

**Zeitschrift:** Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 117 (2019)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Wofür engagiert sich das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit?  
**Autor:** Oggier, Joseph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949026>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

men mit ihrem Kind wieder Bewegungskurse besuchen. Die Kurse nach der Geburt finden alle im Freien statt.

### Gemeinsames Erleben steht im Mittelpunkt

Buggyfit.ch arbeitet mit Partnern wie Gesundheitsförderung des Kantons Zürich und Gesundheitsförderung Schweiz zusammen. Beide Organisationen bieten sowohl finanzielle als auch fachliche Unterstützung. «Bei der Gründung gab es faktisch noch keine Bewegungsangebote mit ähnlichem Charakter», erklärt Katharina Quack Lötscher. Das gemeinsame Erleben ist ein Herzstück von buggyfit.ch. Mütter können zusammen mit ihren Kindern Spass haben und Zeit an der frischen Luft verbringen. Gleichzeitig trainieren sie ihre Ausdauer und den Beckenboden.

Die Ernährungsberatung ist im Gegenzug bewusst auf eine Einzelberatung ausgelegt, um das individuelle Essverhalten zu analysieren und mit jeder Frau ihre Optimierungsmöglichkeiten zu besprechen. Auch werden alle Ernährungsunsicherheiten im

Zusammenhang mit der Schwangerschaft geklärt. Den Müttern steht die Ernährungsberatung nach der Geburt ebenfalls offen. Vielen Frauen fällt es schwer, die letzten zwei bis drei Kilogramm wieder abzunehmen. Hier werden sie durch die Ernährungsberaterinnen unterstützt.

Buggyfit.ch wird gemeinsam vom Verein Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach Geburt (PEBS) und der Firma nutrimove GmbH betrieben. Der gemeinnützige Verein PEBS hat es sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele Frauen aus sozioökonomisch schwächeren Schichten zu motivieren, regelmässig an Bewegungs- und Ernährungsangeboten teilzunehmen. Dazu ist er mit Fachorganisationen wie Caritas und femmes-Tische vernetzt. Im Frühling 2019 wurde die Firma nutrimove GmbH gegründet, die in Zürich die Kurse und Fachweiterbildungen organisiert. ☺

Weitere Informationen unter [www.buggyfit.ch](http://www.buggyfit.ch)

### AUTORIN



**Sibylle Abt,**

Ernährungsberaterin BSc, MAS Prevention and Health Promotion und Geschäftsführerin des Vereins Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach Geburt. Beim Verein betreut sie die Programme in den Kantonen Solothurn und Thurgau sowie das Angebot bei Prämienverbilligung im Kanton Zürich. Zudem ist sie dort für einzelne Konzepte zur Weiterentwicklung zuständig.

## Wofür engagiert sich das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit?

Die psychische Gesundheit wird im Vergleich zur körperlichen Verfassung bedeutend weniger thematisiert. Dies hat u. a. mit der Tabuisierung psychischer Erkrankungen zu tun. Deshalb setzt sich das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG) für einen offenen Umgang mit dem Thema ein. Hervorgegangen ist es aus der Zusammenarbeit der Kantone St. Gallen, Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden sowie des Fürstentums Liechtenstein im Rahmen der Bündnisse gegen Depression. Diese regionale Kooperation sollte weitergeführt und thematisch breiter abgestützt werden.

### Regionale Vernetzung ist zentral

Generell zählt die Stärkung der psychischen Gesundheit durch die Sensibilisierung mittels Veranstaltungen, Fortbildungen und Informationsmaterialien zu den Zielen des OFPG. Von besonderer Bedeutung sind die regionale Vernetzung der Akteurinnen/Akteure sowie der Austausch zwischen Fachstellen, Betroffenen, Angehörigen und Interessierten.

Zu den Themen- bzw. Projektbereichen des OFPG gehört bspw. die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Die Ausgestaltung von Arbeitsbedingungen und die Förderung von Gesundheitskompetenzen in Zu-

sammenarbeit mit Betrieben und deren Mitarbeitenden können einen wesentlichen Beitrag zum psychischen Wohlbefinden am Arbeitsplatz leisten.

Bei einem weiteren wichtigen Tätigkeitsbereich stehen die Kinder psychisch erkrankter Eltern im Mittelpunkt. Die frühzeitige Unterstützung von Familien soll der Entwicklung psychischer Probleme bei den Kindern selbst vorbeugen. Diesem Zweck dient u. a. die Beteiligung des OFPG am Projekt «Kinder im seelischen Gleichgewicht III» im Bodenseeraum, in dessen Rahmen die Zusammenarbeit (z. B. betreffend Angebote) über die Landesgrenzen hinweg verbessert wird.





Wenn nach der Geburt eines Kindes Traurigkeit statt Glück dominiert, kann das Projekt «Mutterglück!?» helfen.

### Projekt «Mutterglück!?» unterstützt rund um die Geburt

Ein konkretes Beispiel für die erwähnte Vernetzung stellt das Projekt «Mutterglück!?» dar, eine Gemeinschaftsproduktion mit verschiedenen Partnern. Es zielt auf die Unterstützung von Müttern (und auch Vätern) ab, damit sich diese in ihren (neuen) Rollen und mit den Herausforderungen des Alltags besser zurechtfinden können.

*Um das Ziel der Vereitelung oder Überwindung einer (möglichen) psychischen Erkrankung zu erreichen, ist die regionale und überregionale Vernetzung von besonderer Wichtigkeit.*

Die Geburt eines Kindes ist ein freudiges Ereignis. Was aber, wenn es statt von Glück von Gefühlen der Angst und Traurigkeit oder Selbstzweifeln begleitet wird? Die Anwesenheit eines Babys verändert das Leben der Eltern, insbesondere der Mutter markant. Daher vermag es nicht zu erstaunen, dass nach einer Geburt psychische Probleme auftauchen können. Gegen 80 Prozent der Mütter weisen postpartale Stimmungstiefs auf, die üblicherweise nach wenigen Tagen von selbst abklingen (Babyblues). Dauert diese Phase jedoch länger als zehn

Tage, ist Vorsicht geboten, da eine psychische Erkrankung entstehen könnte, sodass ein frühzeitiges Gespräch mit Angehörigen oder einer Fachperson sinnvoll ist. Denn bei 10 bis 15 Prozent aller Mütter entwickelt sich eine postpartale Depression, unter der die betroffenen Mütter, das Baby und auch die Partnerschaft leiden.

Durch die Depression kann es schwer werden, eine positive emotionale Beziehung zum Kind aufzubauen. Wird frühzeitig eine professionelle Beratung und Behandlung in Anspruch genommen, stehen die Chancen auf vollständige Genesung jedoch gut. Unterstützung ist entsprechend für Mütter in unterschiedlicher psychischer Verfassung notwendig, ebenso auf verschiedener (institutioneller) Ebene.

Um das Ziel der Vereitelung oder Überwindung einer (möglichen) psychischen Erkrankung zu erreichen, ist die regionale und überregionale Vernetzung von besonderer Wichtigkeit. Deshalb umfasst und verbindet das Projekt «Mutterglück!?» die beiden Ebenen. So existiert einerseits ein überregionales Gremium, das die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Fachstellen und -personen (Hebammen, Mütter- und Väterberaterinnen und -berater, Stillberater/innen, Pflegefachleute usw.) unterstützt und für diese Weiterbildungen organisiert. Ebenso fördert es den Aufbau lokaler Netzwerke von Fachstellen und -personen, u. a. durch die Bereitstellung von Materialien. Diese lokalen Netzwerke organisieren sich selbst; deren Mitglieder unterstützen sich gegenseitig und verweisen Betroffene und Angehörige an die ad-

äquaten Angebote weiter. So kann eine möglichst wohnorts- und alltagsnahe Unterstützung geleistet werden.

### Online Hilfe finden: Angebote in der Ostschweiz

Damit in Übereinstimmung hat das OFPG ein Tool entwickelt, das den unkomplizierten und raschen Zugang zu einem Verzeichnis mit Unterstützungsangeboten sowie zuständigen Stellen für die Kantone St. Gallen, Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden sowie für das Fürstentum Liechtenstein gewährleistet.

Im Sinne eines Fazits kann festgehalten werden: Die notwendige Vernetzung unter den Fachstellen und -personen und die Bekanntmachung sowie einfache Zugänglichkeit der Angebote müssen Hand in Hand gehen, was sich in den Aktivitäten des OFPG widerspiegelt. ☺

Weitere Informationen unter [www.ofpg.ch](http://www.ofpg.ch)

AUTOR



Joseph Oggier,  
lic. phil., Soziologe, Co-Leiter der Fachstelle  
Psychische Gesundheit, Zepira, St. Gallen.

# Literaturempfehlungen



Meier Magistretti, C., Lindström, B. & Eriksson, M. (2019)

## Salutogenese kennen und verstehen: Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung

Verlag hogrefe

Wie können Bedingungen von Gesundheit ermöglicht, aufrechterhalten und/oder wiederhergestellt werden? Auf diese Fragen liefert dieses kürzlich veröffentlichte Werk ausführliche Antworten. Praxisnah erklärt sind wissenschaftliche Erkenntnisse zu relevanten Themen wie Gesundheitspolitik, Lebensqualität, Gesundheitserziehung, Mutterschaft und frühe Kindheit als auch der psychischen Gesundheit. Ein Leitfaden, der allen innerhalb der öffentlichen Gesundheit tätigen Fachpersonen ermöglicht, interprofessionelle Handlungsmaßnahmen abzuleiten. Daher eine unverzichtbare Lektüre für alle in Praxis, Forschung, Lehre und Weiterbildung tätigen Hebammen.



Ruckstuhl, B. & Ryter, E. (2017)

## Von der Seuchenpolizei zu Public Health: Öffentliche Gesundheit in der Schweiz seit 1750

Verlag Chronos

Dieses Buch (siehe auch «Obstetrica» Nr. 10/2018, S. 34) gibt einen Überblick über die Entwicklungen der öffentlichen Gesundheit (Public Health) in der Schweiz. Auf eindrückliche Weise wird der Bogen von Seuchenmassnahmen im 18. Jahrhundert bis zu digitalen Themen, z.B. Gesundheitstrackern oder E-Health, gespannt.



Edwards, G. & Byrom, S. (2007)

## Essential Midwifery Practice: Public Health

Verlag Blackwell Publishing

Dieses ältere Buch hebt wichtige Entwicklungen im Bereich der öffentlichen Gesundheit der letzten Jahre hervor und stellt die Auswirkungen auf die Hebammenpraxis in einer klar und leicht verständlichen Weise dar. Es zeigt auf, wie die öffentliche Gesundheit die Praxis jeder Hebamme betrifft, und befasst sich u. a. mit Fragen zu Rauchen und Mutterschaft, Sexualmedizin, Drogenmissbrauch, häusliche Gewalt und perinatale psychische Gesundheit.



Bowden, J. & Manning, V. (2016)

## Health Promotion in Midwifery – Principles and Practice

3. Auflage,

Verlag CRC Press Taylor & Francis Group

Gesundheitsförderung in der Hebammenpraxis beschreibt und diskutiert die Rolle der Hebamme innerhalb der Gesundheitsförderung im Rahmen der gesellschaftlichen Veränderungen und Entwicklungen. Nebst gängigen Themen der öffentlichen Gesundheit ist neu auch ein Kapitel zur gesunden Ernährung in der Schwangerschaft und zur Gesundheit des Beckenbodens enthalten. Der praxisorientierte Kontext lädt ein, über die eigene Berufspraktik nachzudenken.



Egger, M., Razum, O. & Rieder, A. (Hrsg.) (2018)

## Public Health Sozial- und Präventivmedizin kompakt

3. Auflage, Verlag De Gruyter

Dieses Lehrbuch ermöglicht einen leicht verständlichen Einstieg in die verschiedenen Aspekte von Public Health. Aufgegriffen werden grundlegende Begriffe und Konzepte, aber auch Basiswissen aus den Bereichen Epidemiologie, Biostatistik, Prävention und Gesundheitsförderung. Nebst nationalen sind auch internationale Aspekte der Gesundheit enthalten, die mit Abbildungen und Tabellen die teils komplexen Zusammenhänge verdeutlichen.



Schäfer, R. (2011)

## Gesundheitsförderung durch Hebammen: Fürsorge und Prävention rund um Geburt und Mutterschaft

Verlag Schattauer

Praxisnahe Anregungen ermöglichen es, gesundheitsfördernde und präventive Merkmale der Hebammentätigkeit zu identifizieren und entsprechende Massnahmen für die Berufspraxis abzuleiten. Themen wie z.B. Kinderwunsch von Single- oder lesbischen Frauen, Teenagern usw. und letztendlich deren Bedeutung für die Begleitung und Beratung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett inkl. Qualitätssicherung sind beleuchtet.





Celentano, D. & Moyses, S. (2019)

### Gordis Epidemiology

Verlag Elsevier

Eine rundum solide Grundlage für das Verständnis der Epidemiologie in unserer datengesteuerten Gesellschaft. Die 6. Ausgabe bietet eine umfassende Einführung in die Prinzipien, Methoden und Anwendungsformen epidemiologischer Forschung. Fallbeispiele aus Politik und Gesundheitswesen als auch Informationen rund um genetische, ethische und politische Herausforderungen in der Epidemiologie erleichtern den Praxis-transfer.



Rosling, H., Rosling, A., Rosling, R. & Rosling, O.

### Factfulness: Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist

11. Auflage, Verlag Ullstein

Was sind richtige und was allenfalls falsche Annahmen? Jeden Tag werden wir mit schrecklichen Nachrichten überhäuft: Es gibt immer mehr Kriege, Gewaltverbrechen, Naturkatastrophen usw. Hans Rosling, als ein unkonventioneller Statistiker und Wissenschaftler bezeichnet, wirft einen anderen Blick auf die Lage der Welt. Wer das Buch liest, wird seine Ansichten als auch Urteile künftig auf soliden Fakten basierend teilen und fällen können.



### Weiterführende Links

- Konkrete nationale und internationale Bestrebungen im Rahmen der öffentlichen Gesundheit sind der umfassenden nationalen Strategie für das Gesundheitswesen im Rahmen von «Gesundheit 2020» zu entnehmen. Mit 36 Massnahmen ist definiert, wie der Bund die Lebensqualität sichern, die Chancengleichheit stärken, die Versorgungsqualität erhöhen und die Transparenz verbessern will: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)
- International konzentriert sich u. a. die Weltgesundheitsorganisation auf die Reduzierung von Umwelt- und sozialen Risikofaktoren, um die globale Krankheitslast zu minimieren: [www.who.int](http://www.who.int)

ZUSAMMENGESTELLT VON

**Katharina Tritten Schwarz,**  
Master of Public Health, Verantwortliche  
Praxisausbildung und Dozentin Bachelor-  
studiengang Hebamme, Abteilung Geburtshilfe,  
Bernere Fachhochschule Gesundheit, Bern.

**Terre des hommes**  
Kinderhilfe weltweit.

**Jedes Kind auf der Welt hat das Recht, satt zu sein.**

Ganz einfach – mit Ihrer Spende.

Jetzt spenden!

**TWINT**  
[tdh.ch/ganzeinfach](https://tdh.ch/ganzeinfach)