

NPG Vernetzungsanlass 2026
Donnerstag, 22. Januar 2026 | 13:00 bis 17:15 Uhr

Événement de réseautage du RSP 2026 du RSP
Jeudi le 22 janvier 2026 | de 13h00 à 17h15

[Allresto Bern](#), Kongresszentrum|centre de congrès, Effingerstrasse 20, 3008 Bern

PROGRAMM | PROGRAMME

Programmübersicht | Aperçu du programme

- | | |
|---------------|---|
| ab/dès 12:30 | Einrichten der kleinen Info-Tische: im Foyer
Installation des petites tables d'information : au foyer |
| ab/dès 13:00 | Empfang und Check Accueil et check-in
Besuch der Info-Stände Visite des stands d'information |
| 13:20 – 13:40 | Begrüssung und Einführung im Plenum (mit Simultanübersetzung F/D)
Accueil et introduction en séance plénière (avec traduction simultanée all/fr) |
| 13:50 – 14:50 | Präsentationen Présentations Session 1 (Saal/salle A)
Präsentationen Présentations session 2 (Saal/salle B) mit Simultanübersetzung avec traduction simultanée |
| 15:05 – 15:40 | Kaffeepause Pause-café
Besuch der Info-Stände Visite des stands d'information
Fragen-Sammlung zur Digitalisierung Recueil de questions sur la numérisation |
| 15:40 – 17:00 | Präsentationen Présentations Session 3 (Saal/salle A)
Präsentationen Présentations session 4 (Saal/salle B) mit Simultanübersetzung avec traduction simultanée |
| 17:15 | Ende der Veranstaltung Fin de la manifestation |

SAAL A | **SALLE A**

Session 1: 13:50-14:50

13:50	Digitalisierung und mentale Gesundheit – Wie digitale Medien unser Gehirn beeinflussen <i>Barbara Studer, Hirncoach AG</i>
14:05	REACT: Eine smartphone-basierte Intervention zur Ressourcenaktivierung bei Lehrpersonen <i>Sandra Ulrich und Agnes von Wyl, ZHAW Angewandte Psychologie</i>
14:20	Navital - Psychische Gesundheit in KMU stärken <i>Noémi Swoboda, Gesundheitsförderung Schweiz</i>
14:35	Mental Health Coach in der Hosentasche <i>Gregor Waller, Co-Leiter Fachgruppe Medienpsychologie ZHAW</i>
14:50	Peer-Büro – die digitale Heimat und Plattform für Peer-Professionals & Unternehmen mit Haltung <i>Roger Altmann, Netzwerk Gesundheit (Schweiz) AG</i>

SAAL B | **SALLE B** (mit *Simultanübersetzung /avec traduction simultanée*)

Session 2: 13:50 – 14:50

13:50	TikTok und psychische Gesundheit <i>Ronia Schifftan, Medien- und Gesundheitspsychologin</i>
14:05	ready4life <i>Salome Kurth, Nationale Projektleitung ready4life, Lungenliga Schweiz</i>
14:20	Sui App <i>Viktoria Zöllner, Schweizerisches Rotes Kreuz</i>
14:35	Beratung & Unterstützung durch 147 und Medienkompetenz <i>Dr. phil. Caroline Pulver, Pro Juventute</i>
14:50	STOPSUICIDE <i>Hélène Vaillant, Responsable communication, STOPSUICIDE</i>

Pause: 15:05 – 15:40

SAAL A | SALLE A

Session 3: 15:40-16:40

15:40	Digitale Suchplattform find help <i>Yvonne Hallenbarter, Projektleiterin «find-help», Kanton St.Gallen Gesundheitsdepartement, Amt für Gesundheitsvorsorge ZEPRA</i>
15:55	Digitale Vernetzungs- und Austauschplattform zur Stärkung von Angehörigen und Vertrauten von Menschen mit psychischen Erkrankungen <i>Flavio Trolese, Panter AG & Søren Lønborg, Stand by You Schweiz</i>
16:10	SafeZone.ch - Online-Beratung zu Suchtfragen <i>Alwin Bachmann, Infodrog, Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht</i>
16:25	DELIA-App <i>Dr. Renato Mattli, Departement Gesundheit, Akademie-Praxis-Partnerschaft Insel Gruppe</i>

SAAL B | SALLE B (mit Simultanübersetzung /avec traduction simultanée)

Session 4: 15:40-16:55

15:40	ImpleMENT-Projekt: Interprofessionelle Zusammenarbeit zur Stärkung der psychischen Gesundheitsversorgung <i>Mariia Weber, Universität Zürich</i>
15:55	Restful – Peer-Interventionen als zusätzliches Standbein im Schweizerischen Versorgungssystem <i>Raphael Reber und Chantal Kuske, restful – Peer-led health advocacy</i>
16:10	Digitalisierung an der Triaplus: Strategie und konkreter Anwendungsfall <i>Michael Rufer, Triaplus AG, Klinik Zugersee, Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie</i>
16:25	KI-basierte Dokumentation in der Psychiatrie am Beispiel PZMAG <i>Timur Steffen, Psychiatriezentrum Münsingen PZM AG</i>
16:40	neurodAlgnostics: KI-basierte neuropsychologische Testung <i>Nicolas Langer, Universität Zürich</i>

Digitalisierung und mentale Gesundheit – Wie digitale Medien unser Gehirn beeinflussen

Inhalt: Die fortschreitende Digitalisierung verändert nicht nur unsere Lebens- und Arbeitswelt, sondern auch die Funktionsweise unseres Gehirns. In dieser Präsentation geben wir einen Einblick in aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse darüber, wie digitale Medien auf Aufmerksamkeit, Belohnungssystem und emotionale Regulation wirken – und warum Faktoren wie Nutzungsart, Dauer, Kontext und Lebensphase entscheidend sind. Anhand aktueller Forschungsergebnisse zeigen wir, welche Chancen und Risiken digitale Nutzung für die mentale Gesundheit und kognitive Leistungsfähigkeit birgt. Zudem stellen wir unsere präventiven Bildungs- und Trainingsprogramme vor, die Schulen, Unternehmen und Einzelpersonen dabei unterstützen, eine gesunde digitale Balance zu entwickeln, mentale Fitness zu stärken und digitale Resilienz aufzubauen.

Barbara Studer, [Hirncoach AG](#)

REACT: Eine smartphone-basierte Intervention zur Ressourcenaktivierung bei Lehrpersonen

Inhalt: Aufbauend auf unserer Erfahrung mit digitalen Gesundheitsinterventionen (z. B. BalanceUP, MISHA, SELMA) entwickeln wir REACT – eine smartphone-basierte Intervention zur Ressourcenaktivierung mit dem Ziel, die Resilienz von Lehrpersonen zu fördern. Der Lehrberuf gilt als «high-risk profession» mit überdurchschnittlich hohen Burnout-Raten, wobei traditionelle Stressprävention aufgrund von Zeitmangel und wahrgenommener Stigmatisierung kaum genutzt wird. REACT basiert auf dem Job Demands-Resources Modell und unterstützt Lehrpersonen durch gezielte Aktivierung persönlicher Ressourcen. Kernstück ist ein Just-In-Time Adaptive Intervention (JITAI) Ansatz, der kontextsensitiv auf Vulnerabilität und Empfänglichkeit der Nutzenden reagiert und personalisierte Unterstützung zum passenden Zeitpunkt bietet. Die Intervention integriert verschiedene Modalitäten wie personalisierte Psychoedukation, interaktive Kommunikation, Entspannungsübungen und gamifizierte Elemente. Durch adaptive Zeitfenster und dynamische Kommunikation adressiert REACT gezielt die Adhärenz-Problematik, die bei digitalen Interventionen zentral ist.

Sandra Ulrich und Agnes von Wyl, ZHAW Angewandte Psychologie, [REACT](#)

Navital - Psychische Gesundheit in KMU stärken

Inhalt: Navital ist ein Angebot für KMU, welches die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz stärkt. Es ist eine lernende Webseite, welche in einem weiteren Schritt mit einem Chatbot erweitert wird.

Dieses Angebot haben wir gemeinsam mit wichtigen Partnern aufgebaut.

Noémi Swoboda, Gesundheitsförderung Schweiz, <https://www.navital.ch/de>

Mental Health Coach in der Hosentasche

Inhalt: Die ZHAW hat zusammen mit einem Praxispartner die Mental-Health-App «ephoria» entwickelt. In der App ist ein KI-gestützter Chatbot integriert, der Nutzerinnen und Nutzer bei Fragen rund um ihre psychische Gesundheit ressourcenorientiert unterstützt. Neben dem Chat bietet die App eine Reihe weiterer gesundheitsfördernder Funktionen, zum Beispiel Entspannungs- oder Motivationsübungen. Die App wird fortlaufend wissenschaftlich evaluiert und weiterentwickelt.

Gregor Waller, Co-Leiter Fachgruppe Medienpsychologie ZHAW, [ephoria: Dein App für mentale Gesundheit](#)

Peer-Büro – die digitale Heimat und Plattform für Peer-Professionals & Unternehmen mit Haltung

Inhalt: Peer-Büro ist die erste digitale Plattform, die Menschen mit eigener Erfahrung in der Psychiatrie – Peers und Genesungsbegleiter*innen – mit Unternehmen verbindet. Einzelpersonen erhalten Zugang zur Peer-Community, EX-IN Alumni-Netzwerk, Stellenangeboten, Blog, Newsletter und professioneller Sichtbarkeit. Unternehmen profitieren von Beratung, Personalmanagement für Peer-Stellen, Inseraten und Zugang zu qualifizierten Fachkräften mit gelebter Erfahrung. Ein Ort, an dem Erfahrung zur Stärke wird – und Zusammenarbeit neue Wege geht.

Roger Altmann, [Netzwerk Gesundheit \(Schweiz\) AG](#)

Session 2: 13:50 – 14:50 Saal B | salle B mit Simultanübersetzung | avec traduction simultanée

TikTok und psychische Gesundheit

Inhalt: Jugendliche bewegen sich heute selbstverständlich in digitalen Räumen und begegnen dort einer dichten Mischung aus Selbstdiagnosen, Trendbegriffen und emotionalen Bekenntnissen rund um psychische Gesundheit. Auf TikTok prägen „toxisch“, „narzisstisch“, „Trigger“ und „ADHS“ den Alltag vieler junger User*innen. Der kurze Input von Ronia Schifftan beleuchtet aus medienpsychologischer und gesundheitspsychologischer Sicht, wie diese Inhalte wirken, warum sie so attraktiv sind und welche Chancen und Risiken darin liegen. Der Input bietet einen kompakten Überblick über aktuelle Entwicklungen, zeigt typische Muster auf und gibt Orientierung für den professionellen Umgang mit Mental Health Trends in Social Media.

Ronia Schifftan, Medien- und Gesundheitspsychologin

ready4life

Inhalt: ready4life ist ein nationales, digitales Präventionsprogramm der Lungenliga Schweiz in Kooperation mit dem Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF, Universität Zürich). Die wissenschaftlich fundierte Coaching-App richtet sich an Jugendliche in Ausbildung, Gymnasien und Brückenangeboten und fördert ihre Lebenskompetenzen in Bereichen wie Stressbewältigung, Umgang mit Social Media & Gaming, Sozialkompetenz, Bewegung sowie dem verantwortungsvollen Umgang mit Suchtmitteln. Nach einer Online-Eingangsbefragung erhalten die Jugendlichen ein individuelles Profil und wählen selbst, an welchen Themen sie arbeiten möchten. Über einen Chat-Coach werden sie interaktiv begleitet, erhalten Tipps, Videos, Quiz-Fragen und Feedback. Ergänzend können sie individuelle Fragen an Fach-Expert:innen richten, die über ein Dashboard professionell beantwortet werden. Das Programm ist in Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachstellen und Förderinstitutionen entstanden und wird laufend weiterentwickelt. ready4life ist dreisprachig konzipiert (deutsch, französisch, italienisch) wird in der Schweiz, in Österreich und in Liechtenstein umgesetzt.

Salome Kurth, Nationale Projektleitung ready4life, Lungenliga Schweiz, [Ready4life - die Coaching App | Lungenliga Schweiz](#)

Sui App

Inhalt: Das SRK hat die Sui App entwickelt, welche insbesondere Geflüchteten psychologische und psychologische Unterstützung bieten soll. Sie enthält diverse Selbsthilfefinalhalte zu Themen wie Schlaf, Stress, usw. und viele Übungen (Achtsamkeit, Körperübungen etc.). Zudem bietet die App einen Chat für individuelle Unterstützung. Die App wird in wenigen Wochen in 7 Sprachen zur Verfügung stehen. Ich könnte eine Präsentation zur aktuellen Nutzung oder zur partizipativen Entwicklung machen, bin aber auch sehr offen für andere Schwerpunkte.

Viktoria Zöllner, Schweizerisches Rotes Kreuz, <https://www.migesplus.ch/sui>

Beratung & Unterstützung durch 147 und Medienkompetenz

Inhalt: Information zum Wirken vom 147 als niederschwelliges Beratungsangebot auf den Kanälen WhatsApp, Webseite und der Zielgruppennähe via TikTok und Instagram. Zudem vorstellen der Medienkompetenz-Angebote von Pro Juventute zur Stärkung der psychisch gesunden Entwicklung.

Caroline Pulver, Dr. phil., Pro Juventute, <https://www.147.ch/>

Le numérique au service de la prévention du suicide des jeunes

Contenu : Le numérique joue un rôle essentiel pour les 15–29 ans : une grande partie de la prévention doit donc se faire en ligne. L'objectif est de développer une prévention qui parle réellement aux jeunes, en utilisant leurs codes et leurs espaces. Stop Suicide met en place plusieurs actions : des campagnes de communication adaptées aux codes des jeunes, de la prévention grâce à des collaborations avec des créateurs de contenus, le développement de jeu vidéo pour aborder la prévention, etc.

Hélène Vaillant, Responsable communication, [STOPSUICIDE](https://www.stopsuicide.ch/)

Session 3: 15:40-16:40 Saal A | [salle A](#)

Digitale Suchplattform find help

Inhalt: Mit find help können Angebote im Bereich Gesundheit und Soziales strukturiert sichtbar gemacht werden. Dies erleichtert Hilfesuchenden den frühzeitigen Zugang zu passenden Leistungen. Als Partner von find help können Organisationen ihre Angebote in die gemeinsame Datenbank einpflegen und das Suchtool über die eigene Website der Zielgruppe zur Verfügung zu stellen (auch themaspezifisch, z. B. psychische Gesundheit).

Yvonne Hallenbarter, Projektleiterin «[find-help](#)», Kanton St.Gallen Gesundheitsdepartement, Amt für Gesundheitsvorsorge ZEPRA

Digitale Vernetzungs- und Austauschplattform zur Stärkung von Angehörigen und Vertrauten von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Inhalt: Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen werden bisher im öffentlichen Diskurs über mentale Gesundheit weitgehend ausgeblendet. Dabei befanden sich sehr viele Menschen in diesem Land schon einmal in dieser Rolle. 59 Prozent der erwachsenen Schweizer Bevölkerung (also rund 4,3 Millionen Menschen) war schon in der Rolle eines Angehörigen von einem psychisch erkrankten Familienmitglied oder hat eine psychisch erkrankte Person aus ihrem sozialen Umfeld aktiv unterstützt. Angehörige und Vertraute leisten für von psychischen Erkrankungen betroffene Menschen ausserordentlich wichtige Hilfe und sind systemrelevant. Gleichzeitig werden sie selbst nur wenig unterstützt und sind untereinander kaum vernetzt. Mit ihrer neuen Online-Community-Plattform (<https://community.stand-by-you.ch/>) schafft Stand by You Schweiz einen Ort, an dem Angehörige und Vertraute zusammenkommen, sich austauschen, voneinander lernen und sich gegenseitig in ihrer wichtigen Aufgabe unterstützen können.

Flavio Trolese, [Panter AG](#) & Søren Lønborg, [Stand by You Schweiz](#)

SafeZone.ch - Online-Beratung zu Suchtfragen

Der Input vermittelt Einblicke in Angebot, Erfahrungen und Perspektiven der nationalen Plattform SafeZone.ch. Er zeigt, welche Zielgruppen erreicht werden und welchen Nutzen die Plattform für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen innerhalb und ausserhalb des Suchtbereichs bietet.

Alwin Bachmann, [Infodrog](#), Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht

DELIA-App

Inhalt: DELIA steht für «Digitale Lebensstil-Intervention im Alter» und ist der Name eines Forschungsprojekts, das an der Berner Fachhochschule durchgeführt wurde. Im Rahmen dieses Projekts wurde eine Lebensstil-App zur Förderung der Lebensqualität von älteren Erwachsenen entwickelt und anschliessend von mehr als 100 Personen getestet. Die App wurde als 12-wöchiges strukturiertes und aufbauendes Programm konzipiert.

Dr. Renato Mattli, Departement Gesundheit, Akademie-Praxis-Partnerschaft Insel Gruppe, [DELIA – Eine App für Lebensstil-Intervention im Alter](#)

Session 4: 15:40-16:55 Saal B | **salle B**
mit Simultanübersetzung | **avec traduction simultanée**

ImpleMENT-Projekt: Interprofessionelle Zusammenarbeit zur Stärkung der psychischen Gesundheitsversorgung

Contenu : Das Projekt ImpleMENT verfolgt das Ziel, die interprofessionelle Zusammenarbeit zwischen der primären und sekundären Versorgung mit Fokus auf die psychische Gesundheit nachhaltig zu stärken. Dadurch sollen die Behandlungspfade für Menschen mit psychischen Erkrankungen optimiert und der Zugang zu einer fachgerechten Versorgung verbessert werden. ImpleMENT baut auf den Erfahrungen und Behandler Netzwerken des NFP-74-Projekts «CoLiPri» sowie auf der etablierten Konsultation-Liaison-Einrichtung «Fachstelle Psychische Gesundheit» auf. Im Zentrum steht der Austausch zwischen Hausärzt:innen, Psychotherapeut:innen, Psychiater:innen und weiteren Akteur:innen der Gesundheitsversorgung. Im Rahmen des Projekts werden tragfähige, niedrighschwellige Formate der interprofessionellen Zusammenarbeit auf Basis des Konsultation-Liaison-Dienstes der Fachstelle Psychische Gesundheit weiterentwickelt und implementiert.

Mariia Weber, Universität Zürich, [Improving Mental Health Care in Primary Care \(ImpleMENT\)](#)

Restful – Peer-Interventionen als zusätzliches Standbein im Schweizerischen Versorgungssystem

Inhalt: Als Public Health Startup verfolgt restful die Vision, Erfahrungswissen als zusätzliche Ressource in der Gesundheitsversorgung zu etablieren. Wir stellen dazu unsere bestehenden Peer-Angebote im Gesundheits- und Sozialwesen vor und erklären unseren Interventionsansatz sowohl methodisch wie auch hinsichtlich seiner Einbettung in die Versorgungslandschaft.

Raphael Reber und Chantal Kuske, [restful – Peer-led health advocacy](#)

Digitalisierung an der Triaplus: Strategie und konkreter Anwendungsfall

Inhalt: Vorgestellt wird die neue Digitalisierungsstrategie der Triaplus AG und, als Anwendungsfall, die Implementation eines neuen blended Gruppenpsychotherapie Angebotes im stationären Rahmen.

Michael Rufer, [Triaplus AG](#), Klinik Zugersee, Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie

KI-basierte Dokumentation in der Psychiatrie am Beispiel PZMAG

Inhalt: Nach einem zweimonatigen Pilotprojekt mit einer KI-basierten Dokumentationshilfe aus der Schweiz, werden wir dieses App klinikweit anwenden. Wir gewinnen Zeit zur Patient:innen-Arbeit, sind mental entlastet und fokussierter im Gespräch mit den Patient:innen. Alles ist streng datenschutzkonform, aus der Schweiz und intuitiv in der Anwendung.

Timur Steffen, [Psychiatriezentrum Münsingen PZM AG](#)

neurodAlnostics: KI-basierte neuropsychologische Testung

Inhalt: Neuropsychologische Tests sind ein zentrales Instrument zur Erfassung kognitiver Defizite, ihre Durchführung und Auswertung erfordern jedoch häufig einen hohen Zeit- und Ressourcenaufwand. Unsere Arbeitsgruppe hat eine App entwickelt, die etablierte Verfahren – darunter die Rey-Osterrieth Complex Figure, den 5-Punkte-Test und Wortflüssigkeitstests – automatisiert analysiert und Befunde generiert. Durch den Einsatz moderner KI-Algorithmen und digitaler Erhebungsmethoden, wie Sprachaufnahmen und digitaler Stifteingaben, ermöglicht die Anwendung eine objektive, zuverlässige und zeiteffiziente Auswertung kognitiver Leistungen. Dieses digitale System trägt dazu bei, neuropsychologische Diagnostik zu modernisieren, Befunderstellung zu standardisieren und die klinische Praxis nachhaltig zu entlasten.

Nicolas Langer, Universität Zürich, [NeurodAlnostics](#)

Info-Stände (Tische) | Stands d'information (tables)

- «Der biologische Aspekt des bio-psycho-sozialen Modells bei der Digitalisierung» & FIPP (Fachgruppe Integration der Psyche in der Physiotherapie)
- [digitale Suchplattform find help](#)
- Association minds, promotion de la santé mentale à Genève
- Sui App
- Stand by you Schweiz
- Psychologische Angebote von santé24 by SWICA
- Università della Svizzera italiana (USI, Lugano)

Gemeinschaftstisch | [table commune](#)

- und weitere | et autres