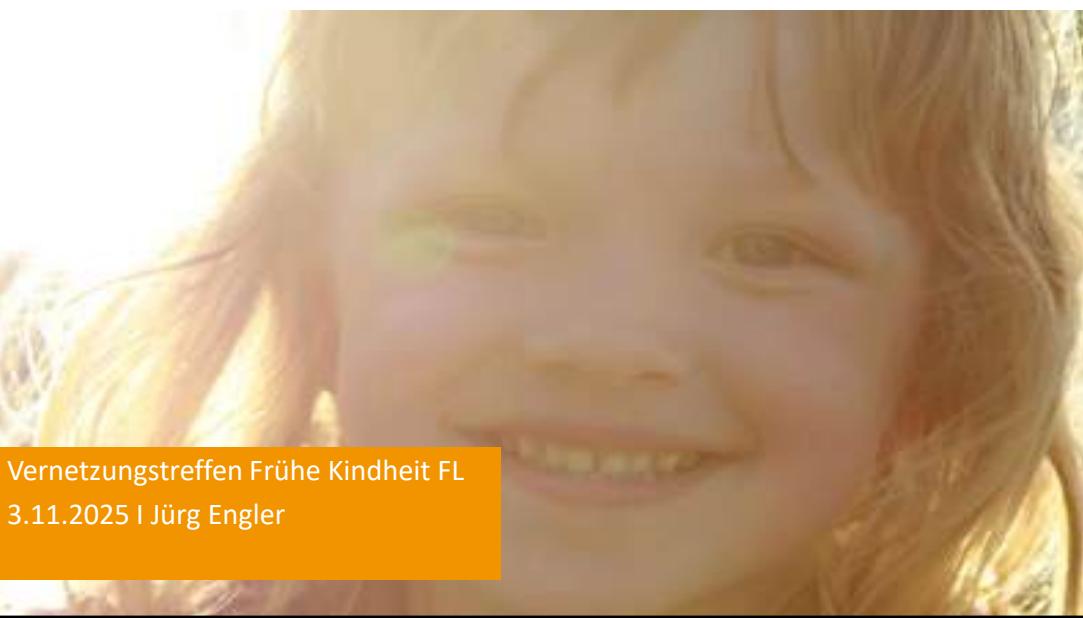




Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT



V
R



Vernetzungstreffen Frühe Kindheit FL
3.11.2025 | Jürg Engler

1

Inhalte

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

2

Ein Einstieg....



3. November 2025
Seite 3



3

Verein «Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit» (OFG)



Trägerschaft



Geschäftsstelle:

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit
c/o Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA 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

Einordnung Tätigkeiten

ZEPRA

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

www.zepra.info

A Forum für Psychische Gesundheit (OFG)



<https://oepg.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

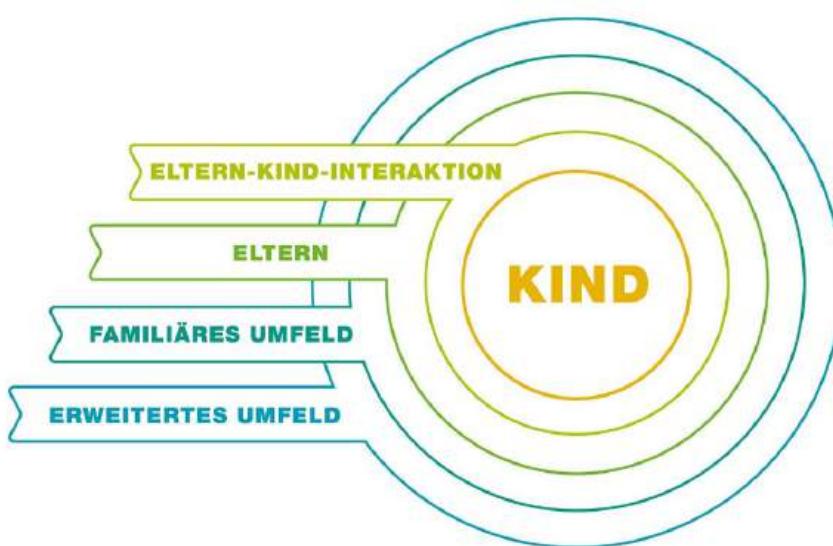


3. November 2025
Seite 7



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](#)

Stärkung von Kindern psychisch erkrankter Eltern – Modul II



Wie funktioniert das Lernmodul



Kindern die Krankheit altersadäquat erklären



Ressourcen des Kindes und der Familie stärken

3. November 2025
Seite 10



10

EMOSI - Karten

Bestellen unter zebra.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  Dötschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

15

PSYCHISCHE GESUNDHEIT & SPORT 2022



3. November 2025
Seite 16

 Dötschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

16

Ofpg.ch I & Newsletter

HOME AKTUELLES AGENDA PROJEKTE THEMEN MATERIALIEN UeBER UNS NOTFALL / HILFE FINDEN

Dötschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Trägerschaft



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
Vernissage anlässlich – Kurs: Ernährung

3. November 2025
Seite 17

Dötschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

17

Materialien....

ensa
Erste Hilfe für
psychische Gesundheit



3. November 2025
Seite 18

Dötschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

18

Thematisieren, Thementage oder Schulkultur?

Angebot

MindMatters - Schule durch psychische Gesundheit stärken

Eine Ressource für die Zyklen 1-3 und Übergangsjahre

MindMatters.ch Mit psychischer Gesundheit Schule entwickeln.

Unterricht	Personal	Organisation
Module: – Unterrichtsmaterial – Unterrichtsentwicklung	Schulung: – MindMatters-Konzepte – Module	Struktur/ Prozess: – Teamarbeit – Schulklima

3. November 2025
Seite 19

GESUNDHEITSFÖRDERNDE SCHULE MindMatters

Zyklus 1 Zyklus 2 + 3

VERSIEZUNGSMODULE

- Motiviert: Ritter in unserer Schule!
- Wie geht's? Fragt die Kinder nach ihrer psychischen Gesundheit in den Unterrichtsstunden und schreibt sie auf.
- Was kann gehen – in Qualität und Menge? Mit Kindern überprüfen, ob sie sich gut fühlen.
- Fit für Ausbildung und Beruf! Mit psychischer Gesundheit überzeugen.

BASISMODULE

- Grundlagen/Erste Hilfe, Schule und Arbeitsmarkt
- Was kann gehen in der Schule?
- Was kann gehen – in Qualität und Menge?
- Gesundheit(lig) lernen mit Gefühl
- Fit für Ausbildung und Beruf! Mit psychischer Gesundheit überzeugen.

SchulMatters – Schulkultur, die glücklich macht!
Webauftritt für die Schulumgebung mit praktischer Gesundheit

Module für: Schulentwicklung Unterricht bestehende/jahrszeitliche Aktivitäten

Düsseldorfer Forum für PSYCHISCHE GESUNDHEIT

19

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

News | Veranstaltungen | Medienmitteilungen | Karriere

Onlineschalter | Open Data Portal | my.llv.li | DE |

Privatpersonen | Unternehmen | Landesverwaltung | Statistikportal | Suche

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

Gesundheit, Vorsorge & Pflege

Psychische Gesundheit (find help)

Elektronisches Gesundheitsdossier

Behandlung und Pflege

Gesundheit und Prävention

Krankheiten und Risiken

Versicherung

Q. Stichwort | PLZ oder Wohn... | Filter wählen | Suchen

293 Angebote | Alles zurücksetzen

☰ Liste | Karte | ☰

3. November 2025
Seite 20

Düsseldorfer 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

Schweizer Notfallnummer

Notfallnummer 144

144

143.ch - Die Dargebotene Hand

St. Gallen 11.07.2025
Seite 21

Seite 21



Psychische Gesundheit beim Arbeiten

Webseite / Kampagne: www.psyche-und-arbeit.ch

HOME DIE 11 IMPULSE MATERIALEN SCHULUNGEN KONTAKT & TRÄGERSCHAFT



ALLES IM GRÜNEN BEREICH
11 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



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

23

Notfall / Hilfe finden: Angebote und Zuständigkeiten für die Ostschweiz

In diesem Verzeichnis finden Sie Unterstützungsangebote sowie zuständige Stellen für die Kantone St.Gallen, Appenzell Ausserrhoden, Appenzell Innerrhoden sowie die Fürstentum Liechtenstein.

Hinweis:

Exogenes: Der Helfer in einer akuten Notlage / in einer Notfallsituation? Nach Anwählen des Ortes/Ortes werden Ihnen weiter unten entsprechende Angebote angezeigt.

Hilfe im Notfall

Opferberatung

24-Stunden-Hilfe

Q Stichwort

PLZ oder Wohnort

Suchen

Filter:

Zeigruppe

4 ausgewählte Angebote

Liste Karte

Hilfe im Notfall

Schweizer Notfallservice

Behinderung

Notfallnummer 144

Beruf und Weiterbildung

Details enthalten

Erkrankung und Auftägigkeit

Die direkte Hilfe

Familie, Kinder und Jugendliche

Telefon-Berat



(Kompass.sg.ch)

Opfg.ch

findhelp.ch

heb.sg.ch

sichergsund.ch

3. November 2025
Seite 24

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