



1

Inhalte

- Einstieg
- Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG) – was hat das mit Liechtenstein zu tun?
- Tätigkeiten OFPG
- Mutterglück?!
- Materialien
- find help
- Ein paar Hinweise / Fazit

3. November 2025
Seite 2

2

Ein Einstieg....



3. November 2025
Seite 3



3

Verein «Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit» (OFPG)



Trägerschaft



Geschäftsstelle:
Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit
c/o Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRÄ Prävention und Gesundheitsförderung
Unterstrasse 22
CH-9001 St. Gallen

T 058 229 87 60
F 058 229 87 70
www.ofpg.ch | info@ofpg.ch

4

Einordnung Tätigkeiten

ZEPRA

- Gesundheit im Alter
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Bewegung und Ernährung
- Frühe Förderung
- Jugendschutz
- Lebenskompetenzen
- Psychische Gesundheit
- Schule und Gesundheit
- Suchtprävention

A Forum für Psychische Gesundheit (OFPG)



www.zepra.info

<https://ofpg.ch/>

Seite 5

5

Ziele des «Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit»

Informieren und Thematisieren:

Psychische Krankheiten (z.B. Erkennen, Entstigmatisierung, Normalisierung, Hilfe,...) und Förderung der **Psychische Gesundheit** als zentrale Themen.

Vernetzung der Akteure: Austausch zwischen Fachstellen, Betroffenen, Angehörigen und Interessierten.

Plattform für Engagement - Unabhängig von einzelnen Projekten, regionale Zusammenarbeit.

Herisau, 18.6.2024



6

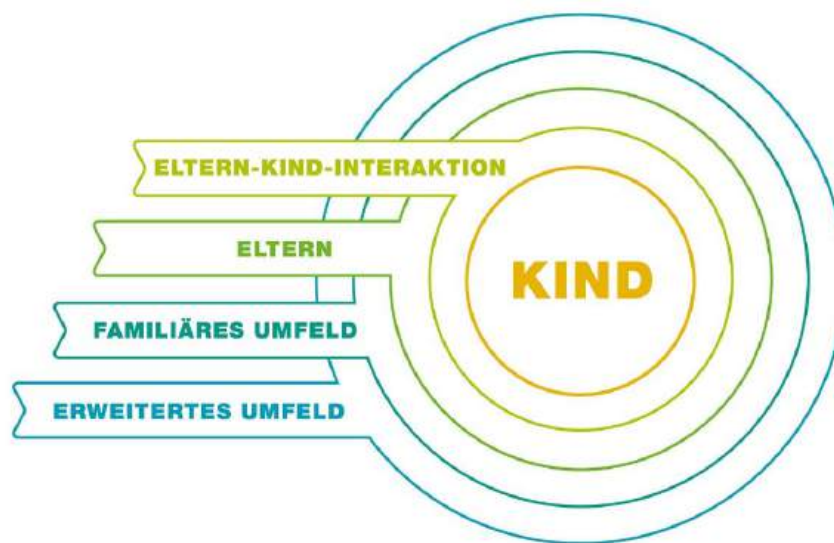
Nicht Monokausal sondern:
Schutz und Risikofaktoren



3. November 2025
Seite 7

7

Das Kind im Zentrum



3. November 2025
Seite 8

8

Ein paar Beispiele für Schutz- und Risikofaktoren

Schutzfaktoren

- Selbstwirksamkeit
- Erfolgserleben
- Tragfähige Beziehungen
- Belastbarkeit
- Selbstreflexion
- Bewältigungsfähigkeit
- Beziehungsfähigkeit
- Entwicklungsfähigkeit
- Ausreichend Bewegung
- (Schulhaus)klima
- ...

Risikofaktoren

- Psychische Erkrankung
- Psychische Erkrankungen von Bezugspersonen
- Misserfolgserleben
- Demütigungen
- Ausgrenzung / Mobbing
- Gewalterleben
- Überforderung
- Perfektionsansprüche
- ...

3. November 2025
Seite 9



9

Kinder als Angehörige....

Kinder im seelischen Gleichgewicht

Zusammenarbeit mit Institut Kinderseele Schweiz

- E-Learnings
- Kurse für Fachpersonen (und die Kinder?)

Neues kostenloses E-Learning ab sofort
verfügbar



3. November 2025
Seite 10



10

EMOSI - Karten

Bestellen unter zepra.info/emosi
für Spezialpreis von 20.- Fr.



3. November 2025
Seite 11



11

Bärenkarte...



3. November 2025
Seite 12



12

Vergünstigte Erste-Hilfe-Kurse 2025 zum Umgang mit Kindern und Jugendlichen in einer psychischen Krise



3. November 2025
Seite 13



13



3. November 2025
Seite 14



14

Mutterglück!?

- Weiterbildung zur Erkennung / EPD
- Wie ansprechen
- Umgang mit Suizidalität, Borderline...
- «Never the wrong door Prinzip»
- Vernetzung / Optimierung der Zusammenarbeit
- Kurze Wege
- Fallbesprechungen



St.Gallen 21.03.2023
Seite 15

Amt für Gesundheitsvorsorge  **PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

15

PSYCHISCHE GESUNDHEIT & SPORT 2022



3. November 2025
Seite 16

 **PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

16

Ofpg.ch I & Newsletter

[HOME](#)
[AKTUELLES](#)
[AGENDA](#)
[PROJEKTE +](#)
[THEMEN +](#)
[MATERIALIEN +](#)
[ÜBER UNS +](#)
[NOTFALL / HILFE FINDER](#)



Otschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT








STARTSEITE

Otschweizer Forum für Psychische Gesundheit

Über Veranstaltungen, Fortbildungen und Informationsmaterialien möchte das Otschweizer Forum für Psychische Gesundheit auf die Bedeutung der psychischen Gesundheit hinweisen und für das Thema sensibilisieren. Ziel des Forums ist es, die psychische Gesundheit zu fördern, Tabus im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen abzubauen, die Akteure in der

Anstehende Veranstaltungen

AUG 22	22.06.2025 Start: 13.30 Ende: 12.12.2025 Start: 14.30	Kurs: Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit
NOV 4	18.00 Ende: 20.30	Vernünftiger Stress – Kurs Prävention

3. November 2025
Seite 17



Otschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

17

Materialinen....



18

Thematisieren, Thementage oder Schulkultur?

Angebot

MindMatters - Schule durch psychische Gesundheit stärken

Eine Ressource für die Zyklen 1-3 und Übergangsjahre



Mit psychischer Gesundheit Schule entwickeln.



Unterricht

Module:

- Unterrichtsmaterial
- Unterrichtsentwicklung

Personal

Schulung:

- MindMatters-Konzepte
- Module

Organisation

Struktur/Prozess:

- Teamarbeit
- Schulklima

3. November 2025
Seite 19



GESUNDHEITSFÖRDERNDE SCHULE

MindMatters

Zyklus 1 **Zyklus 2 + 3**

VERTIEFUNGSMODULE

- Malen/Zeichnen/Machen (Schule)
- Wie geht's? (Schule)
- Freizeit/Interesse und Hobbies (Schule)
- Wie geht's? (Schule)
- Wie kann man gut sein? (Schule)
- Wie kann man gut sein? (Schule)

BASISMODULE

- Gesundheit/Leben mit Gefühl
- Wie kann man gut sein? (Schule)


SchulMatters - Schulklima, die glücklich macht

Module für: ☒ Schulentwicklung ☒ Unterricht ☒ bestehende/junge/funktionale Aktivitäten





Deutschwart Forum für **PSYCHISCHE GESUNDHEIT**


19


Find help - LI... (find-help.li später findhelp.li)




News | Veranstaltungen | Medienmitteilungen
| Karriere


Onlineschalter  Open Data Portal  my.li.li  DE 

Privatpersonen 

Unternehmen 

Landesverwaltung 

Statistikportal

Suche 

Home > Privatpersonen > Gesundheit, Vorsorge & Pflege > Psychische Gesundheit (find help)


Gesundheit, Vorsorge & Pflege

- Elektronisches Gesundheitsdossier
- Behandlung und Pflege
- Gesundheit und Prävention
- Krankheiten und Risiken
- Versicherung

Psychische Gesundheit (find help)


Q Stichwort


Q PLZ oder Wohn... 




Filter wählen 

Suchen


293 Angebote

Alles zurücksetzen 

Liste  Karte 

Bookmark  Share  Print 

3. November 2025
Seite 20



Deutschwart Forum für **PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

20

Notfall / Hilfe finden: findhelp.ch



Einfache Suche – schnelle Unterstützung

Hier können Sie gezielt nach Unterstützungs- und Beratungsangeboten im Bereich **Gesundheit und Soziales** suchen. Mit der kombinierten Suche nach Stichwort, Wohnort und weiteren Filtern finden Sie schnell und unkompliziert für Ihr Anliegen passende Angebote.

Tipp: Geben Sie bei der Suche Ihren Wohnort an. So finden Sie die Angebote der für Sie zuständigen Stellen.

Filter

Zielgruppe

Hilfe im Notfall

Behinderung

Beruf und Weiterbildung

Erkrankung und Auffälligkeit

Familie, Kinder und Jugendliche

3 ausgewählte Angebote

Liste Karte

Schweizer Notfallnummer
Notfallnummer 144
144
Details einblenden

143.ch - Die Dargebotene Hand

St. Gallen 11.07.2025
Seite 21

Seite 21



21

Psychische Gesundheit beim Arbeiten Webseite / Kampagne: www.psyche-und-arbeit.ch

HOME
DIE 18 IMPULSE
MATERIALIEN
SCHULUNGEN
KONTAKT & TRÄGERSCHWIFT

ALLES IM GRÜNEN BEREICH
18 Impulse für psychische Gesundheit beim Arbeiten

Die Kampagne für psychische Gesundheit beim Arbeiten
Es ist nicht selbstverständlich, in einem herausfordernden Arbeitsumfeld psychisch gesund zu bleiben. Die neue Kampagne «ALLES IM GRÜNEN BEREICH» unterstützt Betriebe und Mitarbeitende dabei, die psychische Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

Unterstützung und Hilfsangebote
Verzeichnis mit Anlaufstellen

Für Führungspersonen / Personalverantwortliche
Informationen und Unterlagen

Für Mitarbeitende / Privatpersonen
Informationen und Unterlagen

St. Gallen 11.07.2025
Seite 22



22

Wo ansetzen?

- Führungsaufgabe(!) UND Selbstverantwortung(!)
- Fürsorgepflicht eine gesetzliche Aufgabe UND Mitwirkungspflicht.....

Gesunde Verhältnisse schaffen, dort wo es möglich ist... z.B. auch durch BGM

- Ebene Eigenverantwortung MA
- Ebene Führungsperson
- Ebene ganze Schule / Kultur



3. November 2025
Seite 23

Deutschschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

23

Notfall / Hilfe finden: Angebote und Zuständigkeiten für die Ostschweiz

Im Bereich 'Hilfe finden' finden Sie Unterstützungsmöglichkeiten in der Ostschweiz für die Kantone St. Gallen, Appenzell Aussers Rhodes, Appenzell inner Rhodes sowie für das Fürstentum Liechtenstein.

Hinweis:
Beratungen über Hilfe in einer akuten Krise / in einer Notfallsituation! Nach Anrufen des Callcenters werden Ihnen weitere passende Angebote angezeigt.

[Hilfe im Notfall](#) [Kriseninterventions](#) [24-Stunden-Hilfe](#)

Suchwort: PLZ oder Wohnort: Suchen

Filter:

- Zeigruppe
- Hilfe im Notfall
- Behinderung
- Beruf und Weiterbildung
- Erkrankung und Auffälligkeit
- Familie, Kinder und Jugendliche

4 ausgewählte Angebote

Liste Karte

Schweizer Notrufnummer
Notfallnummer 112

114

Benachteiligten

Die Drogenzone vom Telefon-Netz



(Kompass.sg.ch)
Opfg.ch
findhelp.ch
heb.sg.ch
sichergsund.ch

3. November 2025
Seite 24



Deutschschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

24



Fazit

Es gibt viele Ansatzpunkte, auf vielen Ebenen!

Materialien gratis bestellbar auf ofpg.ch

Wir beraten Sie gerne.

Gesundheitsdepartement

25

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit und Ihren grossen Einsatz! Wir sind gerne für sie da!



Jürg Engler
Fachstelle Psychische Gesundheit

058 229 87 69
juerg.engler@sg.ch

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit
www.ofpg.ch | findhelp.ch

3. November 2025
Seite 26



26