

**Organisationskomitee**

Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie (IGS)  
Kantonale Behindertenkonferenz Bern (kbk)  
Bernisches Aktionsbündnis Psychische Gesundheit  
Psychiatriezentrum Münsingen (PZM)  
Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)  
Privatklinik Meiringen



Medienmitteilung

**Sperrfrist: 5. September 2013, 16 Uhr**

## **Psychische Gesundheit fördern – Stigma abbauen**

**Am 5. September sind im Berner Rathaus die Berner Aktionstage psychische Gesundheit 2013 eröffnet worden. Während gut 11 Wochen werden im ganzen Kanton verschiedenste Veranstaltungen zu Themen der psychischen Gesundheit stattfinden. Ziel der Berner Aktionstage psychische Gesundheit ist es, die Bevölkerung auf die Bedeutung der psychischen Gesundheit aufmerksam zu machen und einen Beitrag zur Entstigmatisierung der Betroffenen zu leisten.**

Die Veranstaltungsreihe Berner Aktionstage psychische Gesundheit vernetzt Fachleute, Angehörige und Betroffene. 19 Organisationen und Institutionen haben ihre Kräfte gemeinsam gebündelt und bieten vom 5. September bis 22. November 2013 ein attraktives Programm bestehend aus Informationsveranstaltungen für Betroffene und Interessierte, Fachveranstaltungen, Besichtigungen, Radiosendungen und kulturellen Angeboten.

An der Auftaktveranstaltung hat Frau Sabine Schläppi, Abteilungsleiterin Gesundheitsförderung und Prävention der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern über den neuen Wegweiser psychische Gesundheit Kanton Bern psy.ch informiert. Dieser Wegweiser für Betroffene, Angehörige und Fachleute stellt die vielfältigen Beratungs-, Selbsthilfe- und Therapieangebote im Bereich der psychischen Gesundheit im Kanton Bern in einer Übersicht dar. Das strukturierte Onlineverzeichnis psy.ch soll der Bevölkerung im Kanton Bern einen leichten Zugang zu den Angeboten ermöglichen.

Psychische Gesundheit und Krankheit betrifft viele: Jede zweite Person in der Schweiz erkrankt einmal im Leben an einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung. Trotzdem fällt es den Betroffenen schwer, über ihre Leiden zu sprechen. Zu gross ist die Angst als Schwächling oder als Versager abgestempelt zu werden. Der persönliche Kontakt zu Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung fördert das Verständnis und hilft Vorurteile abzubauen. So haben die TeilnehmerInnen an der Eröffnungsfeier im zweiten Teil interessiert dem Gespräch mit Betroffenen zugehört, die auch über ihre Ausbildung zur Expertin, zum Experten aus Erfahrung erzählten.

Der Verein Ex-In bildet Menschen mit einer psychischen Erkrankung an der Berner Fachhochschule aus, damit sie in verschiedenen Rollen als "ExpertInnen durch Erfahrung" tätig werden können, zum Beispiel als MitarbeiterInnen in psychosozialen und psychiatrischen Diensten, in der Peer-Beratung, als DozentInnen, in der Antistigmaarbeit oder als BetroffenenvertreterInnen in Gremien. Eine Betroffene sagte: „Expertin durch Erfahrung zu sein, bedeutet in erster Linie, die eigene Krankheit erlebt und durchlebt zu haben. Somit sprechen wir die Sprache der Erkrankten und wissen gut, wovon diese reden. In der Begleitung von psychisch erkrankten Menschen stellt diese Arbeit eine gute Ergänzung der bisherigen Angebote dar.“ Umrahmt wurde der Anlass auf sympathische Art vom Berner Liedermacher Oli Kehrli.

Die Berner Aktionstage psychische Gesundheit sind eine gute Möglichkeit mehr über psychische Gesundheit zu erfahren.

Bildvorschlag: BE\_Aktionstage\_Bild\_1.jpg

Auskünfte erteilt: Christa Schwab, Interessenvertretung und Öffentlichkeitsarbeit, kantonale behindertenkonferenz bern kbk, Telefon 031 371 68 67 / 079 368 63 30