

## BERNER AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

### Organisationskomitee

Bernisches Aktionsbündnis Psychische Gesundheit,  
Kantonale Behindertenkonferenz Bern (kbk)  
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 2018, 18.00 Uhr**

## Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Fokus

**Im Bieler Kongresshaus wurden am Mittwoch die Berner Aktionstage psychische Gesundheit zum siebten Mal eröffnet. Betroffene und Fachpersonen diskutierten gemeinsam zum Thema «psychische Gesundheit und Erkrankungen in der Familie». Gezeigt wurde der Kurzfilm «Destiny» der Schweizer Regisseurin Wendy Pillonel.**

Psychische Krankheiten sind häufig, vielfältig und behandelbar. Doch obwohl jeder zweite Mensch im Leben einmal psychisch erkrankt, werden diese immer noch verschwiegen. Es gibt viele Vorurteile. Zum Beispiel: Die Krankheit sei eine persönliche Schwäche oder man müsse sich dafür schämen. «Dieses Tabu will die Kampagne «Wie geht's Dir?» brechen», erklärte Christa Schwab, Verantwortliche Bernisches Aktionsbündnis Psychische Gesundheit, Kantonale Behindertenkonferenz Bern. «Mit den Aktionstagen wollen wir die Bevölkerung dazu ermuntern, sich an den zahlreichen Veranstaltungen zu informieren und das Gespräch zur psychischen Gesundheit zu suchen.»

Im Fokus sind diesen Herbst Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen. Die psychische Gesundheit ist für eine gesunde Entwicklung der Heranwachsenden und für eine hohe Lebenszufriedenheit für alle Menschen bedeutsam. Dr. Simon Endes vom Spitalamt des Kantons Bern informierte die Anwesenden: «Im Rahmen des Kantonalen Aktionsprogramms „Bern gesund“ geht es bei der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen insbesondere um die Aspekte der personalen Ressourcen und Lebenskompetenzen im Hinblick auf Stress, Essstörungen, emotionale Störungen, Mobbing, Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit, Depression sowie Suizidprävention.» Werden Lebenskompetenzen wie Beziehungsfähigkeit, Stressbewältigung oder Problemlösefähigkeit gezielt gefördert, wirkt sich dies positiv auf die psychische Gesundheit aus.

Wenn ein Familienmitglied erkrankt, sind alle in ihrem Alltag stark gefordert. Dies kam im Kurzfilm «Destiny» gut zum Ausdruck. Im Film kämpft Hanna mit den Schulproblemen ihrer drei Kinder und der Gamesucht ihres Mannes. Als die Behörden drohen, ihr den ältesten Sohn wegzunehmen, wird ihr klar, dass sich etwas ändern muss.

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 Universitären Psychiatrischen Dienste Bern zugewiesen. Gerade auch bei Kindern und Jugendlichen kann ein frühes Erkennen und Handeln die Entwicklung einer schweren Krankheit verhindern oder den Verlauf positiv beeinflussen.

Monika Lehman, Mutter von zwei Söhnen mit ADHS plädierte dafür, dass mehr Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige sich «outen», damit sie Hilfe und Entlastung finden. Sie sagte: «In der akuten Krise ist es ausreichend, einen erreichbaren Menschen mit offenen Ohren im Umfeld zu haben. Das hilft bereits den Leidensdruck zu mindern.»

Moderiert wurde das Podium von Marianne Erdin, ehemalige Moderatorin «Puls» SRF und Medizinjournalistin.

## BERNER AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

### Organisationskomitee

Bernisches Aktionsbündnis Psychische Gesundheit,  
Kantonale Behindertenkonferenz Bern (kbk)  
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)



Seit diesem Jahr haben sich die Berner Aktionstage psychische Gesundheit mit den regionalen Arbeitsgruppen zum Tag der psychischen Gesundheit zusammengeschlossen, die weitere Auftaktveranstaltungen in Bern, Burgdorf und Thun organisierten.

Während den Aktionstagen bündeln 24 Organisationen und Institutionen aus Fach- und Selbsthilfe aus dem ganzen Kanton ihre Kräfte und bieten vom 10. Oktober bis 5. November 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 Vorurteile abzubauen.

Die Berner Aktionstage psychische Gesundheit beteiligen sich an der Umsetzung der Kampagne «Wie geht's dir?» im Kanton Bern. Die Kampagne wurde am 10.10. von den Kantonen der Deutschschweiz und Pro Mente Sana im Auftrag der Gesundheitsförderung Schweiz neu lanciert.

Die Kantonale Behindertenkonferenz Bern setzt die Kampagne «Wie geht's dir?» im Auftrag des Kantons Bern kantonal um.

Weitere Informationen:

Kampagne „Wie geht's Dir?“ im Kanton Bern, Programm / Informationen zu den Aktionstagen  
[www.psychische-gesundheit-bern.ch](http://www.psychische-gesundheit-bern.ch)

Nationale Sensibilisierungskampagne „Wie geht's Dir?“:  
[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) / [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch),

psy.ch – der Wegweiser für psychische Gesundheit des Kantons Bern:  
[www.psy.ch](http://www.psy.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)

Pro Mente Sana – Schweizerische Stiftung für Interessen psychisch kranker Menschen  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

Kurzfilm Destiny  
<http://wendypillonel.ch/de/destiny-3/>

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