



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

November 2024

# Konzept zur psychischen Gesundheit

## **Impressum**

### **Herausgeberin**

Gesundheitsförderung Schweiz

### **Auskünfte/Informationen**

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04,  
office.bern@promotionsante.ch, [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

### **Bestellnummer**

01.0555.DE 11.2024

Auch auf FR erhältlich (01.0555.FR 11.2024)

### **Download PDF**

[www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)

© Gesundheitsförderung Schweiz, November 2024

# Inhaltsverzeichnis

<b>Management Summary</b>	<b>4</b>
<b>1 Einführung</b>	<b>6</b>
1.1 Psychische Gesundheit, Beeinträchtigungen und psychische Erkrankungen	6
1.2 Psychische Gesundheit in der Schweiz	6
1.3 Kosten von psychischen Erkrankungen	7
<b>2 Rolle von Gesundheitsförderung Schweiz</b>	<b>8</b>
2.1 Positionierung der Stiftung	8
2.2 Bestehende Aktivitäten von Gesundheitsförderung Schweiz	8
2.3 Vorgaben aus der neuen Strategie von Gesundheitsförderung Schweiz	10
<b>3 Bereichsübergreifender Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit</b>	<b>11</b>
<b>4 Zielgruppen</b>	<b>12</b>
4.1 Übersicht	12
4.2 Indizierte Präventionsprogramme	12
<b>5 Nutzung von Synergien</b>	<b>14</b>
5.1 Synergien im Rahmen der eigenen Aktivitäten	14
5.2 Aufbau von Allianzen und Netzwerken	15
5.3 Aufbau von überregionalen Angebotsstrukturen	15
<b>6 Psychische Gesundheit in Krisen</b>	<b>16</b>
<b>7 Literaturverzeichnis</b>	<b>17</b>

## Ziel des Konzepts

Die Strategie von Gesundheitsförderung Schweiz für die Jahre 2025 bis 2028 betont die zentrale Bedeutung der psychischen Gesundheit für einen umfassenden Gesundheitsförderungsansatz. Um die Konsistenz der Aktivitäten der Stiftung im Bereich der psychischen Gesundheit zu erhöhen, wurde das vorliegende Konzept entwickelt. Es umfasst alle Interventionsbereiche von Gesundheitsförderung Schweiz. Dazu gehören die kantonalen Aktionsprogramme, das betriebliche Gesundheitsmanagement und die Prävention in der Gesundheitsversorgung. Durch eine bereichsübergreifende Herangehensweise sollen Synergien in der Arbeit der Stiftung genutzt und die Wirksamkeit der Massnahmen erhöht werden.

# Management Summary

Das Konzept zur psychischen Gesundheit ergänzt die Strategie von Gesundheitsförderung Schweiz für die Jahre 2025 bis 2028. Es betont die zentrale Bedeutung der psychischen Gesundheit als integraler Bestandteil des ganzheitlichen Gesundheitsförderungsansatzes der Stiftung.

Gesundheitsförderung Schweiz versteht psychische Gesundheit als Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels biologischer, psychologischer, sozialer und Umweltfaktoren, wie es das bio-psycho-soziale Modell impliziert ([Kapitel 1](#)). Psychische Gesundheit umfasst damit mehr als die Abwesenheit von Krankheiten: Sie schliesst Wohlbefinden, Lebensqualität und Resilienz mit ein, die aktiv gefördert werden können.

In [Kapitel 2](#) wird die Rolle beschrieben, die Gesundheitsförderung Schweiz einnimmt. Die Stiftung positioniert sich als treibende, unterstützende Kraft in der Förderung der psychischen Gesundheit in der Schweiz. Sie konzentriert sich auf die Stärkung von individuellen und sozialen Ressourcen für die psychische Gesundheit sowie auf die Sensibilisierung der Bevölkerung hinsichtlich psychischer Erkrankungen und der Möglichkeiten frühzeitiger Unterstützung. Dabei arbeitet sie eng mit Kantonen, Betrieben und weiteren Organisationen zusammen, um ein breites Spektrum an Zielgruppen zu erreichen. Die bestehenden Aktivitäten der Stiftung zur psychischen Gesundheit in den Bereichen «Kantonale Aktionsprogramme», «Betriebliches Gesundheitsmanagement» und «Prävention in der Gesundheitsversorgung» werden weitergeführt und im Hinblick auf die strategischen Ziele für die Jahre 2025 bis 2028 weiterentwickelt. Ein zentraler Bestandteil des vorliegenden Konzepts ist der bereichsübergreifende Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit ([Kapitel 3](#)). Dieser Ansatz betont, dass psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen nicht dichotome Zustände sind, sondern gleichzeitig in unterschiedlichem Ausmass bei einer Person vor-

handen sein können. Gesundheitsförderung Schweiz setzt deshalb primär auf die Stärkung von Ressourcen wie Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung. Diese wirken als Schutzfaktoren, die den Einfluss von Belastungen auf die psychische Gesundheit abmildern und das Wohlbefinden sowie die Funktionsfähigkeit fördern. Dabei werden relevante Settings wie Familie, Schule, Quartier und Arbeit einbezogen, um ein gesundheitsförderliches Umfeld zu schaffen.

[Kapitel 4](#) geht auf die Zielgruppen ein, welche durch die Massnahmen von Gesundheitsförderung Schweiz erreicht werden. Dabei wird die gesamte Lebensspanne abgedeckt, mit einem besonderen Fokus auf Kinder und Jugendliche, ältere Menschen, Angehörige, Erwerbstätige und Menschen in vulnerablen Situationen. Darüber hinaus entwickelt Gesundheitsförderung Schweiz künftig vermehrt indizierte Präventionsprojekte für Menschen mit subklinischen psychischen Problemen. Diese haben zum Ziel, einen schweren Krankheitsverlauf dank frühzeitiger Unterstützung zu verhindern.

[Kapitel 5](#) widmet sich der Nutzung von Synergien in der Arbeit von Gesundheitsförderung Schweiz. Der bereichsübergreifende Ansatz ermöglicht Synergien zwischen Programmen und Initiativen der Stiftung, wodurch die Effizienz und Wirksamkeit der Massnahmen gesteigert wird. Beispiele sind die Integration von Projekten zur psychischen Gesundheit in bestehende Programme zur Förderung von ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung sowie die stärkere Vernetzung von Akteur\*innen aus verschiedenen Bereichen zur effizienteren Zielerreichung.

Schliesslich thematisiert [Kapitel 6](#) die Förderung der psychischen Gesundheit in Krisen. Dabei werden Erfahrungen aus der Covid-19-Pandemie genutzt und Massnahmen skizziert, die sicherstellen, dass die Schweiz besser auf künftige Krisen vorbereitet ist. Dazu gehören der Ausbau digitaler und telefoni-

<sup>1</sup> Subklinische psychische Probleme sind psychische Beschwerden, die unterhalb der Schwelle einer klinischen Diagnose liegen und keine ausgeprägten Symptome aufweisen, aber dennoch das Wohlbefinden beeinträchtigen können.

scher Unterstützungsangebote sowie die engere Koordination mit dem Krisenstab des Bundes, um in Krisenzeiten schneller und effektiver reagieren zu können.

Im vorliegenden Konzept werden zusätzliche Massnahmen definiert, die den effektiven und effizienten Mitteleinsatz der Stiftung im Bereich der psychischen Gesundheit weiter stärken sollen und in den Jahren 2025 bis 2028 umgesetzt werden:

- **M1:** Evidenz für indizierte Präventionsprogramme sammeln und verbreiten.
- **M2:** Indizierte Präventionsprojekte entwickeln und evaluieren.
- **M3:** Für Selbstmanagementangebote sensibilisieren.
- **M4:** Synergien in Kampagnen zur psychischen Gesundheit nutzen.
- **M5:** Synergien in der Prävention in der Gesundheitsversorgung fördern.
- **M6:** System zur Identifikation und Nutzung von Synergien etablieren.
- **M7:** Auf bewährte Projekte konzentrieren.
- **M8:** Digitale und telefonische Unterstützungsangebote ausbauen.
- **M9:** Zugang zu zusätzlichen Mitteln im Krisenfall ermöglichen.
- **M10:** Mit dem Krisenstab des Bundes koordinieren.

Mit diesen zusätzlichen Massnahmen stellt Gesundheitsförderung Schweiz sicher, dass die psychische Gesundheit in der Schweiz nachhaltig gestärkt wird und die Bevölkerung besser auf zukünftige Herausforderungen und Krisen vorbereitet ist.

# 1 Einführung

## 1.1 Psychische Gesundheit, Beeinträchtigungen und psychische Erkrankungen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert psychische Gesundheit als einen Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und zur Gemeinschaft beitragen kann (WHO, 2001). Psychische Gesundheit ist damit mehr als die Abwesenheit psychischer Probleme; sie umfasst positive Dimensionen wie Wohlbefinden, Lebensqualität, Resilienz und Zufriedenheit. Diese können aktiv gefördert werden und tragen wesentlich zu einem guten Leben bei.

Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit wirken sich auf viele Lebensbereiche aus und können zu psychischen Erkrankungen führen, die sowohl für die Betroffenen als auch für ihre Angehörigen mit grossem Leid und vielen Einschränkungen verbunden sind. Psychische Beeinträchtigungen treten in unterschiedlicher Ausprägung auf und sollten daher nicht als dichotome Zustände (krank versus gesund) verstanden werden. Viele Menschen sind von psychischen Problemen betroffen, die nicht das Vollbild einer psychischen Erkrankung erfüllen und daher als subklinisch eingestuft werden.

Laut WHO sind psychische Erkrankungen Störungen der psychischen Gesundheit, die oft durch eine Kombination von belastenden Gedanken, Gefühlen, Verhaltensweisen und zwischenmenschlichen Beziehungen gekennzeichnet sind (WHO, 2001). Es gibt viele verschiedene psychische Erkrankungen, wie Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, Schlafstörungen und Psychosen. Ihre Diagnose erfolgt anhand von Klassifikationssystemen, insbesondere der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD).

Psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen resultieren aus einem komplexen Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialer Umweltfaktoren. Das bio-psycho-soziale Modell betrachtet psychische Gesundheit als das Ergebnis eines multifaktoriellen Prozesses, der

- genetische und körperliche Aspekte,
- psychische Prozesse wie individuelle Denk- und Verhaltensmuster sowie
- soziale Lebensbedingungen und Umwelteinflüsse wie das familiäre und soziale Umfeld oder den sozioökonomischen Status

berücksichtigt. Diese Einflussfaktoren werden je nach ihrer Wirkung als Risiko- oder Schutzfaktoren bezeichnet. Risikofaktoren, wie zum Beispiel chronischer Stress, erhöhen die Wahrscheinlichkeit, eine psychische Erkrankung zu entwickeln. Schutzfaktoren, wie zum Beispiel soziale Unterstützung, verringern hingegen diese Wahrscheinlichkeit, indem sie die Auswirkungen der Risikofaktoren abschwächen oder neutralisieren.

Aufgrund des raschen gesellschaftlichen Wandels und der damit verbundenen Anpassungsleistungen sowie globaler, gleichzeitiger Herausforderungen wie Covid-19-Pandemie, Kriege und Klimawandel – sogenannte Multikrisen – gewinnt die psychische Gesundheit zunehmend an Bedeutung.

## 1.2 Psychische Gesundheit in der Schweiz

Die jüngste Befragung des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums Obsan zur psychischen Gesundheit (Peter et al., 2023) zeigt, dass die Mehrheit der Bevölkerung die Covid-19-Pandemie psychisch gut bewältigt hat. Dennoch hat sich die psychische Gesundheit im Vergleich zur Situation vor der Pandemie leicht verschlechtert. Im Herbst 2022 wurde im Vergleich zu 2017 ein Rückgang der sehr glücklichen und sehr zufriedenen Personen verzeichnet,

während mittelschwere bis schwere Depressions-symptome zugenommen haben. Einsamkeitsgefühle haben sogar stark zugenommen, insbesondere bei jüngeren Personen.

Diese negative Entwicklung bei jungen Menschen, die bereits vor der Pandemie erkennbar war, hat sich in verschiedenen Bereichen der psychischen Gesundheit weiter verschärft. Im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung schneiden die 15- bis 24-Jährigen bei mehreren Indikatoren der positiven psychischen Gesundheit und bei Erkrankungssymptomen deutlich schlechter ab. Während in der Gesamtbevölkerung 13,5% der Befragten schwerere psychische Symptome angaben, berichteten 36% der jungen Frauen und 15% der jungen Männer von schwereren Symptomen (Peter et al., 2023).

### 1.3 Kosten von psychischen Erkrankungen

Im Laufe eines Jahres ist bis zu einem Drittel der Gesamtbevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen. Diese Erkrankungen verursachen nicht nur persönliches Leid bei Betroffenen und Angehörigen, sondern auch hohe volkswirtschaftliche Kosten. Für das Jahr 2011 wurde die Summe der direkten und indirekten Kosten für psychische Erkrankungen in der Schweiz auf 17 Milliarden CHF geschätzt (Obsan, 2020). Davon fallen rund 2 Milliarden CHF in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) an. Sie machen 6% der Gesamtkosten der OKP aus.

Auf internationaler Ebene prognostiziert die WHO, dass Depression bis 2030 die weltweit führende Ursache für Krankheitsbelastungen sein wird, also häufiger als jede andere Erkrankung die Lebensqualität und Produktivität beeinträchtigen wird. Makroökonomische Simulationen in den USA zeigen, dass psychische Erkrankungen zwischen 2015 und 2050 unter allen häufigen nichtübertragbaren Krankheiten (wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und chronischen Atemwegserkrankungen) die höchsten volkswirtschaftlichen Kosten verursachen werden, wobei depressive Störungen fast die Hälfte dieser Kosten ausmachen (Whiteford et al., 2013). Daher sind die Förderung der psychischen Gesundheit sowie die Prävention und Früherkennung psychischer Erkrankungen nicht nur aus individueller, sondern auch aus volkswirtschaftlicher Sicht von grosser Bedeutung.

## 2 Rolle von Gesundheitsförderung Schweiz

### 2.1 Positionierung der Stiftung

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine privatrechtliche Stiftung, die von Kantonen und Versicherern getragen wird.

Der Auftrag der Stiftung ist im Krankenversicherungsgesetz verankert: Artikel 19 legt fest, dass die Stiftung Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Verhütung von Krankheiten «initiieren, koordinieren und evaluieren» soll. Per Verordnung setzt das Eidgenössische Departement des Innern den Beitrag fest, den jede versicherte Person zur Finanzierung von Gesundheitsförderung Schweiz und ihren Aktivitäten entrichtet.

Die Kantone sind für die Gesundheitsversorgung, die Prävention und die Gesundheitsförderung ihrer Bevölkerung verantwortlich. Dies beinhaltet auch die Förderung der psychischen Gesundheit.

Bund, Kantone und Gesundheitsförderung Schweiz tragen gemeinsam die nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie). Im Massnahmenplan NCD (Noncommunicable Diseases) werden die Massnahmen dieser drei Träger für einen bestimmten Zeitraum definiert. Für die Periode 2025–2028 wurde die psychische Gesundheit als Schwerpunkt festgelegt.

Als nationale Institution unterstützt Gesundheitsförderung Schweiz die Kantone in ihren Präventions- und Gesundheitsförderungsaktivitäten. Ferner arbeitet sie eng mit Betrieben sowie mit Non-Profit-Organisationen (NPOs) und Netzwerken zusammen.

Im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit in der Schweiz nimmt die Stiftung folgende Position ein:

Gesundheitsförderung Schweiz ist die treibende Kraft in der Förderung der psychischen Gesundheit in der Schweiz. Die Stiftung setzt sich dafür ein, durch evidenzbasierte und koordinierte Massnahmen die psychische Gesundheit der Bevölkerung nachhaltig zu stärken und zu verbessern. Sie konzentriert sich auf die Stärkung von individuellen und sozialen Ressourcen für die psychische Gesundheit sowie auf die Sensibilisierung der Bevölkerung hinsichtlich psychischer Erkrankungen und der Möglichkeiten frühzeitiger Unterstützung. Durch die inhaltliche und finanzielle Unterstützung von Kantonen, Betrieben und weiteren Organisationen trägt Gesundheitsförderung Schweiz massgeblich zur Verbesserung der psychischen Gesundheit der Schweizer Bevölkerung bei. Dabei achtet sie stets auf eine gute Abstimmung und Arbeitsteilung mit den übrigen nationalen Akteuren.

### 2.2 Bestehende Aktivitäten von Gesundheitsförderung Schweiz

Psychische Gesundheit hat bei Gesundheitsförderung Schweiz seit ihrer Gründung vor 35 Jahren eine grosse Bedeutung. Die Massnahmen der Stiftung waren stets darauf ausgerichtet, sowohl die physischen wie auch die psychischen Ressourcen der Bevölkerung zu stärken. Die nachfolgend genannten Aktivitäten fussen auf langjähriger Aufbauarbeit.

**Kantonale Aktionsprogramme (KAP):** Seit 2017 fördert Gesundheitsförderung Schweiz gemeinsam mit den Kantonen die psychische Gesundheit bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie bei älteren Menschen und betreuenden Angehörigen im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme und der Projektförderung KAP (PF KAP). Dazu werden bewährte Projekte und Angebote gefördert und deren Verbreitung unterstützt. Im Jahr 2023 führten 25 Kantone ein KAP zur Förderung der psychischen Gesundheit.

In Zusammenarbeit mit Partner\*innen werden Grundlagen, Empfehlungen und Orientierungs- bzw. Umsetzungshilfen zu diversen Themen rund um die psychische Gesundheit erarbeitet. Gesundheitsförderung Schweiz organisiert gezielt Webinare, Vernetzungsveranstaltungen und Erfahrungsaustausche für KAP-Verantwortliche, Projektleitungen der PF KAP und wichtige Stakeholder zu neueren Themen der psychischen Gesundheit. Das Ziel der Publikationen und Veranstaltungen ist, neben den kantonalen Aktionsprogrammen oder NPOs weitere bestehende Strukturen um Aspekte der psychischen Gesundheit zu ergänzen.

**Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM):** Seit Jahren nehmen die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz zu; gleichzeitig ist das Bedürfnis der Arbeitgebenden gestiegen, diesem Trend entgegenzuwirken. Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt interessierte Betriebe und Organisationen seit 2004 darin, vorbildliche Arbeitsbedingungen zu schaffen, damit Mitarbeitende psychisch gesund bleiben. Mit dem Label «Friendly Work Space» und seinen Grundlagen schafft die Stiftung die Voraussetzungen und die Sichtbarkeit für ein wirksames Engagement im BGM. Zusammen mit Fachleuten aus Wirtschaft, Wissenschaft und staatlichen Institutionen entwickelt und optimiert Gesundheitsförderung Schweiz Angebote im Bereich des BGM mit Fokus auf der psychischen Gesundheit.

**Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV):**

Die Projektförderung PGV zielt darauf ab, präventive Praktiken entlang der Gesundheitspfade zu etablieren, um die Lebensqualität und Autonomie von erkrankten Menschen oder Menschen mit erhöhtem Erkrankungsrisiko zu erhalten, ihren Behandlungsbedarf zu vermindern und in der Folge die Gesundheitskosten zu dämpfen. Dabei steht zur Stärkung der Prävention nicht ein Krankheitsbild im Vordergrund, sondern vielmehr die Verbesserung von Schnittstellen, von Gesundheitspfaden durch die Stärkung der Interprofessionalität, die Förderung von Selbstmanagement sowie die Weiter- und Fortbildung von Fachpersonen, die Entwicklung neuer Finanzierungsmodelle und der Einsatz neuer Technologien. Dieser breite Ansatz ermöglicht es, kranke oder risikobetroffene Menschen ganzheitlich zu begleiten und zu betreuen. Rund 80% der geförderten Projekte im Bereich PGV bearbeiten die Themen psychische Erkrankungen und/oder Suchterkrankungen.

**Kommunikations- und Sensibilisierungskampagnen zur psychischen Gesundheit:**

Gemeinsam mit den Kantonen steuert, koordiniert und finanziert Gesundheitsförderung Schweiz die beiden Kommunikations- und Sensibilisierungskampagnen «Wie geht's dir?» (Deutschschweiz) und «SantéPsy.ch» (lateinische Schweiz). Die Kampagnen sensibilisieren die Bevölkerung zum Thema psychische Gesundheit, damit sie kritische Lebenssituationen besser bewältigen kann und die eigenen Ressourcen kennt und nutzt. Menschen in der Schweiz sollen dank der Kampagnen wissen, was sie aktiv zur Förderung ihrer psychischen Gesundheit tun können und wo sie konkrete Unterstützungsangebote finden.

### 2.3 Vorgaben aus der neuen Strategie von Gesundheitsförderung Schweiz

Aus den Zielen der Strategie von Gesundheitsförderung Schweiz ergeben sich folgende Vorgaben für die Förderung der psychischen Gesundheit in der Strategieperiode 2025–2028:

**Kantonale Aktionsprogramme:** Die KAP werden pilotweise erweitert, um neben Kindern und Jugendlichen sowie älteren Menschen auch Erwachsene einzubeziehen. Modellkantone werden Pilotprogramme umsetzen, die auf die spezifischen Bedürfnisse dieser Zielgruppe eingehen, und die Integrierbarkeit dieser Programme in die bestehenden Aktivitäten der KAP evaluieren.

**Betriebliches Gesundheitsmanagement:** Der Fokus auf die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden wird beibehalten. Bei der Weiterentwicklung bestehender Angebote berücksichtigt Gesundheitsförderung Schweiz die Bedürfnisse von KMU, Veränderungen am Arbeitsplatz (neue Arbeitsformen und Digitalisierung) und die Chancengerechtigkeit. Ein weiteres Ziel ist die verstärkte Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen.

**Prävention in der Gesundheitsversorgung:** Die Stiftung wird weiterhin Projekte unterstützen, die präventive Massnahmen in die Gesundheitsversorgung integrieren. Dabei spielen Projekte zur Förderung der psychischen Gesundheit eine zentrale Rolle. Die Sicherung der nachhaltigen Finanzierung bewährter Projekte steht in der nächsten Strategieperiode im Vordergrund.

Im Rahmen des vorliegenden Konzepts gilt es die folgenden drei strategischen Vorgaben weiter zu konkretisieren:

**Darstellung eines bereichsübergreifenden Ansatzes:** Das Konzept zeigt auf, wie die Stiftung im Rahmen ihrer Aktivitäten die verschiedenen Faktoren und Interventionen über alle Interventionsbereiche integriert, um die psychische Gesundheit effektiv zu stärken (siehe [Kapitel 3](#) und [4](#)).

**Nutzung von Synergien:** Durch eine bereichsübergreifende Herangehensweise sollen Synergien genutzt und somit die Effizienz des Mitteleinsatzes erhöht werden. Dies betrifft auch die Kampagnen zur Förderung der psychischen Gesundheit (siehe [Kapitel 5](#)).

**Psychische Gesundheit in Krisen:** Um auf zukünftige Krisen wie Naturkatastrophen, Kriege und Pandemien gut vorbereitet zu sein, werden mögliche Interventionen und Massnahmen zur Stärkung der psychischen Gesundheit definiert (siehe [Kapitel 6](#)).

### 3 Bereichsübergreifender Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit

Psychische Gesundheit und psychische Erkrankung sind nicht dichotome Zustände (siehe [Kapitel 1](#)). Sie können gleichzeitig und in unterschiedlichem Ausmass vorliegen. So kann eine Person mit diagnostizierter psychischer Erkrankung eine gute psychische Gesundheit im Sinne eines emotionalen Wohlbefindens und einer psychischen und sozialen Funktionsfähigkeit aufweisen. Andererseits ist es möglich, dass jemand ohne diagnostizierte psychische Erkrankung eine verminderte psychische Gesundheit hat, das heisst ein geringes emotionales Wohlbefinden und eine geringe psychische und soziale Funktionsfähigkeit (doppeltes Kontinuum nach Keyes, 2005). Es ist daher sinnvoll, die psychische Gesundheit unabhängig von einer allfälligen (chronischen) Erkrankung zu stärken.

Um die psychische Gesundheit zu verbessern, setzt Gesundheitsförderung Schweiz in sämtlichen Interventionsbereichen auf die Stärkung von individuellen und sozialen Ressourcen. Ressourcen sind Schutzfaktoren, die den Einfluss von Belastungen auf die psychische Gesundheit abmildern oder verhindern. Die Stärkung von Ressourcen trägt zum Wohlbefinden sowie zur psychischen und sozialen Funktionsfähigkeit von Menschen bei.

Die Selbstwirksamkeit und die soziale Unterstützung gelten über die ganze Lebensspanne hinweg als wichtigste Ressourcen. Die Förderung von Lebenskompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Kommunikationsfertigkeiten, Selbstwahrnehmung usw.) und eines positiven Lebensumfelds (verlässliche Bezugspersonen und förderliches Umfeld) stärkt diese zentralen Ressourcen der psychischen Gesundheit. Dabei gilt es diejenigen Lebenskompetenzen zu stärken, die für eine jeweilige Entwicklungsphase besonders wichtig sind. Bei Kindern beispielsweise stehen neben dem freien Spiel Kompetenzen der Gefühlsbewältigung, Selbstwahrnehmung/Achtsamkeit, Beziehungsfähigkeit und kritisches Denken im Vordergrund, um psychisch gesund aufzuwachsen.

Die Selbstwirksamkeit entsteht im Zusammenspiel der Person (z. B. ihrer Persönlichkeit, ihrer Lebenskompetenzen) mit ihrem Umfeld:

- In den kantonalen Aktionsprogrammen werden daher Settings wie die Familie (Erziehungskompetenzen), die Schule (Schulklima), das Quartier (Bewegungs- und Begegnungsräume), die Gemeinde (Angebote) sensibilisiert und befähigt, Rahmenbedingungen zu schaffen, die dem lebenskompetenten Handeln der Zielgruppen zur Wirkung verhelfen.
- Im betrieblichen Gesundheitsmanagement fokussiert die Stiftung ihre Aktivitäten auf das Setting Arbeit. Die Betriebe werden befähigt, ein gesundheitsförderliches Umfeld (z. B. eine wertschätzende Führungskultur) zu schaffen und gesundheitsförderliches Verhalten zu unterstützen.
- Im Bereich Prävention in der Gesundheitsversorgung fokussiert Gesundheitsförderung Schweiz auf das Konzept der Selbstmanagementförderung, sowohl in der Sensibilisierung und Zusammenarbeit mit den Fachpersonen aus Gesundheits-, Sozial- und Gemeinwesen (Multiplikator\*innen) als auch bei den Patient\*innen und Angehörigen.

Zusätzlich zur Stärkung von Ressourcen richtet die Stiftung ihren Fokus auch auf die Verringerung von Risikofaktoren wie chronischer Stress, ungesunde Lebensgewohnheiten und psychosoziale Belastungen. Auf einer übergeordneten Ebene sind in Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention immer auch weitere Gesundheitsdeterminanten zu berücksichtigen, denn der sozioökonomische Status, das Geschlecht, Migrationserfahrungen oder die Bildung prägen Gesundheit und Krankheit wesentlich mit. Ein besonders starker Einfluss liegt vor, wenn sich mehrere solche Merkmale bei einer Person oder einer Personengruppe kumulieren (Intersektionalität). Die Stiftung berücksichtigt diese Faktoren einerseits im Rahmen der strategischen Leitlinie der Gesundheitskompetenz und Chancengerechtigkeit und andererseits, indem Massnahmen zielgruppenspezifisch ausgestaltet werden.

## 4 Zielgruppen

### 4.1 Übersicht

Gesundheitsförderung Schweiz deckt Zielgruppen entlang der gesamten Lebensspanne ab. Dabei wird ein besonderer Schwerpunkt auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, älteren Menschen, Angehörigen, Erwerbstätigen und Menschen in vulnerablen Situationen (z.B. Menschen mit niedrigem Einkommen und niedrigem Bildungsniveau) gelegt.

Im Fokus der **kantonalen Aktionsprogramme** stehen aktuell Massnahmen zur Unterstützung von

- Familien mit ersten Schwierigkeiten im Übergang zum Elternwerden,
- Kindern im Übergang zur Adoleszenz,
- jungen Erwachsenen, insbesondere Frauen, im Übergang zu Beruf oder weiterführender Ausbildung,
- älteren betreuenden Angehörigen,
- Menschen mit sozioökonomisch bedingt erschwerter Zugang zu Gesundheitsförderungsangeboten.

In der neuen Strategieperiode wird pilotweise auch die erwachsene Bevölkerung generell mit Massnahmen adressiert.

Mit den Massnahmen des **betrieblichen Gesundheitsmanagements** sollen grundsätzlich alle Arbeitnehmenden erreicht werden. Ein besonderer Fokus gilt aktuell den Zielgruppen

- Arbeitnehmende in KMU,
- Lernende und junge Arbeitnehmende,
- Lehrer\*innen,
- Mitarbeitende der Langzeitpflege.

Im Setting der **Versorgung (PGV)** werden insbesondere jene Menschen angesprochen, die in ihrem gesundheitsbezogenen Selbstmanagement herausgefordert sind (z.B. aufgrund chronischer Erkrankung). Ein spezieller Fokus liegt aktuell bei der Unterstützung von Menschen im Umgang mit

- psychosozialen Belastungen aufgrund nicht-übertragbarer Krankheiten (inklusive Sucht),
- suizidalen Verhaltensweisen,
- Beeinträchtigungen der Schlafqualität.

### 4.2 Indizierte Präventionsprogramme

Die unter dem Punkt 4.1 erwähnten Zielgruppen umfassen sowohl gesunde Menschen als auch Personen mit schweren psychischen Problemen entlang der gesamten Versorgungskette. Neben dieser breiten Ausrichtung setzt die Stiftung zunehmend Akzente auf spezifische Betroffene, insbesondere auf Menschen mit subklinischen psychischen Problemen wie leichten depressiven und Angstsymptomen. Ein grosser Teil der Allgemeinbevölkerung ist von psychischen Problemen betroffen (siehe [Kapitel 1](#)).

Subklinische psychische Symptome sind nicht nur häufig, sie beeinträchtigen auch das tägliche Leben und sind die zuverlässigsten Prädiktoren für die spätere Entwicklung psychischer Erkrankungen. Sogenannte indizierte Präventionsprogramme, die sich auf Personen mit ersten Anzeichen psychischer Erkrankungen konzentrieren, sind deshalb besonders effizient. Besonders vielversprechend für die indizierte Prävention sind digitale Selbstmanagement-Interventionen. Diese stellen eine neue und effektive Möglichkeit dar, entsprechende Ansätze breit und relativ anonym anzuwenden. Daher soll dieser Ansatz in der neuen Strategieperiode im Rahmen der bestehenden Interventionsbereiche verstärkt werden.

**Universelle, selektive und indizierte Prävention**  
Prävention im Bereich der psychischen Gesundheit lässt sich in drei Kategorien unterteilen:

- **Universelle Prävention** richtet sich an die gesamte Bevölkerung oder grosse Bevölkerungsgruppen, unabhängig vom individuellen Risiko, eine psychische Störung zu entwickeln. Sie zielt darauf ab, allgemeine Schutzfaktoren zu stärken und das Risiko für alle zu minimieren.
- **Selektive Prävention** konzentriert sich auf spezifische Untergruppen der Bevölkerung, die ein erhöhtes Risiko für psychische Störungen haben, beispielsweise aufgrund von genetischen, sozialen oder umweltbedingten Faktoren.
- **Indizierte Prävention** richtet sich gezielt an Personen, die bereits erste Anzeichen einer psychischen Störung zeigen oder ein sehr hohes Risiko haben, eine solche zu entwickeln. Sie hat das Ziel, einer Verschlechterung der Symptome vorzubeugen und frühzeitig zu intervenieren, um den Verlauf der Störung positiv zu beeinflussen.

Folgende zusätzliche **Massnahmen** werden in der kommenden Strategieperiode umgesetzt:

**M1: Evidenz sammeln und verbreiten.** Gesundheitsförderung Schweiz analysiert die Evidenz zu Erfolgsfaktoren und Wirksamkeit von indizierten Präventionsprogrammen und verbreitet dieses Wissen in den relevanten Netzwerken.

**M2: Indizierte Präventionsprojekte entwickeln und evaluieren.** Neue indizierte Präventionsprojekte mit einem Fokus auf digitale Interventionen werden im Rahmen der Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV) entwickelt und evaluiert.

**M3: Für Selbstmanagementangebote sensibilisieren.** Gemeinsam mit den relevanten Akteuren werden etablierte Selbstmanagementangebote über Kampagnen stärker bekannt gemacht.

## 5 Nutzung von Synergien

### 5.1 Synergien im Rahmen der eigenen Aktivitäten

Gesundheitsförderung Schweiz strebt an, das bestehende Synergiepotenzial im Rahmen der eigenen Aktivitäten gezielt zu nutzen. Im Laufe der letzten Jahre haben sich dafür folgende Bereiche als besonders effektiv erwiesen:

**Kantonale Aktionsprogramme (KAP):** Die Verantwortung für die Gesundheitsförderung und Prävention liegt wesentlich bei den Kantonen und Gemeinden. Die KAP eignen sich somit dafür, Anliegen und Ziele zu bündeln. Als 2017 das Thema psychische Gesundheit eingeführt wurde, nutzten die Kantone bestehende Angebote als Grundlage. So wurden beispielsweise Projekte zur Förderung der psychischen Gesundheit in Angebote zur Förderung ausgewogener Ernährung oder ausreichender Bewegung bei Kindern und Jugendlichen integriert. Die Multiplikator\*innen dieser Angebote wurden befähigt, auch die psychische Gesundheit zu stärken.

**Projektförderung KAP:** Im Rahmen der Projektförderung werden gezielt Angebote entwickelt und erweitert, die verschiedene Themen aufeinander abstimmen und bündeln. Beispielsweise wurde das KAP-Projekt «ready4life» (r4l) ursprünglich mit dem Ziel der Tabakprävention initiiert. Parallel dazu arbeitete Gesundheitsförderung Schweiz an der Entwicklung des Angebots Apprentice, das auf Massnahmen zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Lernenden im Betrieb fokussierte. Die Stiftung war schon früh in engem Austausch mit der Projektleitung von r4l. Auf der Suche nach guten Projekten für Jugendliche ermöglichte die Projektförderung KAP, dass das Projekt r4l stärker auf die Förderung der psychischen Gesundheit ausgerichtet wird. Es kann dadurch als Massnahme in den KAP umgesetzt werden. Die weiterentwickelte r4l-App konnte überdies als Verhaltensintervention im Schul- und Betriebssetting in das heutige Apprentice-Angebot von Gesundheitsförderung Schweiz aufgenommen werden.

**Vernetzung von Projekten:** Gesundheitsförderung Schweiz bringt Akteur\*innen mit verwandten Anliegen in Vernetzungsanlässen und Fachtreffen zusammen und motiviert sie, gemeinsam auf Multiplikator\*innen zuzugehen.

Beispielsweise entwickelte das an Schweizer Schulen stark verbreitete Bewegungsförderungsprojekt «fit4future» Motivationsworkshops für Schulen mit direktem Bezug zum Projekt «MindMatters» zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler\*innen. «MindMatters» wiederum steht in enger Verbindung zum Angebot «Schule handelt» von Gesundheitsförderung Schweiz, welches die Stärkung der Gesundheit von Lehrpersonen, Schulleitungen und weiteren Mitarbeitenden in Schulen bezweckt.

Folgende zusätzliche **Massnahmen** zur Nutzung von Synergiepotenzialen sind für die kommende Strategieperiode vorgesehen:

**M4: Synergien in Kampagnen zur psychischen Gesundheit nutzen.** Die Stiftung verstärkt ab 2025 die Synergien zwischen den beiden sprachregionalen Kampagnen «Wie geht's dir?» und «Santepsy.ch» sowie zwischen diesen Kampagnen und den Angeboten des betrieblichen Gesundheitsmanagements und der KAP.

**M5: Synergien in der Prävention in der Gesundheitsversorgung fördern.** Bei der Skalierung von PGV-Projekten wird der Fokus auf die Nutzung von Synergien zwischen PGV-Angeboten einerseits sowie zwischen PGV-Angeboten und KAP andererseits gelegt.

**M6: Laufende Identifizierung von Synergiepotenzialen.** Gesundheitsförderung Schweiz wird ein pragmatisches System einführen, um Synergiepotenziale zwischen Programmen, Projekten und Kampagnen laufend zu identifizieren.

## 5.2 Aufbau von Allianzen und Netzwerken

Gesundheitsförderung Schweiz engagiert sich seit vielen Jahren beim Aufbau von themenspezifischen Allianzen und Netzwerken. Zum einen kommt sie damit ihrem gesetzlichen Koordinationsauftrag nach und hilft den Akteur\*innen bei der Nutzung von Synergien. Zum andern tragen diese Strukturen dazu bei, zusätzliche Ressourcen und mehr Schwung für die Gesundheitsförderung und Prävention zu generieren. Im Folgenden sind Allianzen und Netzwerke erwähnt, die zur Förderung der psychischen Gesundheit beitragen.

- Ein wichtiger Partner in der Vernetzung der Akteur\*innen ist das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz (NPG). Gesundheitsförderung Schweiz hat das NPG mitgegründet und trägt es sowohl finanziell als auch strategisch mit. Durch die gemeinsame Trägerschaft mit dem Bundesamt für Gesundheit, der Konferenz der Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren sowie dem Bundesamt für Sozialversicherungen besteht ein etablierter Austausch auf Bundesebene.
- Gesundheitsförderung Schweiz ist Mitgründerin und Mitträgerin der Allianz Gesundheitskompetenz. Eine hohe Gesundheitskompetenz trägt wesentlich zur Förderung der psychischen Gesundheit bei.
- Gesundheitsförderung Schweiz ist beteiligt am Aufbau des Netzwerks Schlaf, welches die Akteur\*innen im Bereich Schlaf zusammenbringt und sich für die Förderung eines gesunden Schlafs in der Schweiz einsetzt.
- Die regionalen Foren für betriebliches Gesundheitsmanagement werden von Gesundheitsförderung Schweiz im Aufbau und in der Weiterentwicklung unterstützt. Die BGM-Foren helfen Unternehmen, ihr betriebliches Gesundheitsmanagement erfolgreich umzusetzen.

- Gesundheitsförderung Schweiz verstärkt und systematisiert die Zusammenarbeit mit Wissenschaft und Lehre. Dadurch soll unter anderem erreicht werden, dass vermehrt Inhalte der Prävention und Gesundheitsförderung in die Aus-, Fort- und Weiterbildung bei Gesundheitsberufen einfließen.

## 5.3 Aufbau von überregionalen Angebotsstrukturen

Durch die langfristige Unterstützung von überregionalen Angebotsstrukturen lässt sich die Effizienz und Wirkungsorientierung von Projekten steigern. An die Stelle einer Vielzahl von kleinen, lokalen Projekten können wenige bewährte Projekte treten, die professionell begleitet und weiterentwickelt werden können.

In der Landschaft der von Gesundheitsförderung Schweiz geförderten Projekte zeigt sich zudem, dass viele Massnahmen guter Praxis «in die Jahre kommen». Für deren längerfristige Qualitätssicherung und Attraktivität braucht es zwingend eine stärkere Unterstützung der Angebotsstrukturen.

Folgende zusätzliche **Massnahme** ist für die kommende Strategieperiode vorgesehen:

**M7: Auf bewährte Projekte konzentrieren.** Die Stiftung reduziert systematisch die Anzahl der geförderten Projekte und unterstützt verstärkt die Strukturen bewährter Projekte, um deren Nachhaltigkeit zu gewährleisten.

## 6 Psychische Gesundheit in Krisen

Die Covid-19-Pandemie hat die zentrale Bedeutung eines gut vorbereiteten Systems zur Unterstützung der psychischen Gesundheit in Krisen deutlich gemacht. Aufbauend auf Erfahrungen mit der Pandemie sollen die bewährten Massnahmen von Gesundheitsförderung Schweiz systematisch weiterentwickelt werden, um in künftigen Krisen schneller und effektiver reagieren zu können.

Während der Covid-19-Krise konnte die Stiftung in kurzer Zeit eine Reihe von Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit ergreifen:

- **Telefonische Beratung:** Wichtige nationale Hotlines wie die Dargebotene Hand (143) und Pro Juventute (147) wurden finanziell unterstützt, um der erhöhten Nachfrage nach psychologischer Hilfe gerecht zu werden.
- **Digitale Angebote:** Zur Förderung des Austauschs und der Unterstützung in der Bevölkerung wurden Webinare und Online-Support-Gruppen organisiert. Zudem wurde mit «Team Time» eine Arbeitsunterstützung im Homeoffice entwickelt und später in das Angebot Office integriert.
- **Wissenstransfer:** Es wurden umfangreiche Informationsmaterialien und Empfehlungen erstellt und verbreitet, um Familien, Kinder, Jugendliche und ältere Menschen im Kontext von Covid-19 zu unterstützen. Eine Online-Übersicht zu verschiedenen Unterstützungsangeboten wurde bereitgestellt, um Betroffenen schnelle Hilfe zu ermöglichen.
- **Projekte zur Förderung der psychischen Gesundheit:** Im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme wurden verschiedene Projekte zur Stärkung der psychischen Gesundheit unterstützt, darunter das Schulprogramm «MindMatters».

Die erwähnten Massnahmen wurden allesamt im Rahmen der ordentlichen Budgets umgesetzt. Zudem konnte kurzfristig auf die regulären Kampagnen zur psychischen Gesundheit zurückgegriffen werden, um wichtige Botschaften breit zu vermitteln. Hingegen wäre es nicht möglich gewesen, eine grosse Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit analog zur Impfkampagne zu finanzieren. Ferner agierte Gesundheitsförderung Schweiz während der Covid-19-Krise losgelöst vom nationalen Krisenstab.

Mit folgenden zusätzlichen **Massnahmen** wird sich die Stiftung in der kommenden Strategieperiode auf künftige Krisen vorbereiten:

**M8: Digitale und telefonische Unterstützungsangebote ausbauen.** Digitale Plattformen und Apps sowie telefonische Beratungsangebote werden in den kommenden Jahren ausgebaut.

**M9: Zugang zu zusätzlichen Mitteln im Krisenfall ermöglichen.** Die Stiftung plant, dem Bund einen Mechanismus vorzuschlagen, der es ermöglicht, im Krisenfall rasch zusätzliche Mittel zur Unterstützung der psychischen Gesundheit zu mobilisieren.

**M10: Mit dem Krisenstab des Bundes koordinieren.** Die Stiftung wird Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit in zukünftigen Krisen mit dem Krisenstab des Bundes koordinieren, um eine schnelle und effektive Reaktion zu gewährleisten.

## 7 Literaturverzeichnis

- Bundesamt für Gesundheit, Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren & Gesundheitsförderung Schweiz (2024). *Massnahmenplan 2025–2028 zur Nationalen Strategie zur Prävention von nichtübertragbaren Krankheiten*.
- Dialog Nationale Gesundheitspolitik (2015). *Psychische Gesundheit in der Schweiz: Bestandesaufnahme und Handlungsfelder*.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *J Consult Clin Psychol*, 73(3), 539–548.
- Obsan (2020). Direkte und indirekte Kosten von psychischen Störungen. Weblink: <https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/volkswirtschaftliche-kosten-von-ncds>.
- Peter, C., Tuch, A. & Schuler, D. (2023). *Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022. Wie geht es der Bevölkerung in der Schweiz? Sucht sie sich bei psychischen Problemen Hilfe?* Obsan-Bericht 03/2023. Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- Whiteford, H. A. et al. (2013). Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*, Volume 382, Issue 9904, 1575–1586.
- WHO (2001). *Strengthening mental health promotion*. Geneva, World Health Organization (Fact sheet, No. 220).