

# Kampagne feiert 10-Jahr-Jubiläum

Seit zehn Jahren setzt sich die Kampagne «Wie geht's dir?» erfolgreich dafür ein, offener über mentale Gesundheit zu sprechen.

Nadine Annen

Vor zehn Jahren war Schwyz neben Luzern, Zürich und Bern einer von vier Kantonen, die zusammen mit der Stiftung Pro Mente Sana die Sensibilisierungskampagne «Wie geht's dir?» zum Tag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober ins Leben gerufen hat. Mit öffentlichkeitswirksamen Aktionen, Referaten und Veranstaltungen setzt sich Gesundheit Schwyz, die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention, für die Förderung der psychischen Gesundheit in unserem Kanton ein.

Seit Beginn der Kampagne werden zum Beispiel kleine Impulse mit «Wie geht's dir?»-Schöggeli gesetzt, die in Fitnessstudios, Coiffeurgeschäften, Cafés oder Gemeindekanzleien verteilt werden. Seit 2022 werden ausserdem die auffälligen gelben Bänkli mit dem Schriftzug «Wie geht's dir?» an verschiedenen Standorten im ganzen Kanton aufgestellt. Mittlerweile stehen die «Gesprächs-Bänkli» in 20 Schwyzer Gemeinden und an 8 Berufs- und Mittelschulen im ganzen Kanton. Schulen und Jugendfachstellen arbeiten zudem mit den fertig ausgearbeiteten Unterrichtsmaterialien oder Kampagnenmaterial wie Broschüren, Plakaten, Tischstellern, App et cetera.

Mit all diesen Aktionen soll die Bevölkerung angeregt werden, ihre Gefühle wahrzunehmen und benennen zu können sowie leichter darüber ins Gespräch zu kommen. «Das Ziel der Kampagne ist es, die eigenen Ressourcen zu stärken und psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren und zu enttabuisieren», erklärt die zuständige Fachperson von Gesundheit Schwyz, Milena Uhlemayr.

## Bei älteren Personen ist die Scham noch ausgeprägter

Der Umgang mit psychischen Erkrankungen sowie die Bereitschaft, über mentale Gesundheit zu sprechen, habe



Beim Theresianum Ingenbohl steht eines von 28 Kampagnen-Bänkli. «Die Kampagne ist für uns wichtig, da immer mehr Schülerinnen und Schüler mit psychischen Problemen kämpfen», sagen diese Fachmittelschülerinnen und -schüler.

sich in den letzten zehn Jahren bereits verändert, freut sich Milena Uhlemayr. Die Medien würden heute deutlich häufiger über das Auftreten von psychischen Belastungen und über Krankheiten wie Depressionen oder ADHS berichten. Dies habe nicht nur mit der verstärkten Sensibilisierungsarbeit zu tun, sondern auch mit der Zunahme an Diagnosen psychischer Erkrankungen und der Inanspruchnahme von Therapien. «Auch die Corona-Pandemie schaffte ein Bewusstsein für die mentale Gesundheit – besonders von jungen Menschen – und den Einfluss auf unser psychisches Wohlbefinden, wenn soziale Kontakte wegfallen und Gruppenangebote nur noch schwer zugänglich sind», führt Milena Uhlemayr weiter aus. Auch in den sozialen Medien habe eine zunehmende Sensibilisierung stattgefunden: «Besonders junge Menschen sprechen auf den sozialen Plattformen offen über ihre mentale Gesundheit und ihren Umgang mit der eigenen psychischen Erkrankung.»

Gleichzeitig seien psychische Krankheiten aber nach wie vor mit einem Stigma verbunden, und Hilfe

«Die Themen, die Jugendliche belasten und mit denen sie zu uns kommen, sind vielseitig.»



Anika Gubler  
Jugendarbeit Einsiedeln



Christian Zehnder (links) und Michael Buck sind seit Jahren begeisterte Partner der «Wie geht's dir?»-Kampagne und verteilen in ihrem Fitnesscenter die Kampagnen-Schöggeli. Bilder: PD

holen sei nicht für alle selbstverständlich. «Besonders bei älteren Menschen ist die Scham, über Belastungen und negative Emotionen zu sprechen, noch deutlich stärker ausgeprägt als bei jungen Menschen», so Milena Uhlemayr. Die Relevanz des Themas psychische Gesundheit sei deshalb weiterhin sehr hoch, und der Bedarf an Präventions- und Therapieangeboten steige. Die Kampagne «Wie geht's dir?», die mittlerweile in allen Deutschschweizer Kantonen umgesetzt wird, bleibe somit ein wichtiger Bestandteil der Präventionsarbeit von Gesundheit Schwyz.

## Digitales Journal zum Jubiläum

Zum Jubiläum der «Wie geht's dir?»-Kampagne bringt Gesundheit Schwyz ein Online-Journal heraus. Neben einem Rückblick auf die verschiedenen Aktionen und Veranstaltungen rund um die Kampagne der letzten zehn Jahre kommen darin auch begeisterte Partner der Kampagnen-Aktionen zu Wort. So verteilen beispielsweise Christian Zehner und Michael Buck vom Mythentraining

in Brunnen seit Beginn der Kampagne die Schöggeli in ihrem Fitnesscenter. Denn sie sind überzeugt: «Es ist heutzutage wichtig, auch über die Psyche zu sprechen.» Für die beiden Fitnesstrainer gehören die Stärkung von Körper und Geist zusammen: «Fragen wie «Wie geht's dir?» und darüber zu reden, ist essenziell und auch sehr wichtig für uns.»

Auch Anika Gubler von der Jugendarbeit Einsiedeln nutzt das Kampagnenmaterial seit Kurzem für ihre offene Jugendarbeit. «Die Jugend ist eine intensive Zeit, und die Herausforderungen dieser Lebensphase sind immens und vielseitig. Genauso vielseitig sind auch die Themen, die Jugendliche belasten und mit denen sie zu uns kommen.» Dabei könne das zur Verfügung gestellte Material gut genutzt werden, um unkompliziert ins Gespräch zu kommen und mit den Jugendlichen über ihre Emotionen zu sprechen, ohne dass sie direkt mit Fachwissen überschüttet würden.

## Hinweis

Zum Online-Journal gelangt man via [www.gesundheit-schwyz.ch/jubeln](http://www.gesundheit-schwyz.ch/jubeln).

ANZEIGE

## Möbel Portmann AG

Hauptstrasse 46 in Schüpfheim  
Telefon 041 484 14 40

## Öffnungszeiten

Montag geschlossen  
Di – Fr 9.00 – 12.00 Uhr / 13.30 – 18.00 Uhr  
Samstag 9.00 – 16.00 Uhr

Weitere Infos  
und Angebote!



Bei Ihrem Besuch  
erwarten Sie 500 m<sup>2</sup>  
Ausverkaufsfläche!  
[moebel-portmann.ch](http://moebel-portmann.ch)

**PORTMANN**  
Möbel. Seit 1954.

**TEIL  
AUSVERKAUF**

Wir bauen um –  
Sie profitieren!

**BIS 2.11.24**

mind.  
**30%**  
\*auf alle gekennzeichneten Artikel ab  
Ausstellung, Abholpreise