

«Wie geht's dir?» – Die Schweiz redet über psychische Probleme

Psychische Probleme gehören zum Leben mit dazu – darüber zu reden fällt den meisten jedoch schwer. Am 10. Oktober, der jährliche internationale Tag der psychischen Gesundheit, startet der Kanton Schwyz die Re-Lancierung der Kampagne „Wie geht's dir?“. Diesmal sind alle Kantone der Deutschschweiz und Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz mit dabei und verbreiten die Botschaft: «Rede über alles, auch über psychische Gesundheit». Denn Reden entlastet und macht weitere Hilfe möglich – sowohl für die Betroffenen als auch deren Umfeld.

Vor vier Jahren wurde die Kampagne „Wie geht's Dir?“ in Zusammenarbeit mit Pro Mente Sana, Organisationen aus dem Gesundheitsbereich und wenigen Kantonen aus der Deutschschweiz ins Leben gerufen. Im Laufe der Jahre beteiligten sich immer mehr Kantone der Deutschschweiz an der Umsetzung, immer mit dabei der Kanton Schwyz. Dabei setzt sich die Kampagne dafür ein, dass über psychische Belastungen und Erkrankungen genauso offen gesprochen werden kann, wie über andere Dinge auch. Anders als körperliche Beschwerden werden psychische Probleme und Erkrankungen wie Überlastung, Angstzustände, Schlafstörungen oder Depressionen oftmals als persönliche Laune oder Schwäche verstanden – und deshalb verschwiegen

Zuhören und miteinander reden hilft

Jeder zweite Mensch in der Schweiz leidet im Laufe seines Lebens einmal an einer psychischen Erkrankung; nahezu jede Person kennt im persönlichen oder beruflichen Umfeld jemanden, der schon einmal psychisch erkrankt ist. Ob jung oder alt, arm oder reich – treffen kann es jede und jeden. Trotzdem ist die Hemmschwelle hoch, eine ehrliche Antwort auf die alltägliche Frage «Wie geht's dir?» zu geben, wenn man mit derlei Problemen zu kämpfen hat. Das kann bei Betroffenen zu Einsamkeit, Scham und einer Verschlimmerung des Zustands führen. Und weil die Hemmschwelle so hoch ist, werden psychische Krankheiten oft zu spät oder gar nicht von Fachleuten behandelt. Das ist umso schwerwiegender, als dass eine frühe Behandlung die Heilungschancen steigert. Die Kantone der deutschen Schweiz, Pro Mente Sana und Gesundheitsförderung Schweiz machen sich deshalb dafür stark, psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren und sich aktiv für die psychische Gesundheit einzusetzen. Das Ziel der Kampagne ist, dass es selbstverständlicher und einfacher wird, über psychische

Belastungen zu sprechen und damit raschere Hilfe möglich wird. Ausgehend von der zentralen Frage «*Wie geht's dir?*» soll das Thema in die gesellschaftliche Mitte getragen und dafür sensibilisiert werden, dass wir uns alle irgendwo auf dem Spektrum zwischen «psychisch gesund» und «psychisch krank» bewegen. Obwohl die Frage nach dem Wohlergehen des Gegenübers meist aus beiläufigem Anstand erfolgt und diese dann ebenso beiläufig mit dem erwarteten «*Danke, gut*» abgehandelt wird, verbirgt sich dahinter durchaus die Möglichkeit für einen ehrlichen Austausch. Ein Gegenüber zu haben, das zuhört und mitfühlt, ist für Menschen in Belastungssituationen eine wichtige Entlastung. Nebst professioneller Hilfe können auch Menschen aus dem persönlichen Umfeld eine wertvolle Stütze sein. Sie können zwar weder eine Krankheit behandeln noch psychische Probleme in Luft auflösen, dafür aber einen wichtigen Teil dazu beitragen, dass Betroffene nicht in Einsamkeit oder Isolation versinken, sondern den ersten Schritt zur Genesung machen können.

Ins Gespräch kommen

Ein gutes Gespräch kann viel bewirken, auch was die psychische Gesundheit angeht. Die Kampagnen-Webseite www.wie-gehts-dir.ch liefert nicht nur nützliche Gesprächstipps, sondern auch konkrete Hinweise und Tipps für den Kontakt und Austausch mit anderen Menschen. Zum Telefonhörer greifen, sich an gesellschaftlichen Veranstaltungen beteiligen, einem Freund oder Freundin schreiben, aber auch um Hilfe fragen. Diese Impulse tragen wesentlich zum Wohlbefinden bei.

Schoggibatzen verteilen

Ab Mittwoch, 10. Oktober 2018 vermitteln Fachpersonen in teilnehmenden Cafés, Coiffeuresalons, Fitnesscentern und Cafeterias ihren Kundinnen und Kunden die Kampagnenbotschaft. Die Kundschaft erhält die bekannten Schoggibatzen und es können informative Broschüren mitgenommen werden. Ausserdem werden im ganzen Kanton die Grossplakate der Kampagne zu sehen sein.