannt. Vorgehen, Kosten, Nutzen sind kommuniziert.		
4.3	Schulung von Fachpersonen in der Kinder- und Jugendarbeit → Die Lagerleiterausbildung des Vereins PROphyl enthält ein Modul zur psychischen Gesundheit. → Die Leiterinnen des roundabout sind in psychischer Gesundheit geschult.	→ Zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen werden Fachpersonen in der Kinder- und Jugendarbeit im Bereich Suchtprävention und Gesundheitsförderung ausgebildet.	Verein PROphyl, Blaues Kreuz Thurgau, Netzwerk offene Kinder- und Jugendarbeit Thurgau	Optimierung bestehende Massnahme
4.4	Thematisierung psychische Gesundheit bei geleiteten Freizeitaktivitäten für Kinder und Jugendliche → Einsatz des Moduls psychische Gesundheit in Ferienlagern der Jugendvereine → Durchführung «roundabout»	→ Die sozialen und personalen Kompetenzen (wertschätzender Umgang, Konfliktfähigkeit, Selbstbewusstsein, Eigenverantwortlichkeit) der Jugendlichen werden in Freizeitaktivitäten gestärkt.	Verein PROphyl, Blaues Kreuz Thurgau, Netzwerk offene Kinder- und Jugendarbeit Thurgau, tarjv	Optimierung bestehende Massnahme

	Massnahmen	Detailziele	In Kooperation mit	Status
4.5	Initiierung regionaler Veranstaltungen für Ärzteschaft und Arbeitgeber (inkl. KMU) in jedem Bezirk	→ Zur Förderung des gegenseitigen Verständnisses zwischen Arbeitgeber und Ärzteschaft finden regionale Veranstaltungen statt. → Klärung Bedarf Arbeitgeberhotline	AWA, Wirtschaftsverbände, Ärztegesellschaften	Neue Massnahme
4.6	Informationsveranstaltungen und Weiterbildungen für Fachpersonen z.B. Seminar «Was tun? – Umgang mit psychisch belasteten Menschen in Schule und Betrieb» <i>Umfasst auch:</i> Mitarbeit bei der Veranstaltungsreihe für Arbeitgeber des Sozialversicherungszentrum Thurgau.	→ Fachpersonen in den Bereichen Soziales, Bildung und Wirtschaft sind sensibilisiert, verfügen über Wissen und Kompetenzen und kennen das Netz an Fachpersonen. → Sie üben an konkreten Beispielen den Umgang mit psychischen Gesundheitsproblemen. Mögliche Adressaten: Schulleitungen, Schulsozialarbeiterinnen und -arbeiter, Personalverantwortliche, RAV-Mitarbeitende, Eingliederungsberaterinnen und -berater der IV, Mitarbeitende auf Sozialämtern, Fachpersonen Elternbildung und offene Jugendarbeit etc.	Perspektive Thurgau, Psychiatrische Dienste Thurgau, AV, Wirtschaftsverbände, SVZ, VTG, VTGS, TAGEO, Thurgauer Ärzteschaft etc.	Ausbau bestehende Massnahme
4.7	f&f web Früherkennung und Frühintervention in der Schule	→ Für Lehrpersonen der Volksschule und der Sekundarstufe II steht ein Nachschlagewerk mit vielen Hilfen im Bereich Auffälligkeiten bei Schülerinnen und Schülern, den entsprechenden Anlauf- resp. Fachstellen, Vorgehensweisen und wichtige Informationen zur Verfügung.	Perspektive Thurgau	Bestehendes Angebot
4.8	Pilotprojekt «Kinder psychisch kranker Eltern»	→ Zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern psychisch kranker oder süchtiger Eltern werden Fachpersonen in der Psychiatrie, Kinder- und Jugendpsychologie sensibilisiert und informiert.	Interreg V KIG III	Bewilligtes Projekt

2.3.3 Handlungsfeld 3: Niederschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote

	Massnahmen	Detailziele	In Kooperation mit	Status
Ziel 5	Säuglinge und Vorschulkinder erfahren emotionale Nähe durch ihre Bezugspersonen und wachsen in einem entwicklungsfördernden Umfeld auf.			
5.1a	Aufbau und Umsetzung des Hausbesuchsprogramms «Mit Eltern lernen» – Aufsuchende Elternarbeit für mittel belastete Familien in Kooperation mit der MVB	→ Für alle Gemeinden stehen bei Bedarf das Programm «Mit Eltern lernen» zur Verfügung, welches zur Unterstützung von Familien in psychosozialen Risikokonstellationen umgesetzt werden kann. → Das Hausbesuchsprogramm umfasst Elternbildung und Frühe Förderung.	Perspektive Thurgau, Gemeinden, VTG, PAT – Mit Eltern Lernen GmbH, Fachstelle KJF	Neue Massnahme
5.1b	Bekanntmachung des Hausbesuchsprogramms »Mit Eltern lernen« in den Gemeinden	→ Das Hausbesuchsprogramm MEL ist in den Gemeinden bekannt. Vorgehen, Kosten, Nutzen sind geklärt und kommuniziert.		
5.2	Mütter- und Väterberatung	→ Eltern werden in der Mütter- und Väterberatung kompetent beraten und damit in ihrer psychischen Gesundheit sowie elterlichen Kompetenz gestärkt.	DFS, Gemeindezweckverband (angeboten von Perspektive Thurgau und conex familia)	Bestehendes Angebot
5.3	Beratung für Eltern mit Babys und Kleinkindern	→ Eltern mit Babys und Kleinkindern mit speziellen Herausforderungen werden kompetent beraten und damit in ihrer psychischen Gesundheit sowie elterlichen Kompetenz gestärkt (Interaktionsfähigkeit).		

	Massnahmen	Detailziele	In Kooperation mit	Status
Ziel 6	Für Menschen mit psychischen Belastungen und deren Angehörige stehen niederschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote zur Verfügung (langfristige strukturelle Verankerung der Angebote). Die jeweiligen Zielgruppen nutzen das Beratungs- und Unterstützungsangebot und erhalten möglichst frühzeitig Hilfe.			
6.1	Aufbau und Bekanntmachung einer Kontaktstelle im AAZ für Information und Triage rund um Fragen zu psychischer Gesundheit und Krankheit	→ Personen mit psychosozialen Belastungen, deren Angehörige sowie Arbeitgeber erhalten konkrete Hinweise, wo sie Hilfe erhalten.	AAZ	Ausbau bestehende Massnahme
6.2	Paar-, Familien- und Jugendberatung	→ Personen mit psychosozialen Belastungen werden in der Paar-, Familien- und Jugendberatung kompetent beraten und in ihren personalen und sozialen Kompetenzen gestärkt.	DFS, Gemeindezweckverband (angeboten von Perspektive Thurgau und conex familia)	Bestehendes Angebot
6.3	Suchtberatung	→ Suchtbetroffene Personen und deren Angehörige werden in der Suchtberatung beraten und in ihren personalen und sozialen Kompetenzen gestärkt.	DFS, Gemeindezweckverband (angeboten von Perspektive Thurgau)	Bestehendes Angebot
6.4	Die Dargebotene Hand – Tel 143	→ Für Menschen mit psychosozialen Belastungen steht kompetente anonyme Beratung (Telefongespräche, E-Mail, Chat) zur Verfügung.	Schweizerischer Verband Dargebotene Hand	Bestehendes Angebot
6.5	Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität	→ Frauen und Paare mit psychosozialen Belastungen im Zusammenhang mit Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität werden kompetent beraten und/oder triagiert.	BENEFO	Bestehendes Angebot
6.6	Trennungs- und Scheidungskindergruppe (TuschKi)	→ Für Kinder im Alter zwischen 9 bis 12 Jahren (4. bis 6. Klasse) steht eine Trennungs- und Scheidungskindergruppe zur Verfügung. → Sie setzen sich mit der neuen Situation auf spielerische und kreative Art auseinander und entwickeln Bewältigungsstrategien.	Perspektive Thurgau	Bestehendes Angebot

	Massnahmen	Detailziele	In Kooperation mit	Status
6.7a	Selbsthilfe Thurgau	→ Betroffene und Angehörige erhalten in Selbsthilfegruppen Unterstützung und ein soziales Netzwerk.	Verein Selbsthilfe Thurgau	Bestehendes Angebot
6.7b	Aufbau Selbsthilfegruppe für Migrantinnen	→ Zum Austausch von Erfahrungen und Informationen sowie Erweiterung des Wissens zu psychischer Gesundheit wird für Migrantinnen eine Selbsthilfegruppe aufgebaut.	Verein Selbsthilfe Thurgau	Neues Angebot
6.8	Femmes-Tische-Modul zum Thema «Psychische Gesundheit»	→ Fremdsprachige Mütter (und Väter) aus verschiedenen Kulturen tauschen sich zu Themen der psychischen Gesundheit aus und erhalten neue Perspektiven sowie Informationen zu entsprechenden Angeboten.	Perspektive Thurgau	Optimierung bestehendes Angebot
6.9	Budgetberatung	→ Zum Abbau eines Stressfaktors werden Menschen in finanzieller Notlage in ihrer individuellen Budgetplanung unterstützt. → Jugendliche in Oberstufenklassen und der Sekundarstufe II werden für einen vernünftigen Umgang mit Geld gestärkt.	BENEFO	Bestehendes Angebot

2.3.4 Handlungsfeld 4: Vernetzung der Fachpersonen und Koordination der Angebote

	Massnahmen	Detailziele	In Kooperation mit	Status
Ziel 7	Die Fachpersonen sind vernetzt und kooperieren untereinander. Die bestehenden Angebote sind aufeinander abgestimmt.			
7.1a	Konsolidierung Netzwerk «Guter Start ins Kinderleben» (GSIK)	<p>→ Die Vernetzung und Zusammenarbeit bei Frühen Hilfen und im Kinderschutz (bis 3 Jahre) zwischen den beteiligten Fachpersonen sichert eine gelingende frühkindliche Entwicklung und verhindert Kindeswohlgefährdung.</p> <p>→ Für die geregelten Absprachen und Verfahrenswege sind die entwickelten Instrumente (Screeningfragebogen, Ampelsystem, Entscheidungsbaum) flächendeckend bekannt und werden genutzt.</p>	Perspektive Thurgau, Fachstelle KJF	Bestehende Massnahme
7.1b	Prüfung Ausbau und ggf. Erweiterung GSIK	<p>→ Es ist geklärt, ob das GSIK für die Altersgruppe der Kinder bis Eintritt Kindergarten zu erweitern ist. Ggf. sind erste Massnahmen initiiert.</p>		Erweiterung Massnahme
7.2	Übersicht bestehender Massnahmen und Angebote für einen guten Start ins Erwerbsleben	<p>→ Die bestehenden Angebote zur Früherkennung und zur Förderung der beruflichen Integration von Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind bekannt und für die Webseite psychischegesundheit.tg aufbereitet.</p>	AV, Fachstelle KJF, ABB und AMH, AWA	Neue Massnahme (siehe MN 1.1a)
7.3	Vertretung und Wissenstransfer in nationalen und kantonalen Gremien	<p>→ Vorhandenes Wissen zur psychischen Gesundheit auf kantonaler und nationaler Ebene fliesst in die Umsetzung des Konzepts und in die Weiterentwicklung der Themenbereiche ein.</p>	Perspektive Thurgau, andere Kantone, Bund	Bestehende Massnahme

3 Massnahmenplan

	Massnahmen (dunkle Farbe = Fokus in diesem/n Jahr/en)	2017	2018	2019	2020	Status	Zielgruppe	Setting
Handlungsfeld 1: Information und Bekanntmachung der Angebote								
1.1	Aufbau, Bekanntmachung und regelmässige Bewirtschaftung der Webseite psychischegesundheit.tg (Arbeitstitel)					Neue Massnahme	Bevölkerung	Öffentliches Umfeld
1.2	Optimierung der Informationen zu Angeboten im Bereich psychische Gesundheit auf sozialnetz.tg					Ausbau bestehendes Angebot	Bevölkerung	Öffentliches Umfeld
2.1	Für Fachpersonen relevante Informationen sind auf der Webseite psychischegesundheit.tg verlinkt und werden bei Bedarf ergänzt					Neue Massnahme	Fachpersonen	Öffentliches Umfeld
Handlungsfeld 2: Sensibilisierung, Aufklärung und Wissensvermittlung								
3.1	Öffentlichkeitsarbeit					Bestehende Massnahme	Bevölkerung	Öffentliches Umfeld
3.2	Internetplattform feel-ok					Bestehende Massnahme	Kinder und Jugendliche	Öffentliches Umfeld
3.3	Thematische Auftritte an bestehenden Veranstaltungen des AV, ABB, AWA, Arbeitgeberverbände etc.					Neue Massnahme	Arbeitgeber, Arbeitnehmer, Lernende, Gemeindevertreter	Arbeitsplatz, Schule, Öffentliches Umfeld
3.4	Auswahl, ev. Anpassung und Verteilung Informationsmaterial					Bestehende Massnahme	Personen mit psychosozialen Belastungen	Öffentliches Umfeld
4.1	Aktive Mitarbeit an der Erarbeitung konkreter Umsetzungshilfen zur Vermittlung überfachlicher Kompetenzen sowie deren Bekanntmachung					Neue Massnahme	Lehrpersonen	Schule
4.2	Bereitstellung zertifizierter Trainerinnen und Trainer des Suizidpräventionsprogramms «Youth Aware of Mental Health» (YAM) und Bekanntmachung					Neue Massnahme	Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I	Schule

	Massnahmen	2017	2018	2019	2020	Status	Zielgruppe	Setting
4.3	Fachpersonen in der Kinder- und Jugendarbeit werden bezüglich psychischer Gesundheit geschult					Optimierung bestehender Massnahme	Fachpersonen	Öffentliches Umfeld
4.4	Bei geleiteten Freizeitaktivitäten von Kindern und Jugendlichen wird psychische Gesundheit thematisiert					Optimierung bestehender Massnahme	Kinder und Jugendliche	Öffentliches Umfeld
4.5	Initiierung regionaler Veranstaltungen für Ärzteschaft und Arbeitgeber (inkl. KMU) in jedem Bezirk					Neue Massnahme	Arbeitgeber, Fachpersonen	Arbeitsplatz
4.6	Informationsveranstaltungen und Weiterbildungen für Fachpersonen					Ausbau bestehender Massnahme	Fachpersonen	Alle Settings
4.7	f&f web Früherkennung und Frühintervention in der Schule					Bestehendes Angebot	Lehrpersonen	Schule
4.8	Pilotprojekt «Kinder psychisch kranker Eltern»					Bewilligtes Projekt	Kinder und Jugendliche	Familie, Öffentliches Umfeld
Handlungsfeld 3: Beratungs- und Unterstützungsangebote								
5.1	Aufbau und Umsetzung des Hausbesuchsprogramms «Mit Eltern lernen» für mittel belastete Familien in Kooperation mit der MVB					Neue Massnahme	Kleinkinder und Kinder	Familie, Öffentliches Umfeld
5.2	Mütter- und Väterberatung					Bestehendes Angebot	Säuglinge, Kleinkinder und Kinder	Familie, Öffentliches Umfeld
5.3	Beratung für Eltern mit Babys und Kleinkindern					Bestehendes Angebot	Kleinkinder	Familie
6.1	Aufbau und Bekanntmachung einer Kontaktstelle im AAZ für Information und Triage rund um Fragen zu psychischer Gesundheit und Krankheit					Ausbau bestehender Massnahme	Bevölkerung	Alle Settings

	Massnahmen	2017	2018	2019	2020	Status	Zielgruppe	Setting
6.2	Paar-, Familien- und Jugendberatung					Bestehendes Angebot	Personen mit psychosozialen Belastungen	Familie, Öffentliches Umfeld
6.3	Suchtberatung							
6.4	Die Dargebotene Hand – Tel 143							
6.5	Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität							
6.6	Trennungs- und Scheidungskindergruppe (TuschKi)							
6.7a	Selbsthilfe Thurgau							
6.7b	Aufbau Selbsthilfegruppe für Migrantinnen				Neue Massnahme			
6.8	Femmes-Tische-Modul zum Thema «Psychische Gesundheit»				Optimierung bestehendes Angebot			
6.9	Budgetberatung				Bestehendes Angebot			
Handlungsfeld 4: Vernetzung und Koordination								
7.1a	Konsolidierung Netzwerk «Guter Start ins Kinderleben»					Bestehende Massnahme	Fachpersonen	Familie, Öffentliches Umfeld
7.1b	Prüfung Ausbau und ggf. Erweiterung des Netzwerkes «Guter Start ins Kinderleben»					Erweiterung bestehende Massnahme	Fachpersonen	Familie, Öffentliches Umfeld
7.2	Übersicht bestehende Massnahmen und Angebote für einen guten Start ins Erwerbsleben					Neue Massnahme	Junge Erwachsene	Schule, Arbeitsplatz, Öffentliches Umfeld
7.3	Vertretung und Wissenstransfer in nationale und kantonale Gremien					Bestehende Massnahme	Fachpersonen	Alle Settings

4 Anhang

4.1 Auswahl weiterer (kantonaler) Angebote

Handlungsfeld 1: Information und Bekanntmachung des Angebots

- Elternbildungskalender TAGEO (Angebot der TAGEO, mit Unterstützung der Fachstelle KJF)
- Projektnetz Thurgau, projektnetz.tg.ch (Angebot der Fachstelle KJF)

Handlungsfeld 2: Sensibilisierung, Aufklärung und Wissensvermittlung zu psychischer Gesundheit und Krankheit

- Internetplattform tschau.ch (Infoklick Schweiz, mitfinanziert durch Fachstelle KJF)
- Psychiatrietag (Psychiatrische Dienste Thurgau, in Kooperation mit diversen anderen Kliniken)
- Veranstaltungsreihe für Hausärzte (durchgeführt von: Psychiatrische Dienste der Spital Thurgau AG, in Zusammenarbeit mit der Thurgauer Ärztesgesellschaft)
- Weiterbildung transkulturelle Kompetenz im Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich (diverse Ämter und Fachstellen, im Rahmen KIP)
- Elternbildungsangebote (Dachorganisation: TAGEO, mitfinanziert durch Fachstelle KJF)
- Meldestelle für Glücksmomente (ein Angebot der Perspektive Thurgau)

Handlungsfeld 3: Niederschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote

- E-Beratung und Information tschau.ch (infoklick.ch, Kinder- und Jugendförderung Schweiz, mitfinanziert durch Fachstelle KJF)
- 147.ch – Informations- und Beratungsplattform der Pro Juventute (mitfinanziert durch Fachstelle KJF)
- Pro Juventute Elternberatung
- Telefonberatung sowie eBeratung der Pro Mente Sana
- Opferhilfe (mitfinanziert durch DJS)
- KONFLIKT.GEWALT (mitfinanziert durch Fachstelle KJF)
- Schulpsychologie (Amt für Volksschule)
- Schulsozialarbeit (Schulgemeinden)
- Abklärungs- und Aufnahmезentrum AAZ (Psychiatrische Dienste Thurgau)
- Entlastungsdienst (Schweizerisches Rotes Kreuz)
- Atelier BBK (Begegnung, Begleitung, Kunst) in Münsterlingen (Verein für Sozialpsychiatrie Thurgau)

Handlungsfeld 4: Vernetzung der Fachpersonen und Koordination der Angebote

- Kommission für Gesundheitsförderung, Prävention und Sucht (DFS, Amt für Gesundheit)
- Psychiatriekommission (DFS, Amt für Gesundheit)
- Koordinationsgremium Integration KINT (DJS, Fachstelle für Integration)

4.2 Projektbeteiligte

Projektauftraggeber:

Kanton Thurgau, vertreten durch den Departementschef DFS: Regierungsrat Dr. Jakob Stark

Projektauftragnehmer:

Amt für Gesundheit

Mitglieder Lenkungsausschuss:

- Regierungsrat Dr. phil. I Jakob Stark, Chef DFS
- Generalsekretär lic. jur. Mario Brunetti

Projektleitung:

- Judith Hübscher Stettler, Amt für Gesundheit, Ressortleiterin und Beauftragte für Gesundheitsförderung, Prävention und Sucht
- Anna Hecken, freischaffende Soziologin und externe Projektleiterin

Mitglieder Fachbeirat:

- Dr. med. Olivier Kappeler, Kantonsarzt, Chef Amt für Gesundheit, Leiter Psychiatriekommission
- Vize-Stadtpräsidentin Christa Thorner, Stadträtin Frauenfeld, Vorsteherin des Departements für Gesellschaft und Soziales, Präsidentin Gemeindeförderung für Gesundheitsförderung, Prävention und Beratung, Verwaltungsrat STGAG, Mitglied der Kommission Gesundheitsförderung, Prävention und Sucht sowie Mitglied der Psychiatriekommission
- Dr. med. Bruno Rhiner, Chefarzt KJPD Psychiatrische Dienste Thurgau, Mitglied der Kommission Gesundheitsförderung, Prävention und Sucht sowie Mitglied der Psychiatriekommission
- Dr. med. Andreas Erny, Chefarzt Externe Psychiatrische Dienstleistungen der Clenia Littenheid AG, Mitglied der Psychiatriekommission
- Brigitte Kaufmann, Vertretung Thurgauer Gewerbeverband, Mitglied der Kommission Gesundheitsförderung, Prävention und Sucht
- Dr. med. Marc Röst, Allgemeine Medizin, Mitglied der Psychiatriekommission

Vertretungen folgender Institutionen waren am Erarbeitungsprozess beteiligt

(mittels Interview, Gespräch oder Umfrage):

- Abklärungs- und Aufnahmезentrum, Psychiatrische Dienste Thurgau
- Amt für Berufsbildung und Berufsberatung
- Amt für Gesundheit, Kantonsärztlicher Dienst
- Amt für Volksschule
- Abteilung Schulentwicklung, Amt für Volksschule
- Abteilung Schulpsychologie und Schulberatung, Amt für Volksschule
- Amt für Wirtschaft und Arbeit
- Arbeitsinspektorat, Amt für Wirtschaft und Arbeit
- Ausbildungsinstitut Meilen für systemische Therapie und Beratung

- Blaues Kreuz Thurgau, Gesundheitsförderung und Prävention
- Clenia Littenheid, Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
- EPD Thurgau
- Fachstelle für Psychiatrische Rehabilitation, Psychiatrie Baselland
- Fachstelle Kinder-, Jugend- und Familienfragen, DEK
- Gesundheitsförderung Schweiz
- IHK Thurgau
- Kantonspolizei Thurgau
- KESB Thurgau
- Kinder- und Jugendmedizin FMH
- Peer
- Perspektive Thurgau, Fachbereich Gesundheitsförderung und Prävention
- Perspektive Thurgau, Fachbereich Mütter- und Väterberatung
- Perspektive Thurgau, Fachbereich Paar-, Jugend- und Familienberatung
- Perspektive Thurgau, Fachbereich Suchtberatung
- Perspektive Thurgau, Angebot Psychische Gesundheit
- Pro Mente Sana
- Psychiatrische Dienste Thurgau, Abhängigkeitserkrankungen und Forensik
- Psychiatrischen Klinik in Münsterlingen, Klinikseelsorge
- Selbsthilfe Thurgau
- Sonderpädagogik, Pflegeeltern
- Sozialversicherungszentrum Thurgau, Abteilung IV-Stelle Eingliederung/Rente
- Sportamt
- Staatsanwaltschaft Kreuzlingen
- TAGEO
- Verband Thurgauer Gemeinden
- Verband Thurgauer Schulgemeinden
- Verein Sozialpsychiatrie Thurgau
- Vertretung eines Gewerbebetriebs
- Vertretung eines Grossbetriebs
- 143, Region Ostschweiz

4.3 Glossar

Gesundheitsförderung	<p>Der Prozess der Befähigung der Einzelnen und der Gemeinschaft, Kontrolle über die Faktoren, die ihre Gesundheit beeinflussen, zu erhöhen und dadurch ihre Gesundheit zu verbessern.</p> <p>Gesundheitsförderung zielt zum einen darauf ab, die Gesundheitsressourcen und -potenziale der Menschen zu stärken. Zum anderen setzt sie sich auch für die Verbesserung von Lebensbedingungen ein, welche die Gesundheit mitbestimmen.</p>
Prävention	<p>Prävention ist der Oberbegriff für alle Massnahmen, die zur Reduktion des Auftretens, der Ausbreitung und der negativen Auswirkungen von Krankheiten oder Gesundheitsstörungen beitragen.</p> <p>Primärprävention zielt auf die Verminderung von Krankheitsrisiken und die Reduktion des Neuauftritts einer Krankheit. Sie richtet sich an jeden gesunden Menschen.</p> <p>Zur Sekundärprävention gehören gezielte Massnahmen zur Früherkennung und Frühintervention bei Personen und Gruppen mit bekannten Risikofaktoren für Krankheiten und Störungen oder mit bereits erkennbaren Symptomen. Die Massnahmen richten sich nicht an die breite Bevölkerung, sondern an selektive Gruppen.</p> <p>Tertiärprävention: Verhinderung von weiteren Schädigungen aufgrund des Bestehens einer bestimmten Krankheit. Sie richtet sich an Menschen, die von der Krankheit betroffen sind.</p>
Resilienz	<p>Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit(en) von Individuen oder Systemen (z.B. Familie), erfolgreich mit belastenden Situationen (z.B. Misserfolgen, Unglücken, Notsituationen, traumatischen Erfahrungen, Risikosituationen u.ä.) umzugehen.</p>
Salutogenese	<p>Mit der Wortschöpfung Salutogenese (lat. salus = Gesundheit, Heil, Glück und griech. génesis = Entstehung, Entwicklung) hat der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky (1923 – 1994) in den 70er-Jahren die Frage nach der Entstehung von Gesundheit, nach einer gesunden Entwicklung des Menschen in die moderne Wissenschaft gebracht. Vor dem Hintergrund des Modells der Salutogenese heisst die Leitfrage, «was hält Menschen gesund». Als Schlüsselkonzept gilt dabei das Kohärenzgefühl, welches die drei Komponenten «Gefühl der Verstehbarkeit», «Gefühl der Bewältigung» sowie das «Gefühl der Sinnhaftigkeit» beinhaltet. Je stärker das Kohärenzgefühl eines Menschen, desto grösser ist seine Fähigkeit, vorhandene Ressourcen zum Erhalt der Gesundheit und des Wohlbefindens zu nutzen und flexibel auf Anforderungen zu reagieren.</p>

Selbstwirksamkeit	<p>Der Begriff Selbstwirksamkeit (self-efficacy) wurde von Albert Bandura geprägt und bezeichnet die Überzeugung, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich ausführen bzw. in einer bestimmten Situation die angemessene Leistung erbringen zu können (im Sinne von Bewältigung oder Verhaltensänderung).</p> <p>Dieses Gefühl einer Person bezüglich ihrer Möglichkeit des eigenen Wirkens und Bewirkens beeinflusst ihre Wahrnehmung, ihre Motivation und ihre Leistungen.</p>
Setting	<p>Unter Settings versteht man in der Gesundheitsförderung sozialräumliche Systeme (Schulen, Betriebe, Gemeinde etc.) die für die Förderung und Pflege von Gesundheit von Menschen in ihren Lebenswelten eine zentrale Rolle spielen.</p>

4.4 Ideenspeicher

Der Ideenspeicher enthält Ideen und Vorschläge für mögliche Massnahmen, die im Erarbeitungsprozess des Konzepts in Erwägung gezogen wurden, jedoch aufgrund beschränkter Ressourcen für die Planung 2017 – 2020 nicht berücksichtigt werden konnten.

- Mitgliedschaft beim Forum BGM – Betriebliches Gesundheitsmanagement Ostschweiz (bgm-ostschweiz.ch)
- Mitglied beim Ostschweizer Forum Psychische Gesundheit (forum-psychische-gesundheit.ch)
- Schulprojekt «Aufklärung statt Ausgrenzung» von Pro Mente Sana mit einem dialogischen Team
 - Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I werden durch die direkte Begegnung mit Fachleuten, Betroffenen und Angehörigen für psychische Gesundheit sensibilisiert und über psychische Krankheit / Störungen aufgeklärt.
- Veranstaltungen für Ärzte
 - Beispiel: Ärzte kennen das Arbeitsrecht und die Situation der Arbeitgeber besser
- Arbeitgebersprechstunde / Arbeitgeberhotline
 - Arbeitgeber erhalten niederschwellig Informationen zum Umgang mit psychisch belasteten oder psychisch kranken Mitarbeitenden
- Jobcoaching bevor man draussen ist ...
 - Förderung der beruflichen Integration von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern mit psychischen Belastungen
- Finanzielle Unterstützung von Schulprojekten zur Förderung der psychischen Resilienz
- Vereine als Multiplikatoren nutzen

Botschaften der Veranstaltungen:

- Psychische Probleme haben und Hilfe in Anspruch nehmen ist normal
- Psychischen Erkrankungen «ein Gesicht geben» und «aus der Tabuzone rausnehmen»
- Wissen über psychische Erkrankungen, über Anbieter von entsprechenden Hilfeleistungen und von Selbsthilfemöglichkeiten vermitteln
- Anregungen geben, achtsamer zu sein; mit sich selbst und gegenüber anderen

4.5 Abkürzungsverzeichnis

AAZ	Abklärungs- und Aufnahmezentrum
ABB	Amt für Berufsbildung und Berufsberatung
AMH	Amt für Mittel- und Hochschulen
AV	Amt für Volksschule
AWA	Amt für Wirtschaft und Arbeit
BAG	Bundesamt für Gesundheit
BENEFO	Beratungsnetz der Frauenorganisationen
DEK	Departement für Erziehung und Kultur
DFS	Departement für Finanzen und Soziales
DJS	Departement für Justiz und Sicherheit
EPD	Externer Psychiatrischer Dienst
f&f web	Früherkennung und Frühintervention in der Schule
GA	Amt für Gesundheit
GSIK	Guter Start ins Kinderleben
IHK	Industrie- und Handelskammer
KAP	Kantonales Aktionsprogramm «Thurgau bewegt»
KESB	Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde
KIP	Kantonales Integrationsprogramm
KJF	Fachstelle für Kinder-, Jugend- und Familienfragen
KJPD	Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst
KVTG	Kantonale Verwaltung Thurgau
LV	Leistungsvereinbarung
PAT	Parents as Teachers
RB	Rechtsbuch
RR	Regierungsrat
RRB	Regierungsratsbeschluss
SR	Systematische Rechtssammlung
STGAG	Spital Thurgau AG
SVZ	Sozialversicherungszentrum Thurgau
TAGEO	Thurgauische Arbeitsgemeinschaft für Elternorganisationen
tarjv	Thurgauer Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände und -organisationen
TG	Kanton Thurgau
VTG	Verband Thurgauer Gemeinden
VTGS	Verband Thurgauer Schulgemeinden
WHO	World Health Organization / Weltgesundheitsorganisation

Impressum

1. Auflage: November 2016
800 Exemplare
Download unter www.gesundheit.tg.ch

Herausgeber:
Kanton Thurgau
Departement für Finanzen und Soziales
Amt für Gesundheit
Ressort Gesundheitsförderung,
Prävention und Sucht

Layout: Barbara Ziltener, Frauenfeld
Bild Titelseite: fotolia
Druck: Trionfini, Altnau

