

BERNER AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Organisationskomitee

Bernisches Aktionsbündnis Psychische Gesundheit,
Kantonale Behindertenkonferenz Bern
Berner Gesundheit
Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie, psy.ch
Pro Infirmis Kanton Bern
Pro Mente Sana
Pro Senectute
Universitäre Psychiatrische Dienste Bern
Vereinigung Angehöriger psychisch Kranker Bern



Medienmitteilung

Bern, 8. Oktober 2020

Berner Aktionstage psychische Gesundheit eröffnen Raum für Gefühle

Am 10.10. Tag der psychischen Gesundheit findet der Auftakt zu den diesjährigen Berner Aktionstagen psychische Gesundheit in der Heitere Fahne in Wabern bei Bern statt. Unter dem Motto: «Heiteres Zimmer frei? Raum für deine Gefühle» erwartet Sie ein vielseitiges Programm mit Workshops, Infoständen, Inputs, Generationentalk und Konzert der Berner Mundartband Tomazobi.

Zum Start der Berner Aktionstage psychische Gesundheit öffnen die Organisator*innen verschiedene Räume für Jung und Alt und laden ein, das emotionale Alphabet der Kampagne «Wie geht's dir?» kennen zu lernen. Wie geht's dir? Eine Frage, die wir täglich hören und oft mit «Danke, gut!» oder manchmal vielleicht mit «Es muss...» beantworten. Aber wie geht es den Berner*innen wirklich?

Die Forschungsstelle sotomo hat im Auftrag der «Wie geht's dir?»-Kampagne die Deutschschweizer Bevölkerung zu ihren Gefühlen befragt. Dabei zeigt sich: Jüngere Menschen erleben häufiger und mehr negative Gefühle als ältere. Und: Über Belastendes wird noch immer zu wenig gesprochen. Dies stellt in Bezug auf die psychische Gesundheit eine besondere Herausforderung dar. Für den Erhalt der psychischen Gesundheit ist es wichtig, dass man auch über negative Emotionen sprechen kann. Das entlastet und macht Hilfe erst möglich.

Leider gibt es aber nach wie vor viele Vorurteile in Bezug auf psychische Erkrankungen. Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, werden bspw. für faul gehalten und hören Sätze wie „Reiß Dich doch zusammen“ oder Menschen mit Schizophrenie werden als unberechenbar eingeschätzt. Aufgrund solcher Vorurteile erleben Betroffene und deren Angehörige unnötiges Leid. Sie müssen häufig erfahren, wie sich Menschen aufgrund ihrer Erkrankung von ihnen abwenden oder wie ihnen Lebenschancen genommen werden. Aus Schamgefühl wird dann eine Erkrankung verschwiegen und eine Behandlung oft spät in Anspruch genommen. Es ist dringend notwendig, dass wir psychische Erkrankungen enttabuisieren und beginnen offen über psychische Gesundheit zu sprechen.

Mit Hilfe von diversen Highlights können sich die Besucher*innen des Eröffnungsanlasses auf eine Reise durch die Höhen und Tiefen der psychischen Gesundheit begeben. Sie finden in den kurzen Workshops und an den Informationsständen Wörter, Tätigkeiten und Werkzeuge, die helfen die psychische Gesundheit zu pflegen und Unterstützung bei psychischen Belastungen zu finden.

Christa Schwab, Verantwortliche Bernisches Aktionsbündnis Psychische Gesundheit, Kantonale Behindertenkonferenz Bern und Hasim Sancar, Beratungsstellenleiter Pro Infirmis Bern-Stadt, werden zum Thema psychische Gesundheit, zu den Berner Aktionstagen und der Kampagne «Wie geht's dir?» informieren.

Die neue «Wie geht's dir?»-Kampagne stellt das emotionale Alphabet in den Mittelpunkt: von A wie «ausgebrannt» bis Z wie «zufrieden». Der Kampagne liegt der Gedanke zugrunde, dass jeder und jede gezielt etwas für die eigene psychische Gesundheit tun kann, wenn man auf die Frage «Wie geht's dir?» präzise Antworten findet.

www.psychische-gesundheit-bern.ch / www.sante-mentale-berne.ch

Unterstützen Sie die Berner Aktionstage psychische Gesundheit:

Postcheckkonto 30-441559-4, Kantonale Behindertenkonferenz Bern, Vermerk „Berner Aktionstage“

BERNER AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Organisationskomitee

Bernisches Aktionsbündnis Psychische Gesundheit,
Kantonale Behindertenkonferenz Bern
Berner Gesundheit
Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie, psy.ch
Pro Infirmis Kanton Bern
Pro Mente Sana
Pro Senectute
Universitäre Psychiatrische Dienste Bern
Vereinigung Angehöriger psychisch Kranker Bern



Anschliessend gibt es einen Generationentalk mit Krankheitserfahrenen und Live-Übertragung auf Radio RaBe. Die junge Künstlerin Valeria Livia und die Berner Mundart-Band Tomazobi umrahmen das Programm musikalisch.

Die Berner Aktionstage psychische Gesundheit finden vom 10. Oktober bis zum 14. November 2020 zum neunten Mal statt. 24 Organisationen und Institutionen aus Fach- und Selbsthilfe bündeln ihre Kräfte und bieten kantonsweit ein attraktives Programm, bestehend aus Informationsanlässen, Radiosendungen, Webinars und Fachveranstaltungen. 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 «Wie geht's-dir?»-Kampagne im Kanton Bern. Die Kampagne wird seit 2018 von den Deutschschweizer Kantonen und Pro Mente Sana im Auftrag der Gesundheitsförderung Schweiz umgesetzt. Die Kantonale Behindertenkonferenz Bern setzt die Kampagne «Wie geht's dir?» im Auftrag des Kantons Bern um.

Weitere Informationen:

- Programm / Informationen zu den Aktionstagen: www.psychische-gesundheit-bern.ch
- Kampagne «Wie geht's dir?»: www.wie-gehts-dir.ch
- Download Bildmaterial Aktionstage: <https://www.psychische-gesundheit-bern.ch/de/downloads/>
- Download Bildmaterial Kampagne: <https://www.wie-gehts-dir.ch/de/aktuelles/atlas-1-1>
- Studie sotomo: https://www.wie-gehts-dir.ch/assets/images/contentImages/Wie_gehts_dir_Atlas_der_Emotionen.pdf



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

www.psychische-gesundheit-bern.ch / www.sante-mentale-berne.ch

Unterstützen Sie die Berner Aktionstage psychische Gesundheit:

Postcheckkonto 30-441559-4, Kantonale Behindertenkonferenz Bern, Vermerk „Berner Aktionstage“