

St.Galler
Bündnis
gegen
DEPRESSION



Medienspiegel 2015



Wann	Wo	Titel des Artikels
17. Mai 2015	See & Gaster und alle Ostschw. Zeitungen	Brückenschlag für psychische Gesundheit
07. Mai 2015	St.Galler Tagblatt	St.Galler Bündnis gegen Depression zieht Bilanz
04. Mai 2015	St.Galler Tagblatt	Bündnis gegen Depression informiert
04. Mai 2015	Sarganserländer	Blick in die Zukunft der Prävention
09. April 2015	St.Galler Tagblatt	OFFA 2015 preevent
09. April 2015	St.Galler Tagblatt	Gesundheit-nicht nur eine Zufallssache

See & Gaster
17. Mai 2015

Brückenschlag für psychische Gesundheit

In Pfäfers fand das Projekt «St. Galler Bündnis gegen Depression», zu dem es auch Anlässe in der Region gab, seinen Abschluss

Mit einer Brückenveranstaltung wurde in Pfäfers der offizielle Abschluss des «St. Galler Bündnis gegen Depression» gefeiert. Die begonnene Präventionsarbeit wird vom Verein Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit fortgesetzt.

«Die Menschen bauen zu viele Mauern und zu wenig Brücken», eröffnete Regierungspräsidentin Heidi Hanselmann mit einem Zitat von Isaac Newton die Brückenveranstaltung in der Klinik St. Pirminsberg in Pfäfers. Hier konnte in mehrfacher Hinsicht ein Brückenschlag vorgenommen werden.

Zum einen wurde die Taminabrücke als Symbol für Hoffnung und nicht abgeschnittene Wege besichtigt. Während der Bogenschluss baulich den Moment markierte, ab dem sich die Brücke selbst trägt, konnten zum anderen auch die Ergebnisse der Arbeit beim «St. Galler Bündnis gegen Depression» resümiert und deren Fortführung durch das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit gefeiert werden. Drittens wurde damit auch eine Brücke zwischen psychischer Erkrankung und Gesundheit geschlagen.

IN DEN FAST DREIEINHALB Jahren habe das Bündnis unzählige Informations- und Weiterbildungsanlässe für Fachpersonen und Multiplikatoren sowie Veranstaltungen für die Öffentlichkeit umsetzen können. Des Weiteren an der Vernetzung der verschiedenen Angebote und deren Bekanntheit arbeiten und Informationsmaterialien erstellen, fasste Gaudenz Bachmann, Leiter des Amtes für Gesundheitsvorsorge, zusammen.

Er betonte zudem, dass das Thema auch künftig in den Fokus gerückt werden müsse. Dies konnte Reto Fausch, Präsident des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit, mit einem Ausblick auf das weitere Vorgehen versichern. «Wir wollen die Erfahrungen des Bündnisses nutzen und mit gebündelten Ressourcen eine Plattform für die bestehenden Angebote bieten sowie diese ergänzen.»

Der Verein, in dem neben den Kantonen St. Gallen und beiden Appenzell



Jean Luis Nardone, stellvertretender Projektleiter beim Tiefbauamt Kanton St. Gallen, führt über die Taminabrücke.

auch das Fürstentum Liechtenstein vertreten ist, sei dabei auch offen für eine weitere geografische Ausdehnung der Vernetzung, betonte Fausch.

Dies freute nicht zuletzt Albert Wassmer als Vertreter der Ebnet-Stiftung. Diese hatte das Bündnis finanziell unterstützt. «Uns erfreut auch die Tatsache, dass nicht an den Kantonsgrenzen

gestoppt wurde. Und dass der Anspruch der Nachhaltigkeit umgesetzt wurde», erklärte er. Das in den Blickpunkt gerückte, seelische Gleichgewicht war dann auch Kernthema im Impulsreferat des deutschen Psychotherapeuten Michael Wenner.

Neben Informationen zum Handlungsbedarf und der Symptomatik psy-

chischer Erkrankungen stellte er das von ihm mit entwickelte Programm «Lebe Balance» vor.

ABSCHLIESSEND KONNTE NICHT NUR den von Beatrice Nater erzählten Geschichten und Mythen aus dem Taminatal oder Büchel-Klängen von Jazzmusiker Michael Neff gelauscht, sondern auch das monumentale Bauwerk der Taminabrücke besichtigt werden. Zudem knüpfte Thomas Meier, Chefarzt der Kantonalen Psychiatrischen Dienste Süd, mit Blick auf die Klinik St. Pirminsberg thematisch an die Suizidprävention an und wies nachdrücklich darauf hin, dass hier bauliche Massnahmen für eine entsprechende Sicherung unbedingt wünschenswert sind. «Diese könnte sonst zu einem sogenannten Hot-Spot werden», mahnte er.

Jean Luis Nardone, stellvertretender Projektleiter beim Tiefbauamt des Kantons St. Gallen, konnte von der Anbringung eines Netzes berichten, welches im Rahmen eines Austausches mit Fachpersonen als geeignete Massnahme zur Vermeidung von suizidalen Kurzschluss-handlungen eruiert wurde. (etrg)

Südostschweiz
08. Mai 2015

Brückenschlag in die Zukunft der Präventionsarbeit

Seit dem Startschuss für das Projekt «St. Galler Bündnis gegen Depression» vor über drei Jahren wurde im Kanton dem Tabuthema der psychischen Erkrankungen aktiv zu Leibe gerückt. Nun werden die Ergebnisse resümiert und die Weichen für die Zukunft der Präventionsarbeit gestellt.

Mit der öffentlichen Brückenveranstaltung von heute Freitag, 8. Mai, in der Klinik St. Pirminsberg in Pfäfers werden zum Ende des Projektes «St. Galler Bündnis gegen Depression» Ergebnisse und Aspekte der psychischen Gesundheit thematisiert. Zudem wird das Vorgehen vorgestellt.

Kanton St. Gallen bleibt dran

Im November 2011 gab der Kanton St. Gallen den Startschuss für das «Bündnis gegen Depression». Seither rückte das Bündnis mit zahlreichen Fortbildungen für Fachpersonen, Veranstaltungen und einer breiten Öffentlichkeitsarbeit das tabuisierte Thema der psychischen Erkrankung konsequent in den Fokus. Insbesondere mit den zentralen Kernaussagen, dass eine Depression jede und jeden treffen kann, als Erkrankung viele Gesichter hat, aber auch behandelbar ist, trug das Bündnis zur Sensibilisierung bei. Als befristetes Projekt lief das «St. Galler Bündnis gegen Depression» Ende 2014 formell aus; der Handlungsbedarf und die Nachfrage nach Angeboten dagegen nicht.

Aus diesem Grund wird im Rahmen des «Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit», dem auch der Kanton St. Gallen angehört, die Präventionsarbeit fortgeführt.

Taminabrücke als Symbol

Zur Brückenveranstaltung wird Heidi Hanselmann, Regierungspräsidentin und Vorsteherin des Gesundheits-Departements des Kantons St. Gallen, die Bedeutung der Bemühungen um das Thema der psychischen Gesundheit und psychischer Erkrankungen erläutern.

Neben einem Rückblick auf das Erreichte durch den Kantonalen Präventivmediziner und Leiter des Amts für Gesundheitsvorsorge, Dr. med. Gaudenz Bachmann, wird Reto Fausch, Präsident des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit, über das weitere Vorgehen orientieren und einen Blick in die Zukunft werfen.

Passend zu diesem Übergang wird im Rahmen der Veranstaltung die Taminabrücke zwischen Pfäfers und Valens besichtigt. Symbolisch für den Brückenschlag dient die im Bau befindliche Brücke auch thematisch als Anknüpfungspunkt.

Nach ihrer Fertigstellung wird die in rund 200 Metern Höhe zwischen sehr steilen Felswänden hängende Brücke zu den längsten Bogenbrücken Europas gehören.



Drei Jahre nachdem das «St. Galler Bündnis gegen Depression» ins Leben gerufen wurde, blickt man heute mit einer Brückenveranstaltung auf Erreichtes zurück und in die Zukunft. Tiefbauamt St. Gallen

Dr. med. Thomas Meier, Chefarzt der Kantonalen Psychiatrischen Dienste Süd, und Jean Luis Nardone, stellvertretender Projektleiter Taminabrücke beim Tiefbauamt Kanton St. Gallen, werden nicht nur

über das imposante Brücken-Bauwerk orientieren, sondern auch die interessante Thematik der Suizidprävention aufgreifen. Mit einem Referat von Coach und Psychotherapeut Michael Wenner wird

ebenfalls nahtlos an die bisher geleistete Informationsarbeit angeknüpft.

Er wird mit einem Fachinput zum Thema «Achtsamkeit und innere Stärke» darüber referieren, wie im Strudel des immer hektischer und anspruchsvoller werdenden Alltags eine für die psychische Gesundheit unabdingbare Balance gehalten werden kann.

Als Mitglied einer Expertengruppe hat Wenner als Co-Autor für die AOK Gesundheitskasse Baden-Württemberg ein entsprechendes Programm unter dem Namen «Lebe Balance» entwickelt und wird über die Burnout-Prävention mittels des persönlichen Ressourcen-Gleichgewichts sprechen.

Die Veranstaltung wird durch ein reichhaltiges Rahmenprogramm abgerundet, zu dem neben weiteren Informationsangeboten auch Blüchel-Klänge von Michael Neff und Geschichten und Mythen aus dem Taminatal gehören. ...pd

www.forum-psychische-gesundheit.ch

● Wie geht es im Kanton St. Gallen nach drei Jahren «Bündnis gegen Depression» weiter?

Freitag, 8. Mai, 14.30 bis 17.30 Uhr, Klinik St. Pirminsberg in Pfäfers

St.Galler Tagblatt
07. Mai 2015

St. Galler Bündnis gegen Depression zieht Bilanz

PFÄFERS. Mit dem Projekt «St. Galler Bündnis gegen Depression» griff der Kanton das Tabuthema der psychischen Erkrankungen auf. Nun werden die Ergebnisse resümiert und die Weichen für die Zukunft der Präventionsarbeit gestellt – an einer öffentlichen Brückenveranstaltung am 8. Mai in der Klinik St. Pirminsberg in Pfäfers.

Befristetes Projekt

Im November 2011 gab der Kanton St.Gallen den Startschuss: Seither rückte das Bündnis gegen Depression mit Fortbildungen für Fachpersonen, Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit psychische Erkrankungen in den Fokus. Insbesondere mit den Kernaussagen, dass eine Depression jede und jeden treffen kann und als Erkrankung viele Gesichter hat, aber auch behandelbar ist, trug das Bündnis zur Sensibilisierung bei. Als befristetes Projekt lief es Ende 2014 formell aus – die Nachfrage nach Angeboten dagegen nicht. Aus diesem Grund wird im Rahmen des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit, dem auch der Kanton St. Gallen ange-

hört, die Präventionsarbeit fortgeführt. Zur Brückenveranstaltung wird Regierungspräsidentin und Gesundheitsdirektorin Heidi Hanselmann die Bemühungen um die psychische Gesundheit erläutern.

Taminabrücke als Symbol

Neben einem Rückblick auf das Erreichte durch den Kantonalen Präventivmediziner Gaudenz Bachmann orientiert Reto Fausch, Präsident Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit, über das weitere Vorgehen. Passend zu diesem Übergang wird die Taminabrücke besichtigt. Thomas Meier, Chefarzt der Kantonalen Psychiatrischen Dienste Süd, und Jean Luis Nardone, stellvertretender Projektleiter Taminabrücke, orientieren über das Bauwerk und greifen das Thema der Suizidprävention auf. Schliesslich referiert der Coach und Psychotherapeut Michael Wenner unter dem Titel «Achtsamkeit und innere Stärke» über die gesunde Balance im Alltag. (red.)

Weitere Infos: www.forum-psychische-gesundheit.ch



St.Galler Tagblatt
04. Mai 2015

Bündnis gegen Depression informiert

KANTON ST. GALLEN. Mit der öffentlichen Brückenveranstaltung am Freitag, 8. Mai, in der Klinik St. Pirminsberg in Pfäfers werden zum Ende des Projektes «St. Galler Bündnis

gegen Depression» Ergebnisse und verschiedene Aspekte der psychischen Gesundheit thematisiert. Zudem, wird das künftige Vorgehen vorgestellt. Als befristetes Projekt lief das «St. Galler Bündnis gegen Depression» Ende 2014 formell aus; der Handlungsbedarf und die Nachfrage nach Angeboten dagegen nicht. Aus diesem Grund wird im Rahmen des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit, dem auch der Kanton St. Gallen angehört, die Präventionsarbeit fortgeführt.

Zur Brückenveranstaltung wird Heidi Hanselmann, Regierungspräsidentin und Vorsteherin des Gesundheitsdepartements des Kantons St. Gallen, die Bedeutung der Bemühungen um das Thema der psychischen Gesundheit und psychischer Erkrankungen erläutern.

Passend dazu wird im Rahmen der Veranstaltung die Taminabrücke besichtigt. Symbolisch für den Brückenschlag, dient die im Bau befindliche Brücke auch thematisch als Anknüpfungspunkt. (pd)

Sarganserländer
04. Mai 2015

Blick in die Zukunft der Prävention

Vor über drei Jahren war der Startschuss für das «St.Galler Bündnis gegen Depression». Nun werden Ergebnisse resümiert und Weichen gestellt.

Pfäfers/St.Gallen. – Mit der öffentlichen Brückenveranstaltung am 8.Mai in der Klinik St.Pirminsberg in Pfäfers werden zum Ende des Projektes «St.Galler Bündnis gegen Depression» Ergebnisse und verschiedene Aspekte der psychischen Gesundheit thematisiert. Zudem wird eine Brücke geschlagen in die Zukunft der Präventionsarbeit.

Im November 2011 gab der Kanton St.Gallen den Startschuss für das «Bündnis gegen Depression». Seither rückte das Bündnis mit Fortbildungen für Fachpersonen, Veranstaltungen und einer breiten Öffentlichkeitsarbeit das Thema der psychischen Erkrankung in den Fokus. Insbesondere mit den Kernaussagen, dass eine Depression jede und jeden treffen könne, als Erkrankung viele Gesichter habe, aber auch behandelbar sei, trug das Bündnis zur Sensibilisierung bei.

«Als befristetes Projekt lief das 'St.Galler Bündnis gegen Depression' Ende 2014 formell aus; der Handlungsbedarf und die Nachfrage nach Angeboten dagegen nicht», wie es in einer Medienmitteilung heisst. Deshalb werde die Präventionsarbeit im Rahmen des «Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit», dem auch der Kanton St.Gallen angehört, fortgeführt.

Taminabrücke als Symbol

Zur Brückenveranstaltung wird Heidi Hanselmann, Regierungspräsidentin und Vorsteherin des Gesundheitsdepartements des Kantons St.Gallen, die Bedeutung der Bemühungen um das Thema der psychischen Gesundheit und psychischer Erkrankungen erläutern. Neben einem Rückblick auf das Erreichte durch den Kantonalen Präventivmediziner und Leiter des Amtes für Gesundheitsvorsorge, Dr. med. Gaudenz Bachmann, wird Reto Fausch, Präsident des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit, über das weitere Vorgehen orientieren und einen Blick in die Zukunft werfen.

Passend zu diesem Übergang wird im Rahmen der Veranstaltung die Taminabrücke zwischen Pfäfers und Valens besichtigt. Symbolisch für den Brückenschlag, dient die Brücke auch thematisch als Anknüpfungspunkt. Dr. med. Thomas Meier, Chefarzt der Kantonalen Psychiatrischen Dienste Süd, und Jean Luis Nardone, stellvertretender Projektleiter Taminabrücke beim Tiefbauamt Kanton St.Gallen, werden nicht nur über das Bauwerk orientieren, sondern auch die Thematik der Suizidprävention aufgreifen.

Gleichgewicht schaffen

Mit einem Referat von Coach und Psychotherapeut Michael Wenner wird ebenfalls nahtlos an die bisher geleistete Informationsarbeit angeknüpft. Er wird mit einem Fachinput zum Thema «Achtsamkeit und innere Stärke» darüber referieren, wie im Strudel des immer hektischer und anspruchsvoller werdenden Alltags eine für die psychische Gesundheit unabdingbare Balance gehalten werden kann.

Die öffentliche Veranstaltung wird durch ein interessantes Rahmenprogramm abgerundet, zu dem neben weiteren Informationsangeboten auch Büchel-Klänge von Michael Neff und Geschichten und Mythen aus dem Taminatal gehören. (pd)

forum-psychische-gesundheit.ch

St.Galler Tagblatt
09. April 2015

> preevent <
HALLE 9.1
SONDERSCHAUEN

Allergien:
Besser schützen –
Wirksam vorbeugen

- > Informationsparcours
- > Beratung und Allergietests
- > Kinder im Gleichgewicht

Einen Moment der
Ruhe im Messetrubel

- > 10 Impulse für psychische Gesundheit
- > Foto für die Riesen-Collage

www.stopmasern.ch

- > Masern sind nicht harmlos
- > Sind Sie geschützt?
- > Mitmachen und gewinnen

Kanton St.Gallen
Gesundheitsdepartement

Darm- und Brustkrebs
früh erkennen

- > Begehrter Darm
- > Mammografie-Screening-Programm

 **krebsliga ostschweiz**

Gesundheit - nicht nur eine Zufallssache

Die Sonderschau «pre-event» zeigt in der Halle 9.1 Ausstellungen zu Allergien, Masern, Psychische Gesundheit, Brustkrebs-Früherkennung

Die Sonderschau «Allergien: Besser schützen – wirksam vorbeugen» informiert, wie man Auslöser von Allergien meidet und den Verlauf von Erkrankungen günstig beeinflusst. Keiner will sie, aber jeder Vierte hat sie. Im Vergleich zu früher leiden heute mehr Menschen unter einer Allergie, und besonders betroffen sind Kinder. Allergien sind häufig vererbte «Familiensache», auch Umwelteinflüsse spielen eine Rolle. Vorbeugende Massnahmen können helfen, doch einen hundertprozentigen Schutz vor Allergien gibt es nicht. Betroffenen hilft daher eine frühzeitige ärztliche Diagnose, die Behandlung der Beschwerden und – so-

weit möglich – eine konsequente Vermeidung der Allergieauslöser. Ein Parcours führt durch die verschiedenen allergierelevanten Lebensbereiche und gibt hilfreiche Tipps für den Alltag.

Prävention schon früh möglich

An mehreren Posten können sich die kleinen und grossen Messebesucher mit den Allergieauslösern auseinandersetzen, indem zum Beispiel Reinigungsmittel eingefangen oder gegen Hausstaubmilben gefochten oder ein Bogen um Insekten gemacht werden muss. Still- und Mütterberaterinnen zeigen, wie bereits während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in den ersten Le-

bensjahren eine Allergieprävention möglich ist, Fachpersonen vom Ostschweizer Kinderspital und dem Kantonsspital St. Gallen geben gerne Auskunft und bieten auch Allergietests an. Da ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung auch bei der Allergieprävention wichtig sind, wird ein Teil der Ausstellung diesem Thema gewidmet.

Masern keine Chance geben

Wer an Masern denkt, denkt an eine Kinderkrankheit. Ein Irrtum: Besonders bei Erwachsenen können Masern schwerwiegende Folgen wie Lungen- oder Hirnentzündungen haben. Masern sind eine hoch ansteckende Infektionskrankheit, welche immer wieder Epidemien verursacht. Auch in der Schweiz.

Die Impfung ist der einzige wirksame Schutz vor der Krankheit. Fachpersonen bieten Beratung, und beim Masernspiel können attraktive Preise gewonnen werden. Der Stand «www.stopmasern.ch» ist eine Kooperation vom Gesundheitsdepartement des Kantons St. Gallen und dem Bundesamt für Gesundheit.

Regelmässig zur Ruhe kommen

Sich auch im hektischen Alltag immer wieder eine Pause gönnen und zur Ruhe kommen – das tut



Im Vergleich zu früher leiden heute mehr Menschen unter Allergien. Zurzeit ist es jeder Vierte.

Die Dargebotene Hand - Telefon 143 ist immer da

Die Dargebotene Hand/Telefon 143 Ostschweiz/Fürstentum Liechtenstein ist eine Zewo-zertifizierte Nonprofit-Organisation, die mit 70 freiwilligen Mitarbeitenden rund um die Uhr Gespräche für Menschen in schwierigen Situationen anbietet. Die Anrufer dürfen dabei anonym bleiben. Die Mitarbeitenden durchlaufen ein Selektionsver-

fahren und einen neunmonatigen Ausbildungskurs. Während ihrer Einsatzzeit werden sie laufend weitergebildet und von externen Supervisoren begleitet. Die Finanzierung von Telefon 143 erfolgt über private Spenden und über Beiträge der öffentlichen Hand, der Kantonalkirchen und Kirchgemeinden. Im Internet unter: www.ostschweiz.143.ch. (pd)

Körper und Seele gut. Der Kontakt mit Freunden, Bewegung oder Kreativität helfen der Psyche, gesund zu bleiben. Beim Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit und der Dargebotenen Hand/Nummer 143 hat das Publikum Gelegenheit, sich über psychische Gesundheit zu informieren, ein Foto zur Riesen-Colage beizusteuern oder bei einem Becher Tee etwas zu entspannen.

Im Auftrag der Kantone St. Gallen und Graubünden betreibt die Krebsliga Ostschweiz das Mammografie-Screening-Programm «donna» zur Früherkennung von Brustkrebs. Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen und die Mammografie ist die wichtigste Früherkennungsmassnahme. Fachpersonen informieren vor Ort über das Programm «donna». Darmkrebs ist

eine häufige Krebsart. Der Gang durch das acht Meter lange Darmmodell zeigt die Entwicklung vom gutartigen Polypen bis hin zur bösartigen Erkrankung. Mit einem Film und Broschüren werden die Besucher ausführlich informiert, wie wichtig die Früherkennung ist und wie man das persönliche Darmkrebsrisiko senken kann. Fachpersonen beantworten Fragen vor Ort. (pd)