

Nationale Sensibilisierungskampagne

Psychische Gesundheit –

«Wie geht's Dir?»

Medienkonferenz

9. Oktober 2015, Bern



Warum sich der Einsatz für psychische Gesundheit lohnt

Dr. Thomas Heiniger

Regierungsrat, Gesundheitsdirektion

Kanton Zürich



Die Kampagne „Wie geht's Dir?“ mit dem neuen Schwerpunkt Arbeit

Dr. med. Thomas Ihde

Stiftungspräsident Pro Mente Sana,

Chefarzt Psychiatrische Dienste der «Spitäler fmi AG»



Gründe für eine Sensibilisierungskampagne

- Psychische Erkrankungen sind tabuisiert
- Psychische Erkrankungen sind **am Arbeitsplatz am stärksten** tabuisiert



Gründe für eine Sensibilisierungskampagne

- Krankheiten werden auch darum nicht oder zu spät behandelt
- *Präventive Massnahmen am Arbeitsplatz werden auch darum eher zögerlich umgesetzt*



1. *Barrierefreier Zugang zu Hilfe*
2. Betriebskultur
3. Führungskultur
4. Persönliche Passung
5. Arbeitsmenge



Faktoren, die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz beeinflussen («Guarding minds at work», 2012)

Barrierefreier Zugang zu Hilfe oder präventiven Massnahmen:

- äussere Barrieren
- innere Barrieren
- **Stigma**
- **Geringer Wissensstand**



انظفأ

Psychisch-psychologischer Analphabetismus

- Schlaf
- Stress
- Burnout
- Mobbing



Gründe für eine Sensibilisierungskampagne

- Internationale Referenzbeispiele zeigen Wirkung
- Schweizweit bislang noch wenig Aktivität



Gemeinsam sind wir stärker!



Die Kampagne will...

- dafür sensibilisieren, dass es wichtig und richtig ist, auch **über psychische Erkrankungen offen zu sprechen** – und dies mit konkreten Gesprächstipps erleichtern,
- **Wissen** über psychische Erkrankungen **verbreiten** um so negative Vorurteile abzubauen,
- die **Hürde** für Betroffene senken, über ihre Belastung zu **sprechen. Dies reduziert Vorurteile am nachhaltigsten,**

...und damit psychische Gesundheit fördern.



Leitideen der Kampagne

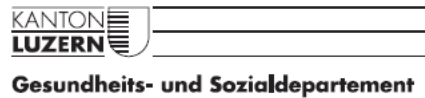
- Public Private Partnership
- Langfristige Kampagne
- Entwickeln einer Dachmarke (Wiedererkennungseffekt)
- Botschaften dialogisch entwickelt
- Breite Zielgruppe



Die Träger und Partner

Träger der Kampagne:

pro mente sana



Verein Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn



Gesundheitsamt Graubünden,
Gesundheitsförderung und Prävention

CORAASP, Coordination Romande des
Associations d'Action pour la Santé Psychique

Partner:



SGPP, Schweizerische
Gesellschaft für Psychiatrie
und Psychotherapie





Die Phasen und Themen

Herbst 2014

- Kampagnenstart. Thema: **Allgemein**
-

Frühling 2015

- 2. Werbewelle Kanton ZH
- Fortsetzung Allgemein. **Französische Website**

Herbst 2015/Frühling 2016

- Thema **Arbeitswelt**

Herbst 2016/Frühling 2017

- Thema **Kinder und Jugendliche**
-



Die neuen Sujets

WIE GEHT'S
DIR?

Auto.
Überstunden.
Schlafstörung.

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

Gesprächstipps: www.wie-gehts-dir.ch

pro mente sana
und Kantone

WIE GEHT'S
DIR?

Die neuen Sujets

WIE GEHT'S
DIR?

pro mente sana
und Kantone

Wochenende.
Lohnrunde.
Burnout.

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

Gesprächstipps: www.wie-gehts-dir.ch

WIE GEHT'S
DIR?

WIE GEHT'S
DIR?

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Eine Broschüre für Arbeitnehmerinnen
und Arbeitnehmer



ensuite chercher des solutions. De plus, ne pas en parler et ne pas être questionné à ce sujet signifie rester seul avec son stress et ses peurs, ce qui ne fait qu'aggraver la situation. C'est pourquoi il est important de parler de la surcharge et des maladies psychiques. Mais voilà, ce n'est souvent pas facile d'en parler et cela suscite des craintes. Comment vont réagir l'entourage, les supérieurs hiérarchiques, les collègues qui doivent peut-être assumer une partie de mes tâches? Est-ce que je vais perdre mon emploi?

Faire le premier pas.

La plupart des gens autour de nous sentent, sur la durée, si quelque chose ne tourne pas rond chez quelqu'un. Mais ce n'est pas évident d'aborder le sujet. Peut-être que nous-mêmes ne savons pas quels mots employer. Un «Comment vas-tu?» simple, témoignant d'un véritable intérêt, constitue un bon premier pas. Cela suppose toutefois que l'on ait du temps devant soi, pour écouter ou pour raconter. Vous trouvez sur le site Internet www.comment-vas-tu.ch d'autres exemples pour engager la conversation.

COMMENT
VAS-TU?

wie-gehts-dir.ch



Wir reden über psychische Gesundheit und Krankheiten.

- [GESPRÄCHSTIPPS](#)
- [GESUND BLEIBEN](#)
- [KRANKHEITEN VERSTEHEN](#)
- [HILFE FINDEN UND GEBEN](#)
- [DIE KAMPAGNE](#)



Gesprächstipps für Betroffene

[> Tipps lesen](#)



Gesprächstipps fürs Umfeld

[> Tipps lesen](#)

AKTUELL

10.10.2014 Kampagnenstart

Herzlich willkommen auf der Seite www.wie-gehts-dir.ch! Am internationalen Tag der Psychischen Gesundheit wurde die Kampagne lanciert. [Über die Kampagne, ihre Träger und Partner.](#)

SIE FINDEN HIER



[Informationen zu psychischen](#)



[Tipps zum Erhalt der psychischen](#)

comment-vas-tu.ch



Nous parlons de santé et de maladies psychiques.

- [CONSEILS POUR L'ENTREVUE](#)
- [SANTÉ PSYCHIQUE](#)
- [COMPRENDRE LES MALADIES](#)
- [TROUVER DE L'AIDE ET EN DONNER](#)
- [LA CAMPAGNE](#)



Conseils pour en parler

[> Continuer](#)



Adresses

[> Continuer](#)

Page d'accueil



[Informations sur les maladies psychiques](#)

[EN SAVOIR PLUS](#)



[Rester en bonne santé](#)

[EN SAVOIR PLUS](#)



Aktionen in den Trägerkantonen

- Kanton Aargau
ag.ch/ggesundundzwäg
- Kanton Bern
psychische-gesundheit-bern.ch
- Kanton Graubünden
graubuenden-bewegt.ch
- Kanton Luzern
wie-gehts-dir.lu.ch
- Kanton Schwyz
psychische-gesundheit-schwyz.ch
- Kanton Solothurn
psychische-gesundheit-so.ch
- Kanton Thurgau
perspektive-tg.ch
- Kanton Zürich
gesundheitsfoerderung-zh.ch



«Will si Hemmige hei.»

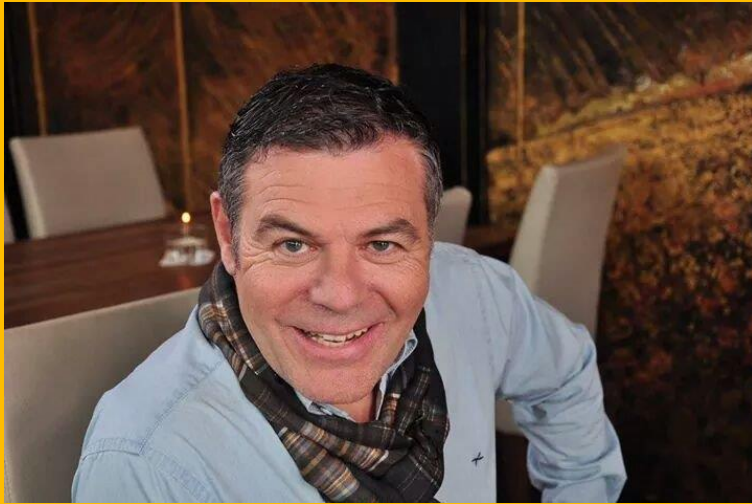
Resultate einer aktuellen Befragung von Führungskräften zum Umgang mit psychisch auffälligen Menschen.

Dr. phil. Niklas Baer

**Leiter Fachstelle für Psychiatrische Rehabilitation,
Psychiatrie Baselland**



Persönliche Erfahrungen



Ruedi Josuran

CCO und Gesundheits-Coach BGM Forum Schweiz
in Zug, TV Moderator



Danke!
Für Ihre Aufmerksamkeit

Im Namen der Kampagnenträgerschaft

pro *mente* sana

