

www.spd.ch



Dr. Roland Weber
 Chefarzt SPD

NOVEMBER 2007

EDITORIAL

SCHWERPUNKT

«stark durch Erziehung» ist eine Kampagne, die massgebend durch unsere Fachstelle für Paar- und Familienberatung mitgetragen wird. Ein Vortrag unserer Fachstelle für Sozialpsychiatrie & Psychotherapie in einer Gemeinde zum Thema: Depression und Burnout – Erkennen, Behandeln, Verhüten. Ein Frühinterventionsprogramm für verhaltensauffällige Jugendliche mit Alkohol- und Drogenproblemen unserer Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention. – Erkennen Sie den Zusammenhang? Diesen drei Aktionen ist gemeinsam, dass sie alle «dem Schutz, der Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung psychischer Gesundheit» dienen. Das Zitat stammt aus dem Zielkatalog des Strategiepapiers «Psychische Gesundheit» der «Nationalen Gesundheitspolitik». Das Gemeinschaftsgut «Psychische Gesundheit» erhält national und international zunehmend Beachtung. Die Weltgesundheitsorganisation, die Europäische Union, Bund und Kantone formulieren explizite Strategien und fördern Programme hierzu. Worum geht es? In den entwickelten Ländern gehören psychische Störungen zu den häufigsten, am meisten belastenden und teuersten Erkrankungen. In mittleren Lebensjahren zählen sie zu den häufigsten Todesursachen. Weltweit sterben jährlich eine Million Menschen an einem Suizid. In der Schweiz suizidieren sich überdurchschnittlich viele Menschen. Hier entwickeln 20 – 25% der Bevölkerung jährlich eine psychische Störung. Bei 5 – 10% ist eine psychiatrisch/psychotherapeutische Behandlung indiziert. Deutlich weniger als die Hälfte nimmt eine Solche in Anspruch. Kenntnisse über Entstehung, Erkennung, Behandlung und Verhütung Psychischer Störungen sind noch wenig verbreitet. In Familie, Schule und Arbeitsplatz kann viel zur Förderung der Psychischen Gesundheit getan werden. Der Kanton Schwyz hat unsere Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention damit beauftragt die Psychische Gesundheit zu einem ihrer Schwerpunktthemen zu machen. Der Sozialpsychiatrische Dienst ist in besonderem Masse geeignet diese Aufgabe zu übernehmen, weil seine Fachstellen auf allen Interventionsebenen der Prävention tätig sind, wie die obigen Beispiele zeigen.

Tag der offenen Tür im neuen Beratungs- und Informationszentrum in Goldau am 1. Dezember

www.spd.ch/sozialpsychiatrie

■ Dr. med. Roland Weber, Chefarzt SPD

Der SPD hat kürzlich sein neues, integriertes Beratungs- und Informationszentrum unmittelbar beim Bahnhof bezogen. Damit sind erstmals alle drei Fachbereiche des Dienstes (SPD, Fachstelle für Paar- und Familienberatung und «gesundheit schwyz») unter einem Dach vereint. Der Dienst wird so als eigentliches Kompetenzzentrum im Dienste der psychosozialen Gesundheit für den Kanton Schwyz sinnlich erlebbar.

Die Räumlichkeiten befinden sich in der neuen Überbauung «Rigipark» im Zentrum Goldaus. Sie sind übersichtlich, hell und kundenfreundlich angelegt. Da wir die Raumaufteilung und -einrichtung aktiv mitgestalten konnten, sind sie optimal auf die Bedürfnisse und Abläufe im Dienst abgestimmt. Ein grosszügiger Gruppenraum, ein Kreativraum für die gestaltende Therapie und ein multimedialer Schulungsraum gehören ebenso dazu, wie eine gemeinsame Mediothek der «gesundheit schwyz» und der Paar- und Familienberatung. Dazu kommen 16 Büros der Fachmitarbeiterinnen und -mitarbeiter für Beratung und Therapie, zwei Sekretariate und Räume für die zentrale Administration. Neu verfügt der SPD über eine zentrale EDV-Anlage, welche die Beratungsstellen in Lachen, Einsiedeln und Pfäffikon über das kantonseigene Glasfaserkabel mit Goldau vernetzen. Damit verfügt der SPD als praktisch einziger Dienst in der Schweiz über



die Möglichkeit auf allen Interventions-ebenen im Bereich der psychischen Gesundheit zu agieren und so vielfältige Synergien zu generieren. Die «gesundheit schwyz» ist der Primärprävention verpflichtet. Die Erhaltung der Psychischen Gesundheit ist dabei ein vom Kanton vorgegebener Schwerpunktbereich. Die Paar- und Familienberatungsstelle hilft Familien in Schwierigkeiten und bietet u.a. Erziehungskurse an, sodass aus Problemen keine ernsthaften Gesundheitsstörungen werden. Sie verfolgt damit einen sekundärpräventiven Ansatz. Die Fachstellen für Sozialpsychiatrie, Psychotherapie, Alkohol- und Drogenfragen engagieren sich in der Behandlung und Rehabilitation von Menschen mit psychischen Problemen und Störungen und Suchtproblemen und repräsentieren den tertiären Präventionsansatz.



Am 1. Dezember öffnen die drei Fachbereiche die Türen um ihre Arbeit der Bevölkerung vorzustellen. Die Besucher erwartet ein attraktives Programm mit Informationen und Antworten aus allen Arbeitsbereichen des SPD.

Tag der offenen Tür im SPD Goldau

Wann: Samstag, 1. Dezember 2007 von 10.30 – 14.30 Uhr.
Wo: SPD Goldau, Centralstrasse 5c, Telefon 041 859 17 17
Was: Informationen und Antworten zu Fragen, wie: Was ist Schizophrenie? Wie behandelt man eine Depression? Wie viel Alkohol ist zuviel? Wie gefährlich ist Haschisch? Wie schaffe ich es, mit Rauchen aufzuhören? Wie kläre ich meine Kinder im Zeitalter des Internet auf? Befragen Sie unser Liebesorakel. Sie können aber auch selber einen Pinset zur Hand nehmen und so erfahren, was Maltherapie ist, oder an einer Sitzung zum Thema «Arbeiten mit Märchen in der Therapie» teilnehmen.

Vorträge:

- 11.00 Depressionen und Burnout – Erkennen, Behandeln, Verhüten
Dr. Roland Weber, Chefarzt SPD
- 12.00 Pillen für die Seele?
Dr. Welf Hlubek, Oberarzt SPD
- 13.00 Höhen- und Sturzflüge in der Paarbeziehung
Claudia Bertenghi, Leiterin Paar und Familienberatung
- 14.00 Alltägliche Gesundheitsförderung in Betrieb und Familie
Freddy Businger, Leiter «gesundheit schwyz»

INTERN

«gesundheit schwyz» Information und Beratung stehen an erster Stelle

www.gesundheit-schwyz.ch

■ Freddy Businger, Stellenleiter

Unter dem Namen «gesundheit schwyz» bietet die Fachstelle im Auftrag des Kantons Schwyz der Bevölkerung Informationen und Beratungen in Gesundheitsförderung und Prävention an. Mit allen Fragen wendet man sich telefonisch, per E-Mail oder über das Kontaktformular auf der neuen Website an die Fachstelle und wird prompt und kompetent beraten.

Bisher arbeitete «gesundheit schwyz» vorwiegend mit Projekten in den Fachbereichen Alkohol, Sexualität/Aids und Tabak. In der aktuellen Leistungsvereinbarung zwischen dem Departement des Innern und dem Sozialpsychiatrischen Dienst des Kantons, dessen Abteilung «gesundheit schwyz» ist, steht die Information und Beratung für Gemeinde, Schulen, Betriebe, Familien und Freizeitorganisationen an erster Stelle.

Mitte Oktober wurde diese Neuausrichtung der Öffentlichkeit vorgestellt. Gleichzeitig wurde das neue Logo und die neuen Räumlichkeiten der «gesundheit schwyz» präsentiert. An der Eröffnungsveranstaltung referierten Regierungsrat Armin Hüppin, Dr. med. Roland Weber, Chefarzt des SPD, und Freddy Businger, Stellenleiter «gesundheit

schwyz», über die vielfältige Tätigkeit. Die Veranstaltung wurde humorvoll vom Duo Edeldicht umrahmt. Die beiden komödiantischen Sängerinnen zeigten mit ihrer witzigen und abwechslungsreichen Darbietung von schweizerischem Liedgut, dass Prävention und Gesundheitsförderung durchaus auch lustvoll sein kann.

Das Produkt «Information und Beratung» steht für alle Bürgerinnen und Bürger des Kantons offen, für andere Fachstellen, für Institutionen, Schulen, Gemeinden und Vereine. Mit Informationsblättern und Broschüren, durch mündliche Auskünfte und persönliche Gespräche beantworten die Fachmitarbeitenden von «gesundheit schwyz» die Fragen und Anliegen oder leiten diese an andere Fachstellen weiter. Bei den thematischen Schwerpunkten Alkohol, Bewegung / Ernährung, psychische Gesundheit, Sexualität / Aids und Tabak werden auch Fachberatungen angeboten.

Zwecks einer optimalen Information und Beratung wurde auch der Internetauftritt von «gesundheit schwyz» neu gestaltet. Er dient vorwiegend der Vermittlung von Informationen in Gesundheitsfragen und Prävention. In Lexiken kann man Begriffe nachschlagen, mit Kontaktformularen Fragen übermitteln, Informationsbroschüren

online bestellen und sich über Gesundheitsförderung und Prävention sowie den fachlichen Hintergrund von «gesundheit schwyz» informieren (www.gesundheit-schwyz.ch).

An der Veranstaltung wurde auch ein Flyer vorgestellt, in welchem beispielhafte Fragen aufzeigen, mit welchen Anliegen man sich an «gesundheit schwyz» wenden kann. Der handliche Prospekt wurde Mitte Oktober in alle Haushaltungen des Kantons Schwyz verteilt. Er macht das Angebot von «gesundheit schwyz» bekannt und verbreitet das neue Logo mit dem Vexierbild in mattem Grün.

Bereits seit Januar dieses Jahres treten die ehemaligen Fachstellen für Suchtprävention, für Aidsfragen und für Sekundärprävention im Alkoholbereich gemeinsam als «gesundheit schwyz» auf. Seit Mitte August ist die Fachstelle im Neubau Rigipark an der Centralstrasse 5d in Goldau eingerichtet. Das primäre Ziel der Arbeit der «gesundheit schwyz» ist die Förderung der Gesundheit, der Gesundheitskompetenz und der Lebensqualität aller Personen des Kantons Schwyz. Dabei stützt sich «gesundheit schwyz» auf das Konzept «Best Practice» der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz ab, mit welcher auch ein enger fachlicher Austausch stattfindet.

www.spd.ch



Duo Edeldicht unterhielt die zahlreichen Gäste mit witzigen Liedern



Regierungsrat Armin Hüppin bei seinem Grusswort



Gemütliches Zusammensein in den Räumen der «gesundheit schwyz»

gesundheit schwyz

Gesundheitsförderung und Prävention

Das Logo der «gesundheit schwyz» präsentiert sich mit einem kleinen g – oder doch mit einer Person, die die Arme ausbreitet? Das Logo zeigt je nach Sichtweise des Betrachters Unterschiedliches. Das weist auf die beiden Bezeichnungen «Gesundheitsförderung» und «Prävention» hin. Beides beschäftigt sich mit dem selben Thema, mit Gesundheit und Krankheit. Aber je nach Sichtweise, wird das eine oder eben das andere in den Vordergrund gerückt. Gesundheitsförderung nimmt ihren Ausgangspunkt bei persönlichen Gesundheitsressourcen und fördert und stärkt diese. Prävention hingegen nimmt ihren Ausgangspunkt bei Krankheiten und Störungen und zielt darauf ab, die Risiken zu reduzieren.

«gesundheit schwyz»

Centralstrasse 5d, CH – 6410 Goldau

Telefon 041 859 17 27

Mail: gesundheit-schwyz@spd.ch

Internet: www.gesundheit-schwyz.ch

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag

von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und

von 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr

ETCETERA

Beiträge der Fachstellen für Alkoholfragen, Drogenfrage, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie

Entspannungskurs

Seit einigen Jahren bieten wir regelmässig Entspannungskurse an. Vermittelt wird das Verfahren der Progressiven Muskelrelaxation, PMR, nach Jacobson. Daneben werden aber auch imaginative Verfahren, Selbstsuggestionen u.ä. angewendet resp. eingeübt, welche störungsunspecific die psychische Stabilität und Lösungsorientierung fördern. Die Kurse finden jeweils im Herbst-/ Winterhalbjahr vormittags, im Frühling abends statt; der aktuelle begann am 30. Oktober 2007. Die Kurse richten sich an PatientInnen des SPD als unterstützende Behandlung; es können aber auch Patienten von niedergelassenen Psychiatern, Hausärzten oder Kliniken überwiesen werden.

Kontrolliertes Trinken

Auch dieses Jahr ist wieder ein Kurs «Kontrolliertes Trinken» geplant. Er umfasst 1 bis 2 Einzelgespräche und 10 Kursabende. Der Kurs richtet sich an

Personen, welche immer wieder mehr Alkohol konsumieren, als sie eigentlich wollen, und feststellen, dass sie diese Tendenz nicht ohne weiteres nachhaltig kontrollieren können. Mit der in Deutschland von Dr. J. Körkel entwickelten, auf verhaltenstherapeutischen Modellen beruhenden Methode (Vorläufer war u.a. ein Programm des Winterthurer Alkoholtherapeuten E. Polli) lassen sich Abhängigkeitsentwicklungen frühzeitig auffangen. Der Kurs beginnt Ende November 2007. Er steht allen interessierten Personen offen und wird in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Fragen und Anmeldungen für beide Kurse können an den SPD, M. Rütter, Centralstrasse 5c, 6410 Goldau, Telefon 041 859 17 17, gerichtet werden.

Stärkung der Regionalen Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Seit vielen Jahren betreibt der SPD die Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Kanton Schwyz. Wir

informieren themenübergreifend über Möglichkeiten der Selbsthilfe, helfen Menschen «ihre» Selbsthilfegruppe zu finden, geben Starthilfe für neue Selbsthilfegruppen, beraten, vernetzen, unterstützen auf vielfältige Art. Auf den ersten Januar 2008 wird die Kontaktstelle personell verstärkt. Sie wird neu von Frau Brigitte Kienast geführt.

Die Kontaktadresse lautet c/o SPD, Mittlere Bahnhofstrasse 1, 8852 Lachen. Telefon 055 451 27 27

Heroinabgabe im Kanton Schwyz

Viele Kantone führen eigene Heroinabgabestellen für Schwerstabhängige. Der Kanton Schwyz führt selber keine entsprechende Stelle. Es bestehen aber Verträge mit Abgabestellen in Zug und Horgen, sodass dort auch Schwyzer Patienten behandelt werden können. Indikationsstellung und Anmeldung hierzu erfolgt über unsere Fachstellen für Drogenfragen in Goldau, Einsiedeln und Lachen.

PRÄVENTIV

Beiträge der Fachstelle Paar- und Familienberatung und der Gesundheit Schwyz

GESUNDHEIT SCHWYZ

www.gesundheit-schwyz.ch

Girl Power Woche 2007

Mit grossem Erfolg ist im Oktober die Girl Power Woche im Jugendzentrum Trube Bude in Schwyz durchgeführt worden. Die GPW wird von verschiedenen Fachstellen wie «gesundheit schwyz», FFS, Jugendanimation Schwyz sowie von freischaffenden Fachfrauen organisiert und durchgeführt. Eine Woche lang konnten Mädchen ab Oberstufe bis 10. Schuljahr aus dem erweiterten Talkessel Schwyz verschiedenste Angebote nutzen. Beliebte waren zum Beispiel: Klettern, Nagelpflege, Selbstverteidigung, Massieren oder sich über Verhütung und Liebe zu informieren und zu diskutieren. Die GPW stärkt das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit der Mädchen und bietet ihnen Zeit und Raum sich untereinander auszutauschen. Oftmals werden neue Freundschaften geschlossen. Das enorme Interesse, die Kurse waren fast alle ausgebucht z.T. sogar doppelt geführt, zeigt, dass die GPW die Interessen und Bedürfnisse der Mädchen abdecken. Das Ziel der Organisatorinnen ist, die GPW regelmässig anbieten zu können.

Rauchstopp im Betrieb

Für Betriebe auf dem Weg zum rauchfreien Unternehmen bietet «gesundheit schwyz» Unterstützung sowohl in Form von Prozessbegleitung, als auch mittels betriebsinterner Rauchstopp-Seminare. Im laufenden Jahr haben wir sehr positive Erfahrungen in diesem Bereich gemacht und sind an einem Ausbau des Angebotes interessiert. Jeder Betrieb hat seine individuellen Gegebenheiten, welche beim Erreichen rauchfreier Räumlichkeiten berücksichtigt werden müssen. Eine Beratung hilft diese zu erkennen und bei der Planung mit einzubeziehen. Dadurch können einerseits Umsetzungsfehler vermieden werden, andererseits steigt die Akzeptanz der Rauchenden gegenüber den neuen Regelungen, wenn diese klar kommuniziert werden und sie bei der Umsetzung Mitspracherecht haben. Neben den Reglementierungen mit denen Rauchende zunehmend konfrontiert sind, ist es sinnvoll Unterstützungsangebote zu schaffen. Der betriebsinterne Rauchstopp-Kurs in der

Gruppe hat den Vorteil, dass die Teilnehmenden sich auch während den kursfreien Zeiten treffen und die Möglichkeit haben sich gegenseitig zu motivieren und im positiven Sinne zu kontrollieren. Ein Rauchstopp-Kurs beruht auf drei Phasen: Beobachten, Verändern und Stabilisieren. In einem ersten Schritt wird analysiert, wie viel und in welchen Situationen geraucht wird. Danach werden Fertigkeiten diskutiert und eingeübt, die einen Rauchstopp ermöglichen und unterstützen. Man lernt, Situationen zu kontrollieren, in denen früher geraucht wurde. In einem letzten Schritt werden Strategien erlernt, um die neu gewonnene Rauchfreiheit beizubehalten.

Fachstelle für Paar- und Familienberatung

www.spd.ch/paarfamilie

Das Triple P Elternteraining

Schon seit längerem bietet die Fachstelle für Paar- und Familienberatung Triple P-Kurse für Eltern von 2-12jährigen Kindern an, neu auch für Eltern von Jugendlichen (siehe spd.ch/paarfamilie). Die Kurse scheinen einem Bedürfnis zu entsprechen, denn sie sind immer inner Kürze ausgebucht. Triple P bedeutet Positiv Parenting Program und wurde in Australien entwickelt. Die Grundlagen sind die Lerntheorie und die Verhaltenstherapie. Die Wirksamkeit des Programms wurde auch in der Schweiz wissenschaftlich evaluiert und entspricht dem aktuellen Forschungsstand. In 4 Kurseinheiten lernen die KursteilnehmerInnen, wie sie die Beziehung zu ihrem Kind stärken, angemessenes Verhalten fördern, mit unangemessenem Verhalten positiv umgehen und schwierigen Situationen vorbeugen können. Dabei werden verschiedene Lernmittel wie ein Arbeitsbuch, Videosequenzen, Übungen in Kleingruppen und Hausaufgaben eingesetzt. Zum Kursprogramm gehören auch 4 wöchentliche Telefonkontakte mit der Trainerperson, bei denen es vor allem darum geht, wie das Gelernte umgesetzt werden kann, aber auch um aktuelle Fragen zu besprechen.

Andreas Pantli, Paar- und Familientherapeut, Mediator, Triple P-Trainer

Schwangerschaftsberatung

Eine Schwangerschaft ist eines der intensivsten Erlebnisse in unserer Biografie. Unabhängig davon, ob sie geplant, unerwartet oder unerwünscht in unser Leben eintritt, wirft sie existenzielle Fragen auf und löst ambivalente Gefühle und Unsicherheiten aus. Frauen bzw. Paare, die infolge einer Schwangerschaft unsere Beratungsstelle aufsuchen, wünschen oft eine umfassende Beratung, auch nachdem sie sich, manchmal trotz schwieriger Lebensumstände, für das Kind entschieden haben. Unser Beratungsangebot, auf dem Bundesgesetz basierend, ist unentgeltlich und beinhaltet sowohl Sachinformationen, die der Lösung praktischer Probleme dient, als auch psychologische Hilfe und Begleitung. Gerade Schwangere, die vom Partner getrennt sind und/oder belastende Kindheitserfahrungen erlebt haben, brauchen oft eine längere psychosoziale Begleitung während der Schwangerschaft und der ersten Zeit nach der Geburt. In solchen Fällen arbeiten wir häufig mit anderen Institutionen, Behörden und Stiftungen zusammen.

Impressum

Redaktionsteam

Denise Johansen, Freddy Businger (Leitung), Martin Rüter

Kontakt

Freddy Businger, gesundheit schwyz
Centralstrasse 5d
6410 Goldau
Tel. 041 859 17 27 / Fax 041 859 17 29 / freddy.businger@spd.ch

Zweigstellen

SPD Lachen
Mittlere Bahnhofstrasse 1
8853 Lachen
Tel. 055 451 27 17 / Fax 055 451 27 19 / spd.lachen@spd.ch

SPD Goldau
Rigistrasse 5c
6410 Goldau
Tel. 041 859 17 17 / Fax 041 859 17 19 / spd.goldau@spd.ch

SPD Einsiedeln
Spitalstrasse 30
8840 Einsiedeln
Tel. 055 412 22 33 / Fax 055 422 13 75 / spd.einsiedeln@spd.ch

gesundheit schwyz, Gesundheitsförderung und Prävention
Centralstrasse 5d
6410 Goldau
Tel. 041 859 17 27 / Fax 041 859 17 29 / gesundheit-schwyz@spd.ch

Fachstelle für Paar- und Familienberatung
Centralstrasse 5d
6410 Goldau
Tel. 041 859 17 37 / Fax 041 859 17 39 / familienberatung.goldau@spd.ch

Fachstelle für Paar- und Familienberatung
Oberdorfstrasse 2
8808 Pfäffikon
Tel. 055 410 46 44 / Fax 055 410 46 94 / familienberatung.pfaeffikon@spd.ch

Layout/Satz/Druck
KONRAD PRINT ARTH