



# NPG | RSP

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz  
Réseau Santé Psychique Suisse  
Rete Salute Psichica Svizzera

## Tag der Suizidprävention 10.9. und Tag der psychischen Gesundheit 10.10.

### Sehr geehrte Fachleute und Interessierte an der psychischen Gesundheit

Die WHO nennt in Ihrem ersten Weltsuizidbericht die Suizidprävention einen «globalen Imperativ» [zum Bericht](#). Jährlich nehmen sich weltweit rund 1 Million Menschen das Leben, das ist eine Person alle 40 Sekunden. In der Schweiz ist der **Aktionsplan Suizidprävention** auf Kurs [hier](#) und eine landesweite Kampagne im Gang [reden-kann-retten.ch](http://reden-kann-retten.ch), in der Welschschweiz auch speziell zu Jugendsuizid [hier](#). Lesen Sie zum 10.9. in diesem Newsletter auch den Beitrag von Ipsilon, der Dachorganisation für Suizidprävention in der Schweiz [weitere Informationen zum 10.9.](#) .

Psychische Gesundheit steht mittlerweile auf allen Ebenen und in allen Lebensfeldern weit oben in der Agenda [WHO / BAG](#). **Kantonale Aktionstage** für psychische Gesundheit sowie **Wahnsinnsnächte** thematisieren die nach wie vor stigmatisierte Ebene von Gesundheit in der Öffentlichkeit und tragen so zu ihrer Enttabuisierung bei [Überblick](#).

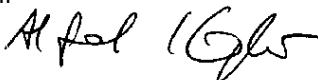
Auch der **1. Nationale Patientenkongress** vom 14.-15. September 2018 soll entstigmatisieren. Er bringt Betroffene, Angehörige **und Fachleute** zum **Dialog** zusammen [Kongress / Dialog](#). Die vorgelagerte **Tour de Courage** startet am Tag der Suizidprävention. Hier fahren Menschen mit psychischer Beeinträchtigung ebenfalls für den Abbau von Vorurteilen [hier](#). Die Tour endet am Patientenkongress in Bern. Seien Sie Teil dieses innovativen Doppelereignisses und melden Sie sich noch heute an! [hier](#)

**Jetzt  
anmelden**

Am diesjährigen **Tag der psychischen Gesundheit** (10. Oktober) wird schweizweit viel los sein. Schliessen Sie sich der Deutschschweizer Kampagne **Wie geht's dir?** [Website / Kontakt](#) oder dem Konsortium **santéPsy.ch** der lateinischen Schweiz an [Website / Kontakt](#). Je mehr Organisationen dabei sind, desto grösser die Wirkung der **Sensibilisierung** für die Pflege der psychischen Gesundheit. Oder werden Sie (kostenlos) Partner der Kampagne **10 Schritte für psychische Gesundheit** [hier](#).

Die psychische Gesundheit bildet auch eine zentrale Orientierung im **CAS «Gesundheitsförderung und Prävention – Grundlagen und Best Practice»** ab November 2018 an der FHNW Olten [mehr](#). Schliesslich ein Hinweis auf ein neues **Erklärvideo zu Depressionen** [hier](#) und die informative Website des Europäischen Bündnisses gegen Depression in **12 Sprachen**. Halten Sie sich auf dem Laufenden mit unseren **Online-News** zur psychischen Gesundheit [hier](#).

Herzlich, Ihr

 [alfred.kuenzler@npg-rsp.ch](mailto:alfred.kuenzler@npg-rsp.ch)

Newsletter  [teilen](#) / [Feedback](#)

Neue Mitgliedorganisationen per 30.8.2018

### Nationale Organisationen

Verein Eltern-PushApp, [www.parentu.ch](http://www.parentu.ch)

### Kantonale Einheiten und Organisationen

Pro Senectute Bern, [www.zwaeginsalter.ch](http://www.zwaeginsalter.ch)

Minds, [www.minds-ge.ch](http://www.minds-ge.ch)

*Wir begrüßen  
unsere neuen  
Mitglied-  
organisationen -  
herzlich  
willkommen!*

Alle Mitgliedorganisationen, aktuell 266, finden Sie [hier](#).

**Mitglied werden** können Sie [hier](#).

### Sechs gute Gründe für Ihre Organisation,

(kostenlos) Mitglied zu werden:

- Sie möchten die psychische Gesundheit der Bevölkerung / Ihrer Zielgruppe fördern.
- Sie möchten sich mit Gleichgesinnten vernetzen und austauschen.
- Sie erhalten aktuelle Informationen zur psychischen Gesundheit.
- Sie möchten Ihr Projekt / Ihre Organisation bekannt machen (z.B. am **Mitgliederanlass**).
- Sie profitieren vom reduzierten Eintritt zu den **Tagungen**.
- Sie nutzen die Kampagne "10 Schritte für psychische Gesundheit" kostenlos.

**Wir bieten Ihnen eine Austausch-Plattform zur psychischen Gesundheit für...**

- **Informationen:** Was läuft wo? Wer bearbeitet aktuell welches Thema? Wo sind potenzielle Kooperationspartner?
- **Fachwissen:** Wo gibt es Wissen oder Erfahrungen zu einem bestimmten Thema abzuholen?

## 1. Nationaler Patientenkongress und Tour de Courage

Für Betroffene, Angehörige,  
Fachpersonen und Interessierte

### „Sport has the power to change the world“?

Dieses Zitat von Nelson Mandela ging um die Welt. Wir nehmen es am **Patientenkongress vom 14. und 15. September im Stade de Suisse in Bern** auf und beleuchten verschiedene Aspekte des Sports in Bezug auf psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen.

### **Ariella Käslin, ehemalige Spitzensportlerin, blickt hinter die Kulissen des Spitzensports**

Ihr Alltag bestand aus Perfektionismus, Schmerzen und Monotonie, den ewiggleichen Trainingseinheiten. Bis sie ein Jahr vor den Olympischen Spielen erkannte, dass sie unter einer Erschöpfungsdepression litt. Heute geht es **Ariella Käslin** wieder gut und sie erzählt in einem Referat am Patientenkongress, was sie daraus gelernt hat.

### **Welche Bedeutung hat der Sport im Umgang mit psychischen Belastungen?**

Zwei starke Frauen erzählen, welche Bedeutung der Sport für sie hat. Die **Berner Boxerin Aniya Seki** hat bewegte Zeiten hinter sich. Der 36-jährigen, die seit ihrem 13. Lebensjahr an Essstörungen leidet, drohte vor zwei Jahren ein jähes Ende ihrer Karriere. Nun hat sie den Glauben an sich zurückgewonnen und ist Inhaberin von drei «WM-Gürteln». **Kathia Vonlanthen** ist eine sehr aktive Freizeitsportlerin, die immer wieder mit ihren psychischen Belastungen im Alltag zu kämpfen hat. Im Sport und der Bewegung findet sie einen hilfreichen Ausgleich um damit umzugehen. Gemeinsam mit **Ariella Käslin** diskutiert sie auf dem Podium offen und mutig darüber, welche Bedeutung der Sport für sie alle hat.

### **Unterwegs auf zwei Rädern gegen Vorurteile (Tour de Courage)**

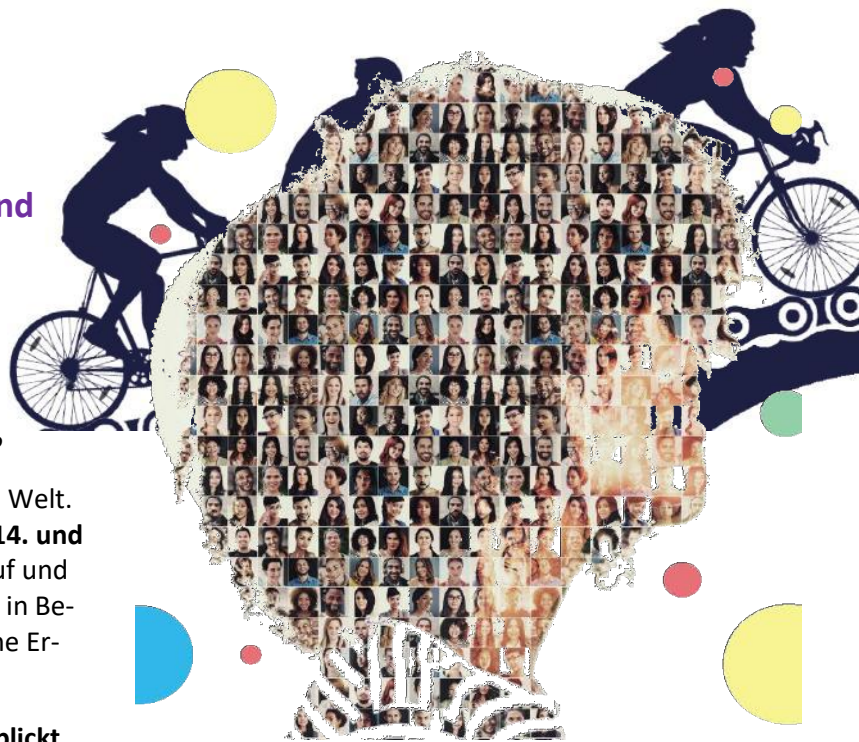
16 Personen, die an einer Depression oder einer anderen psychischen Krankheit leiden, fahren vom 10. bis 15. September 2018 auf dem Velo durch die Schweiz. Auf ihrer Fahrt von St. Gallen über Frauenfeld, Zürich, Brugg, Balsthal, Biel sprechen sie offen über ihre Erkrankungen und leisten damit einen wertvollen Beitrag zur Entstigmatisierung und dem Abbau von Vorurteilen zu psychischen Erkrankungen. Am 15.9. (15.00 Uhr) treffen sie im Stade de Suisse ein und werden von **Ariella Käslin**, dem Berner Stadtpräsidenten **Alec von Graffenried** und den Teilnehmenden des Patientenkongresses empfangen. Nach der Zieleinfahrt sprechen sie über ihre Erfahrungen.

### **Wieso es sich für Sie zudem lohnt am Patientenkongress teilzunehmen?**

- Es erwarten Sie weitere hochkarätige Referenten zu aktuellen Themen im Bereich Depression, Digitalisierung, Humor und Psychopharmaka
- Vertiefen Sie ihr Wissen in praxisbezogenen Workshops zu aktuellen Themen rund um «psychische Gesundheit»
- Und diskutieren Sie gemeinsam mit Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen (Dialog)

Es hat noch freie Plätze. Weitere Informationen sowie die Anmeldung dazu finden Sie auf [patientenkongress.ch](http://patientenkongress.ch).

Wir freuen uns, Sie am Patientenkongress im Stade de Suisse zu begrüßen.



## Zum Welttag der Suizidprävention 10. September: ein Imperativ

*Suizid ist keine Krankheit. Dennoch steht er, in aller Regel, im Kontext einer psychischen Erkrankung, psychosozialer Krisen und/oder anderer belastender Lebensumstände. Unbestritten gehört der Suizid zu den gewaltsamen Todesfällen und ist bei uns mehrfach häufiger als tödliche Verkehrsunfälle. Sie betreffen auch die Hinterbliebenen und die Helfer. Beim Suizid kommt hinzu, dass den Verbliebenen oft Vorwürfe gemacht werden, bzw. diese sich solche machen, die Krise und das Ereignis nicht vorhergesehen bzw. nicht verhindert zu haben.*

Die Weltgesundheitsorganisation WHO forderte 2014 Suizidprävention als „Imperativ“, weil wirksame Methoden bekannt sind, die Suizidraten senken können. Sie forderte deshalb, dass nationale Strategien entwickelt werden, die die schon vorhandene Evidenz in die Praxis umsetzen. Der Nationale Aktionsplan Suizidprävention der Schweiz kann in diesem Zusammenhang gesehen werden. Wichtige Elemente sind zum einen die Verhinderung des Zugangs zu Tötungsmitteln, z. B. den Schutz vor Stürzen von Brücken oder Gebäuden z.B. durch Netze, oder auch den erschwerten Zugang zu Waffen.

Ein zweiter wichtiger Teil betrifft das Gesundheitswesen: so sollten psychische Erkrankungen rechtzeitig erkannt und behandelt werden. Eine weitere wesentliche Aufgabe ist auch die Beachtung der öffentlichen Debatte, besonders in unserer Zeit der digitalen Medien. Inzwischen wird nicht nur der **Werthereffekt** (d.h. eine Art Ansteckung), sondern auch ein **Papagenoeffekt** (durch Bericht über gute Krisenbewältigung) diskutiert. Berichterstattung über Suizide an sich ist also nicht schlecht, ja sogar notwendig, es geht vielmehr darum, wie diese gemacht wird.

Tatsächlich ist das Wissen über Suizid und Suizidprävention in der Bevölkerung immer noch gering. Eine wesentliche Rolle spielen dabei weiterhin die von der WHO so genannten „Mythen“. Diese halten sich in der Bevölkerung hartnäckig und sollten deshalb dringlichst angegangen werden. So gibt es z. B. die Vorstellung, dass Menschen, die über Suizid sprechen, dies nicht ernst meinen; auch besteht die Meinung, dass ein Suizid sowieso nicht vorhersehbar ist, also auch nicht verhindert werden könne; ein weiterer Mythos ist, dass jemand, der sich töten wolle, dies irgendwann auch tue; der vielleicht fatalste Irrtum ist wohl der, dass es als Ermutigung zum Suizid verstanden werden könnte, wenn man über Suizid spricht - das Gegenteil ist richtig!

Das **Forum Suizidprävention** findet dieses Jahr am 22. Oktober 2018 im Gottlieb Duttweiler-Institut in Rüschlikon statt (mehr bei [ipsilon.ch](http://ipsilon.ch)).

Der Verein Suizidprävention im Kanton Freiburg organisiert auch dieses Jahr zum Welttag der Suizidprävention am 10. September eine Tagung ([fr-preventionsuicide.ch](http://fr-preventionsuicide.ch)).

Gabriela Stoppe und  
Patrick Haemmerle,  
Vorstand Ipsilon

[www.ipsilon.ch](http://www.ipsilon.ch)  
[gabriela.stoppe@unibas.ch](mailto:gabriela.stoppe@unibas.ch)  
[haemmerlep@bluewin.ch](mailto:haemmerlep@bluewin.ch)

