

Medienmitteilung 5. Oktober 2020 / kw

Psychische Gesundheit: darüber sprechen

Vom 10. Oktober bis zum 14. November 2020 finden zum neunten Mal die «Berner Aktionstage psychische Gesundheit» statt. Am 10. Oktober führen Fachpersonen aus der Region Standaktion auf den Märkten in Burgdorf und in Langnau durch.

Psychische Erkrankungen gehen uns alle etwas an: Jeder zweite Mensch erkrankt in seinem Leben einmal psychisch. Trotzdem werden psychische Erkrankungen oft verschwiegen. Die Kampagne «Wie geht's dir?» macht Mut, über psychische Belastungen zu sprechen und zeigt auf, dass psychische Gesundheit gefördert werden kann. Sie stellt das emotionale Alphabet in den Mittelpunkt: von A wie «ausgebrannt» bis Z wie «zufrieden». Denn wer präzisere Antworten auf die Frage «Wie geht's dir?» findet als «gut» oder «schlecht», kann gezielter etwas für die eigene psychische Gesundheit tun.

Emmentaler Fachpersonen geben Auskunft

Mit den Aktionstagen wollen die Beteiligten im ganzen Kanton Aufmerksamkeit auf das Thema lenken und einen Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Krankheiten leisten. 24 Institutionen und Interessenorganisationen unterstützen die Veranstaltungsreihe, unter ihnen auch die Psychiatrie Spital Emmental, BEGES, Pro Infirmis Emmental-Oberburg, Selbsthilfe Bern, Stiftung Lebensart, Wohnverbund UPD, Oberburg, und Arche Burgdorf. Die Emmentaler Fachpersonen beantworten am Samstag, 10. Oktober, Fragen rund um die psychische Gesundheit. Dies im Rahmen einer Marktstandaktion in Burgdorf (Oberstadt) und Langnau (Viehmarktplatz) von 9-13 Uhr.

Neuartige App sensibilisiert und gibt Tipps

Mit der «Wie geht's dir?»-App kann man regelmässig seine aktuelle emotionale Lage checken, ein besseres Bewusstsein für seinen Gefühlszustand entwickeln und passende Tipps zur Stärkung der psychischen Gesundheit erhalten (www.wie-gehts-dir.ch; www.psychisch-gesundheit-bern.ch)

Bildlegende: Die Kampagne «Wie geht's dir?» stellt das emotionale Alphabet in den Mittelpunkt: von A wie «ausgebrannt» bis Z wie «zufrieden». (Foto: zvg)

Weitere Auskünfte für Medienschaffende:

*Verena Christen, Bereichsleiterin Ambulantes Zentrum Buchmatt, 034 421 27 70
(Sekretariat, ruft zurück)*