

# BERNER AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

## Organisationskomitee

Bernisches Aktionsbündnis Psychische Gesundheit,  
Kantonale Behindertenkonferenz Bern (kbb)  
Berner Gesundheit (Beges)  
Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie (igs), psy.ch  
Pro Infirmis Kanton Bern (PI)  
Pro Mente Sana (PMS)  
Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)  
Vereinigung Angehöriger psychisch Kranker Bern (VASK Bern)



## Medienmitteilung

**Sperrfrist: 10. Oktober 2016, 18.00 Uhr**

## Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Im Berner Generationenhaus starteten heute am internationalen Tag der psychischen Gesundheit mit Beteiligung von Bianca Sissing, Miss Schweiz 2003 und Rapper Greis die Berner Aktionstage psychische Gesundheit zum fünften Mal. Die Aktionstage und die regionalen Arbeitsgruppen des 10.10. beteiligen sich im Kanton Bern an der Umsetzung der nationalen Sensibilisierungskampagne „Wie geht's Dir?“, die am selben Tag mit dem Themenschwerpunkt „Psychische Gesundheit in der Familie“ ins dritte Jahr geht. Die neue Welle richtet sich an Eltern und weitere Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen.

Christa Schwab, Verantwortliche Bernisches Aktionsbündnis Psychische Gesundheit und Hasim Sançar, Leiter Beratungsstelle Pro Infirmis Bern-Stadt informierten zur Kampagne „Wie geht's Dir?“, zu den diesjährigen Aktionstagen und zum 10.10. Mit vereinten Kräften wollen alle Beteiligten zum Thema sensibilisieren und einen Beitrag leisten, Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen abzubauen.

Psychische Krankheiten sind häufig, vielfältig und behandelbar. Genau wie bei körperlichen Krankheiten gibt es eine Vielzahl verschiedener psychischer Erkrankungen, die sich beim einzelnen Menschen unterschiedlich zeigen und auswirken.

Rapper Greis hatte in der Kindheit oft Ängste und Zweifel. Heute kann er sich ein Leben ohne Krisen vorstellen, weiss aber, dass es wahrscheinlicher ist, dass diese ihn ab und zu wieder einholen: „Wichtig ist: Ich habe keine Angst mehr vor diesen Krisen. Ich weiss dass ich sie durchstehen kann und dass ich stärker wieder rauskomme.“, erklärte er im Talk, moderiert von Marcel Wisler, Leiter Kommunikation, Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana.

Im Kanton Bern stehen jährlich über 200 Kinder und Jugendliche in stationärer psychiatrischer Behandlung und rund 1500 Kinder und Jugendliche werden jedes Jahr zu einer ambulanten Abklärung oder Behandlung in die Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik der UPD zugewiesen. Betroffene haben häufig über ihre Kindheit hinaus mit Schwierigkeiten zu kämpfen. Den meisten psychischen Erkrankungen gehen frühe Warnsignale voraus. Gerade auch bei Kindern und Jugendlichen kann ein frühes Erkennen und Handeln, die Entwicklung einer schweren Krankheit verhindern oder den Verlauf positiv beeinflussen.

Wenn die Mutter oder der Vater psychisch erkrankt, merken Kinder und Jugendliche schnell, dass etwas nicht stimmt. Nicht selten leiden sie stark unter der Situation, auch wenn dies nicht in jedem Fall offensichtlich ist. Ob nun Eltern oder Kinder psychisch erkrankt sind, betroffene Familien sind im Alltag stark gefordert.

„Meine Mutter hatte während meiner Kindheit schwere Depressionen und wurde auch in eine psychiatrische Klinik eingewiesen. Ich kann mich gut in die Erfahrung von Betroffenen und Angehörigen einfühlen. Aus eigener Erfahrung weiss ich aber auch, dass es Wege zurück in ein gesundes Leben geben kann.“, sagte Bianca Sissing.

## BERNER AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

### Organisationskomitee

Bernisches Aktionsbündnis Psychische Gesundheit,  
Kantonale Behindertenkonferenz Bern (kbc)  
Berner Gesundheit (Beges)  
Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie (igs), psy.ch  
Pro Infirmis Kanton Bern (PI)  
Pro Mente Sana (PMS)  
Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)  
Vereinigung Angehöriger psychisch Kranker Bern (VASK Bern)



Wenn wir darüber reden, tragen wir einen wichtigen Teil zur Entstigmatisierung bei. Manche Eltern möchten ihr Kind schonen und vermeiden es, mit ihm über die psychischen Probleme zu sprechen. Dem Kind ist damit kein Dienst erwiesen. Kinder spüren, wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät, sei es bei sich selbst, bei Mutter, Vater oder bei einem Geschwister. Sie können das nicht alleine verarbeiten. Sie brauchen Erwachsene, die mit ihnen über die Erkrankung sprechen und sie darin unterstützen, einen Umgang damit zu finden.

Im Anschluss ans Eröffnungspäpéro organisierte die Pro Mente Sana eine Lesung mit Bianca Sissing und die Arbeitsgruppe des 10.10. ein Konzert und Podium mit Rapper Greis ([Programm sämtlicher Eröffnungsaktivitäten](#)).

Während den Aktionstagen bündeln 24 Organisationen und Institutionen aus Fach- und Selbsthilfe ihre Kräfte und bieten vom 10. Oktober bis 18. November 2016 kantonsweit ein attraktives Programm, bestehend aus Informationsanlässen, Fachveranstaltungen, Besichtigungen, Radiosendungen und kulturellen Angeboten. Das Programm der Aktionstage bietet ein breites Spektrum, sich zu informieren, das Gespräch miteinander zu suchen und somit einen Beitrag zur Entstigmatisierung von psychischen Krankheiten zu leisten.

Der Kanton Bern unterstützt die Umsetzung der Kampagne „Wie geht's Dir?“.

Weitere Informationen:

Umsetzung Kampagne „Wie geht's Dir?“ im Kanton Bern , Programm / Informationen zu den Aktionstagen und zum 10.10. Tag der psychischen Gesundheit:

[www.psychische-gesundheit-bern.ch](http://www.psychische-gesundheit-bern.ch)

[Bild Aktionstage Sujet Angst](#), [Bild Aktionstage Sujet "Einsamkeit"](#), [Broschüre Aktionstage](#)

Nationale Sensibilisierungskampagne „Wie geht's Dir?“:

[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch), [Broschüre "Psychische Gesundheit und Krankheiten in der Familie"](#)

[www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch), [brochure "Santé et maladies psychiques au sein de la famille"](#)

psy.ch – der Wegweiser für psychische Gesundheit des Kantons Bern:

[www.psy.ch](http://www.psy.ch)

Pro Mente Sana – Schweizerische Stiftung für die Interessen psychisch kranker Menschen:

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

Kantonale Behindertenkonferenz Bern – Dachverband der Behindertenorganisationen aus Selbsthilfe und Beratung für die Interessen von Menschen mit Behinderungen und psychischen Beeinträchtigungen:

[www.kbk.ch](http://www.kbk.ch)

Auskünfte per Telefon erteilt: Christa Schwab, Verantwortliche Bernisches Aktionsbündnis Psychische Gesundheit, Kantonale Behindertenkonferenz Bern kbc, Telefon 031 371 68 67 / 079 368 63 30