



Wie geht's dir?

HausärztInnen und psychische Gesundheit. Viele Menschen gehen bei psychischen Beschwerden zunächst zu ihrer Hausärztin / ihrem Hausarzt, weil sie ihn schon kennen oder weil sie zunächst überwiegend körperliche Symptome ihrer psychischen Krankheit bemerkt haben. Sie berichten ihrer Ärztin / ihrem Arzt beispielsweise von Schlafstörungen oder Herzrasen. Die meisten psychischen Erkrankungen sind auch mit körperlichen Symptomen verbunden. Die HausärztInnen haben eine sehr wichtige Stellung, wenn es um die Früherkennung von psychischen Krankheiten und die Frühintervention geht. Oftmals setzen Massnahmen der Früherkennung und Behandlung durch die Tabuisierung zu spät ein. Dabei kann gerade eine frühe Behandlung die Heilungschancen steigern.

Psychische Erkrankungen ein Tabuthema. Obwohl jeder zweite Mensch in der Schweiz im Laufe seines Lebens einmal an einer psychischen Erkrankung leidet, gibt es 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.

Darüber reden hilft. Nur wenn offen über psychische Erkrankungen gesprochen wird, kann ein guter Umgang damit gefunden werden. Sei es bei einem ersten Gespräch mit der Hausärztin / dem Hausarzt oder 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. Für die Betroffenen selbst ist es eine grosse Erleichterung, wenn sie ihre Krankheit nicht verschweigen müssen.

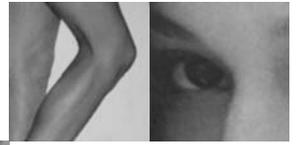


**Flirt.
Schuhe.
Magersucht.**

**Wir reden über alles.
Auch über psychische Gesundheit.**

Gesprächstipps / Infos: www.wie-gehts-dir.ch

pro mente sana
und Kantone



Ziele der Kampagne. „Wie geht’s Dir?“ will dafür sensibilisieren, dass es wichtig und richtig ist, auch über psychische Erkrankungen offen zu sprechen. Mit konkreten Gesprächstipps soll dies leichter fallen. Die Kampagne trägt dazu bei, dass Betroffene weniger ausgegrenzt werden, sie vermittelt Wissen über psychische Erkrankungen und baut so negative Vorurteile ab. Im Fokus steht auch das Thema psychische Gesundheit: Denn wie der Körper, kann auch die Psyche gepflegt werden, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen. So sind auf der Webseite www.wie-gehts-dir.ch neben Gesprächstipps zahlreiche Informationen zur psychischen Gesundheit und zu einzelnen Krankheiten, hilfreiche Adressen und Hintergrundangaben zur Kampagne zu finden.

Versand der Kampagne-Broschüren an die VBHK-Mitglieder. Als nächste Aktion im Kanton Bern wird in Zusammenarbeit mit dem Verein Berner Haus- und KinderärztInnen im Mai die [Kampagne-Broschüren](#) und ein kleines Plakat an alle VBHK-Mitglieder versendet. Ziel der Aktion ist, dass die Broschüren für die PatientInnen in den Wartezimmern aufgelegt werden und damit ein Beitrag zur Sensibilisierung der Bevölkerung und zur Entstigmatisierung der Betroffenen geleistet werden kann.

Hintergrundinformation zur Kampagne. Den Anstoss zur Kampagne gab 2012 die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana, mit dem Ziel eine Dachmarke zu entwickeln, die längerfristig erkennbar ist. Dabei wurden Betroffene und Angehörige mit einbezogen. „Wie geht’s dir?“ wird zur Zeit von Pro Mente Sana, den Kantonen Zürich, Schwyz, Luzern und Bern sowie der CORAASP aus der Romandie getragen und von mehreren Organisationen aus dem Gesundheitsbereich unterstützt. Das Bernische Aktionsbündnis Psychische Gesundheit als Teil der Kantonalen Behindertenkonferenz Bern war von Beginn an in die Erarbeitung der Kampagne involviert und hat per Anfang Jahr mit finanzieller Unterstützung des Kantons Bern, die Koordination im Kanton Bern übernommen.

Ansprechperson: Christa Schwab, 031 371 68 67 / christa.schwab@kbk.ch

Autoren: Marcel Wisler, Leiter Kommunikation und Fundraising Stiftung Pro Mente Sana und Mitglied der Geschäftsleitung. Die Stiftung setzt sich seit 30 Jahren für die Interessen psychisch kranker Menschen ein.

Christa Schwab, Verantwortliche Bernisches Aktionsbündnis Psychische Gesundheit, Kantonale Behindertenkonferenz Bern. Die Kantonale Behindertenkonferenz engagiert sich für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen. Das Bernische Aktionsbündnis Psychische Gesundheit hat zum Ziel die Politik für die Bedeutung der psychischen Gesundheit zu sensibilisieren und für die Weiterentwicklung der Psychiatrieversorgung zu gewinnen.

Für Angebote im Kanton Bern: psy.ch

Die Website psy.ch – Wegweiser für psychische Gesundheit im Kanton Bern wurde von der Gesundheits- und Fürsorgedirektion ins Leben gerufen und ist seit letzten Herbst online. Die Website soll den niederschweligen Zugang zur Versorgung gewährleisten und die Bevölkerung zu den Themen psychische Gesundheit / Krankheit informieren. Die Website gliedert sich in eine Angebotsliste und in einen Informationsteil.

Spitex Bern: Elektronische Anmeldung kantonsweit möglich

Seit dem 28. Januar 15 ist die elektronische Anmeldung von Patientinnen und Patienten sowohl durch Angehörige wie auch durch Arztpraxen mit ein paar clicks möglich. Durch die Eingabe von PLZ oder Ort wird die zuständige Spitexorganisation aufgerufen; in der Folge kann die Anmeldung direkt am Bildschirm erfolgen. Mit 6 Schritten ist die Anmeldung erfolgt; erste Einsätze sind nach 6 Stunden möglich (ab Freitag 14h sind Einsätze erst auf Montag 14h planbar). Eine sinnvolle Anwendung der elektronischen Datenübermittlung!

https://www.opanspitex.ch/de

OPAN® - SPITEX ONLINE-ANMELDUNG

Sprache wählen: DE FR IT EN

HOME INFORMATIONEN & NEWS DOWNLOADS SUPPORT & KONTAKT

Fragen? Rufen Sie uns an 031 388 50 25

Spitäler, Institutionen
Online-Patientenanmeldung

Hausärzte, Arztpraxen
Online-Patientenanmeldung →

Private
Anmelden für SPITEX Betreuung →

Geben Sie den Wohnort des Patienten an: 3012 Bern ANMELDEN

https://www.opanspitex.ch/de