

Psychische Gesundheit fördern

Angebote für Gemeinden



Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit Ihrer Bevölkerung

Ungefähr die Hälfte der Menschen leidet einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung. Als Gemeinde können Sie die seelische Gesundheit der Bevölkerung stärken. Ausgewählte Projekte und Massnahmen tragen dazu bei, dass sich Menschen jeden Alters wohlfühlen, positiv entwickeln und am sozialen Leben teilnehmen können.

Wir unterstützen Sie dabei: mit den hier vorgestellten Angeboten und der Entwicklung neuer, passender Massnahmen. Sie haben eigene Projektideen? Auch dazu beraten wir Sie gerne. Gemeinsam stimmen wir die Angebote auf Ihre Bedürfnisse und die Gegebenheiten vor Ort ab.

Kontaktieren Sie uns mit Fragen oder Vorschlägen. Wir freuen uns.

Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRÄ, Fachstelle Psychische Gesundheit

www.zepra.info/psychische-gesundheit

Online-Verzeichnis für Gemeinden

Das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG) und das Amt für Gesundheitsvorsorge haben ein Online-Verzeichnis zur Suche nach Beratungs- und Unterstützungsangeboten in den Bereichen Gesundheit und Soziales entwickelt. Betroffene, Angehörige und Fachpersonen finden damit schnell und einfach passende Angebote. Gemeinden können eine individuell angepasste Version des Verzeichnisses mit wenig Aufwand auf ihrer Website einbinden und dadurch eigene Verzeichnisse ersetzen. Die erfassten Angebote werden zentral verwaltet und laufend aktualisiert.

Unser Beitrag

- Wir liefern einen kostenlosen Code zur unkomplizierten Einbindung des Verzeichnisses auf der Gemeinde-Website. Die Einbindung kann individuell angepasst werden.

Umsetzung durch

Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA

Weitere Informationen

www.zepra.info/find-help-gemeinden

Themenweg zum Wohlbefinden

Was fördert ein gutes Lebensgefühl? Der mobile Themenweg liefert Ideen und regt die Bevölkerung zum Nachdenken und zum Austausch über das psychische Wohlbefinden an. Besucherinnen und Besucher erfahren, wie sie ihre eigene psychische Gesundheit stärken können, wann professionelle Hilfe gefragt ist und wo Betroffene Unterstützung finden. Die 13 Tafeln des Themenwegs können für eine befristete Zeit beispielsweise entlang eines Weges oder an einem Platz aufgestellt werden.

Unser Beitrag

- Wir verleihen die Tafeln kostenlos; der Transport erfolgt durch die bestellende Gemeinde.
- Wir liefern Fachinputs bei Begleitveranstaltungen, z.B. bei der Eröffnung des Themenwegs.

Umsetzung durch

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG)

Weitere Informationen

www.ofpg.ch



ensa-Kurse

Erste Hilfe leisten kann jede und jeder – auch bei psychischen Notfällen. Deshalb bietet das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG) Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit an. Die Teilnehmenden lernen, wie man bei einer Krise reagiert, psychische Leiden frühzeitig erkennt und die betroffene Person ansprechen und unterstützen kann.

Unser Beitrag

- Wir vermitteln Kursleiterinnen und -leiter.
- Wir beteiligen uns nach individueller Absprache ggf. an den Kurskosten.

Kosten pro Person

- Erwachsene: 380 Franken (Dauer: 12 Stunden)
- Jugendliche: 450 Franken (Dauer: 14 Stunden)

Die Kurse finden als Online- und Präsenzveranstaltungen statt. Kursunterlagen sind inbegriffen.

Umsetzung durch

Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA in Zusammenarbeit mit dem Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG)

Weitere Informationen

www.ofpg.ch/ensa

www.ensa.swiss



Wie geht's Dir?

Die Kampagne macht Mut, über psychische Belastungen zu sprechen, denn nur so wird Hilfe und Unterstützung möglich. Neben konkreten Gesprächstipps vermitteln Informationsbroschüren, Flyer, Plakate und andere Materialien Impulse zur Förderung der psychischen Gesundheit. Blickfang der Kampagne ist eine Skulptur (2x2 Meter grosser Schriftzug). Das Aufstellen der Skulptur lässt sich mit einer Eröffnungsveranstaltung oder verschiedenen Begleitanlässen kombinieren.

Unser Beitrag

- Wir bieten kostenlose Unterlagen zur Kampagne an.
- Wir leihen die Skulptur kostenlos aus; der Transport erfolgt durch die bestellende Gemeinde.
- Wir liefern Fachinputs bei Begleitanlässen, z.B. beim Kampagnenstart in der Gemeinde.

Umsetzung durch

Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA in Zusammenarbeit mit dem Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG)

Weitere Informationen

www.ofpg.ch

www.wie-gehts-dir.ch



Alles im grünen Bereich

In einem herausfordernden Arbeitsumfeld psychisch gesund zu bleiben, ist nicht selbstverständlich. Die Kampagne unterstützt Gemeindeverwaltungen, Betriebe und Mitarbeitende mit zehn Impulsen, um die psychische Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

Unser Beitrag

- Wir bieten kostenlose Unterlagen und Give-aways zur Kampagne.
- Wir führen kostenlose Schulungen und Referate durch, auch betriebsintern.

Umsetzung durch

Forum BGM Ostschweiz (FBO) und Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG)

Weitere Informationen

www.psychie-und-arbeit.ch

Materialien und Referate

Als Ideenpool für Gesundheitsbeauftragte in Gemeinden hat die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz eine Übersicht mit Projekten zusammengestellt, die auf kommunaler Ebene realisierbar sind, darunter auch eine Vielzahl von Projekten im Bereich psychische Gesundheit.

Materialien und Unterlagen

Kostenlose Broschüren und Materialien zum Thema psychische Gesundheit können Sie bei OFPG bestellen.

Referate und Kurse

Abgestimmt auf die Bedürfnisse von Gemeinden oder Fachorganisationen bieten wir verschiedensten Zielgruppen Inputreferate rund um das Thema psychische Gesundheit oder vermitteln ihnen passende Kontakte.

Weitere Angebote

Angebote im Bereich psychische Gesundheit für Schulen
www.zepra.info/schule

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA
Unterstrasse 22
9001 St.Gallen