



Zürich, 10. Oktober 2014

**Gemeinsame Medienmitteilung
von Pro Mente Sana und Gesundheitsdirektion Kanton Zürich**

«Wie geht's Dir?» – Nationale Kampagne zur psychischen Gesundheit lanciert

Heute, am Tag der psychischen Gesundheit, lancieren in Zürich die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana und der Kanton Zürich die Kampagne «Wie geht's Dir?». Unter Beteiligung der Kantone Schwyz, Luzern und Bern und mehreren Gesundheitsorganisationen will die Kampagne zur Entstigmatisierung von psychischen Krankheiten beitragen, für das Thema sensibilisieren und dazu ermutigen, im Alltag über psychische Erkrankungen zu sprechen.

Psychische Krankheiten werden oft verschwiegen. Genau hier setzt die Kampagne «Wie geht's Dir?» an: Auf vier Sujets sind jeweils zwei Menschen in Alltagssituationen zu sehen. Sie reden über alles. Auch über psychische Gesundheit. Mit dieser Leitidee gelingt es, das Thema in den öffentlichen Raum zu tragen. Dazu dienen Plakate, eine Broschüre und die Website www.wie-gehts-dir.ch.

Die Kampagne wurde am heutigen internationalen Tag der psychischen Gesundheit mit einer Medienkonferenz in Zürich und lokalen Veranstaltungen in den Kantonen Schwyz, Luzern und Bern lanciert. Der Zürcher Gesundheitsdirektor, Regierungsrat Dr. Thomas Heiniger, unterstrich die wichtige Rolle des Umfelds: «Neben Fachleuten spielen Familie, Freunde, Arbeitgeber, Trainer etc. eine wichtige Rolle, das heisst Menschen, die hinschauen und psychische Erkrankungen thematisieren statt tabuisieren.»

Dr. Thomas Ihde, Stiftungspräsident von Pro Mente Sana, sagte: «Wir müssen die Kräfte bündeln und gemeinsam Aufklärungsarbeit leisten, nur so überwinden wir die Stolpersteine auf dem Weg zur Gesundheit.»

Psychische Erkrankungen sind häufig

Jeder zweite Mensch in der Schweiz leidet im Laufe seines Lebens einmal an einer psychischen Erkrankung. Und es gibt viele Vorurteile. Zum Beispiel: Die Erkrankung sei eine persönliche Schwäche oder man müsse sich dafür schämen. Und: Psychische Krankheiten seien kaum behandelbar. Solche Vorurteile haben gravierende Folgen: Betroffene und auch ihre Angehörigen ziehen sich zurück und verschweigen ihr Leiden. Das macht einsam und kann die Krankheit verstärken. Hinzu kommt: Massnahmen der Früherkennung und Behandlung setzen durch die Tabuisierung oftmals zu spät ein. Dabei kann gerade eine frühe Behandlung die Heilungschancen steigern.

Darüber reden hilft

Nur wenn über psychische Erkrankungen gesprochen wird, kann ein guter Umgang damit gefunden werden. Etwa am Arbeitsplatz, wo man die geeignete Form von Entlastung finden muss, oder im familiären und privaten Umfeld, wo man herausfinden möchte, wie man Betroffene unterstützen kann.

Ziele der Kampagne

«Wie geht's Dir?» will dafür sensibilisieren, dass es wichtig und richtig ist, auch über psychische Erkrankungen zu sprechen. Die Kampagne möchte dazu beitragen, dass Betroffene weniger ausgegrenzt werden, sie will Wissen über psychische Erkrankungen verbreiten und negative Vorurteile abbauen. Im Fokus steht auch das Thema psychische Gesundheit: Denn wie der Körper, kann auch die Psyche gepflegt werden, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen. Auf der Webseite www.wie-gehts-dir.ch sind neben Gesprächstipps auch Informationen zur psychischen Gesundheit und zu einzelnen Krankheiten, hilfreiche Adressen sowie Informationen zur Kampagne zu finden.

Initiative durch Pro Mente Sana, Schwung durch Kanton Zürich

Der Anstoss zur Kampagne ging 2012 von der Schweizerischen Stiftung Pro Mente Sana aus. Mit dem Ziel, eine Dachmarke zu entwickeln, die längerfristig erkennbar ist, wurden gemeinsam mit dem Kanton Zürich und weiteren Partnern die Botschaften und Inhalte entwickelt. Dabei wurden Betroffene und Angehörige mit einbezogen.

«Wie geht's Dir?» wird zurzeit von Pro Mente Sana, den Kantonen Zürich, Schwyz, Luzern und Bern sowie der CORAASP aus der Romandie getragen. Weitere Organisationen aus dem Gesundheitsbereich unterstützen die Kampagne: die Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP, die Verbindung Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH und die Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie SGPP.

Die Kampagne wird auch in den Jahren 2015 und 2016 zu sehen sein. Mit thematischen Schwerpunkten soll sie noch breiter abgestützt werden. Bereits haben weitere Kantone und Organisationen aus der deutschen und französischen Schweiz ihre Teilnahme zu einem späteren Zeitpunkt angekündigt. Die Website soll daher im Frühjahr 2015 auch auf Französisch zur Verfügung stehen. Geplant ist ausserdem die Zusammenarbeit mit Partnern aus der Wirtschaft, um die Kampagne zusätzlich zu verstärken.

Infos:

- **Die Broschüre** «Wie geht's Dir?» kann auf www.wie-gehts-dir.ch bestellt oder heruntergeladen werden.

Kontakte für Medienanfragen, heute Freitag, 10. Oktober 2014, ab 10.45 Uhr:

Roland Stähli
Präventionsbeauftragter des Kantons Zürich
Institut f. Epidemiologie, Biostatistik u. Prävention, UZH
E-Mail: prae.v.gf@ifspm.uzh.ch
Tel: 044 634 46 29 / 079 313 27 02
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Marcel Wisler
Leiter Kommunikation
Stiftung Pro Mente Sana
E-Mail: m.wisler@promentesana.ch
Tel: 079 303 25 38
www.promentesana.ch

