

«So gehts nid witer – i schaffes nid allei» – über psychische Belastungen reden ist ein Erfolg

Selbsthilfeorganisationen sind wichtige Partner der Hausarztmedizin – nur leider oft zu wenig bekannt! Wir stellen hier die Aktion «Wie geht's Dir» vor, die durch das Bernische Aktionsbündnis Psychische Gesundheit getragen wird.

Corinne Affolter Krebs (Geschäftsleiterin Selbsthilfe BE) und

Christa Schwab (Kantonale Behindertenkonferenz Bern kbk, Verantwortliche Bernisches Aktionsbündnis Psychische Gesundheit)



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

Informationen und [Gesprächstipps](#)

Sich einzugestehen, dass man Unterstützung braucht, ist bei psychischen Belastungen bereits ein riesiger Erfolg. Obwohl psychische Krankheiten anerkannter sind als früher und sich das Wissen über psychische Erkrankungen in der Bevölkerung in den letzten Jahren verbessert hat, sind psychische Erkrankungen immer noch ein Tabuthema. Dinge offen zu benennen und das Tabu zu brechen, ist entscheidend wichtig, weil nur dann nach Lösungen gesucht werden kann.

Etwa am Arbeitsplatz, wo man die geeignete Form der Entlastung finden muss oder im familiären und privaten Umfeld, wo man herausfinden möchte, wie man Betroffene unterstützt (Gesprächstipps: www.wiegehts-dir.ch). Viele Betroffene begeben sich nach wie vor nicht oder erst lange nach dem Auftreten der Symptome in professionelle Behandlung. Dabei kann gerade eine frühe Behandlung den Heilungsverlauf günstig beeinflussen.

Stellung der Hausärzte

Oft suchen Betroffene zunächst Hilfe bei ihrer Hausärztin oder ihrem Hausarzt, weil sie diese gut kennen und ihnen vertrauen oder weil sie zunächst körperliche Symptome wahrnehmen, die mit den meisten psychischen Erkrankungen einhergehen. Hausärztinnen und Hausärzte haben eine wichtige Stellung, was die Früherkennung und -intervention betrifft.

*«Diese Menschen wissen,
wovon ich rede. Ich muss
nichts erklären. Wir helfen
uns gegenseitig»*

(Teilnehmerin Selbsthilfegruppe Partnerverlust)

Als Ergänzung zur professionellen Betreuung können sie ihre Patientinnen und Patienten ermutigen, einer Selbsthilfegruppe beizutreten. Selbsthilfe ist ein niederschwelliges Angebot, welches hilft, Hemmschwellen abzubauen und die Dinge offen zu benennen.

Austausch mit anderen Betroffenen

Im Gespräch in einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen in ähnlichen Lebenssituationen, sei es als Direktbetroffene oder Angehörige. Sie sind «Experten in eigener Sache». In regelmässigen Treffen sprechen sie nicht nur über ihre Probleme, sondern tauschen Informationen und Erfahrungen aus und lernen von- und miteinander, besser mit ihrer Situation umzugehen.

Teilnehmende von Selbsthilfegruppen finden einen eigenverantwortlichen Umgang mit einer Krankheit oder einer schwierigen Lebenssituation und gewinnen dadurch Lebensqualität. Gesunde Anteile können trotz Krankheit gestärkt werden. Selbsthilfe ersetzt keine Therapie, ist jedoch ein sinnvolles, ergänzendes Unterstützungsangebot.

Fortsetzung auf Seite 7

Fortsetzung

«So geits nid witer – i schaffes nid allei» – über psychische Belastungen reden ist ein Erfolg

«Wir tragen und begleiten
uns gegenseitig»

(Teilnehmer Selbsthilfegruppe LUNA Depression)

Dadurch ist eine Selbsthilfegruppe ein zentraler Bestandteil der Gesundheitsprävention. Die vielen positiven Rückmeldungen von Selbsthilfeaktiven zeigen, dass der Austausch in Selbsthilfegruppen wirkt.

Wer sich einer Selbsthilfegruppe anschliessen oder eine eigene Selbsthilfegruppe aufbauen möchte, kann sich bei Selbsthilfe BE informieren und beraten lassen. Selbsthilfe BE hält Kontakte zu mehr als 300 Gruppen, die im Kanton Bern aktiv sind.



Selbsthilfe BE
Info-Entraide BE

Kontakt:
Selbsthilfe BE
0848 33 99 00
info@selbsthilfe-be.ch

Mo – Do 9.00 – 12.30

und

14.00 – 16.30

www.selbsthilfe-be.ch



kantonale behindertenkonferenz bern



Möchten Sie die Kampagnenmaterialien beziehen?

Kontakt:
031 371 68 67
christa.schwab@kbk.ch

Kampagne «Wie geht's Dir?» im Kanton Bern:

www.psychische-gesundheit-bern.ch
www.kbk.ch



PraxisUpdate Bern

Curriculum für Hausarztmedizin

2017

- ▶ **Donnerstag, 9. März**
- ▶ **Donnerstagnachmittag, 15. Juni**
- ▶ **Donnerstagnachmittag, 7. Dezember**

- ▶ **Inselspital Bern, Kinderklinik**
Auditorium Ettore Rossi

- ▶ **Anrechenbare Fortbildung**
Credits für die einzelnen Veranstaltungen werden online publiziert.

- ▶ **Information und Anmeldung**
www.praxisupdatebern.ch
www.biham.unibe.ch
www.bernerhausarzt.ch



**SAVE
THE DATE**

VBHK

Impressum

Verein Berner Haus- und KinderärztInnen

Herausgegeben vom Vorstand des Vereins Berner Haus- und KinderärztInnen VBHK

Redaktionsadresse:

Dr. med. Heinrich Kläui, Innere Medizin FMH, Bühlstr. 59, 3012 Bern,
Tel. 031 302 63 36, Fax 031 301 34 04, h.klaeui@hin.ch

Geschäftsstelle:

Geschäftsstelle VBHK, Effingerstrasse 2, CH-3011 Bern, geschaeftsstelle@vbhk.ch