

Neue Kampagne: 6 Impulse für die psychische Gesundheit.

[Goldau, 16.06.2025] – Seit 2014 gibt es die «Wie geht's dir?»-Kampagne im Kanton Schwyz. Dieses Jahr geht sie in die nächste Phase. Im Mittelpunkt stehen 6 Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit.

Psychische Gesundheit betrifft uns alle: Jeder zweite Mensch erkrankt einmal im Leben psychisch; alle sind ab und zu psychisch belastet. Die Stärkung der Psyche und das frühzeitige Erkennen von Problemen lohnen sich – auf individueller sowie auf gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Ebene. Die Kampagne «Wie geht's dir?» leistet dazu einen Beitrag.

Fokus auf die Ressourcenstärkung und junge Personen

In verschiedenen Umfragen zur psychischen Gesundheit schneiden junge Erwachsene in Umfragen schlechter ab als die Durchschnittsbevölkerung. Laut dem Obsan-Bericht im Jahr 2024 fühlen sich 10.1 % der Schwyzerinnen und Schwyzer mittel bis stark psychisch belastet. Dies ist seltener als in der gesamten Schweiz. Damit dies so bleibt und auch die psychische Belastung bei jungen Erwachsenen sinkt, fokussiert die neue Kampagne auf 16- bis 30-jährige Personen und rückt 6 Impulse ins Zentrum, die nachweislich die Psyche stärken. Sie lauten: Beziehungen pflegen, Neues entdecken, Lebensstil beachten, Selbstwert erkennen, Gespräch suchen und Unterstützung annehmen.

6 wirksame Impulse

«Bisher sensibilisierte die Kampagne auf die Wahrnehmung der Gefühle und motivierte dazu, "darüber zu sprechen". In der neuen Kampagne werden aufmerksamkeitsstarke und auf humorvolle Weise Möglichkeiten aufgezeigt, wie die psychische Gesundheit gestärkt werden kann. Zentral ist die Vermittlung von Strategien zur Stärkung der eigenen Ressourcen und des sozialen Umfelds.» sagt Vincent Brügger, Co-Programmleiter psychische Gesundheit bei gesundheit schwyz. «Nicht jede passt zu allen – aber jeder Mensch kann etwas entdecken, das ihm guttut», ergänzt Julia Buchcik, Co-Programmleiterin psychische Gesundheit bei gesundheit schwyz. Die neue Kampagne will dazu anregen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen – und gleichzeitig aufzeigen, dass die Stärkung der psychischen Gesundheit mit Lebenslust, Freude und Energie verbunden sein kann.

Kampagne im Kanton Schwyz

Die Kampagne wird im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz seit einigen Jahren von den Deutschschweizer Kantonen und der Stiftung Pro Mente Sana umgesetzt. Im Kanton Schwyz setzt gesundheit schwyz – die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention – die Kampagne zusammen mit zahlreichen engagierten Umsetzungspartner:innen schon seit elf Jahren um. gesundheit schwyz freut sich, diese etablierte Zusammenarbeit fortzuführen und die Impulse zusätzlich auch digital

verbreiten zu können. Auf der Website www.wie-gehts-dir.ch, in der Kampagnen-App und in den sozialen Medien werden viele konkrete Beispiele für die Umsetzung der Impulse vorgestellt.

Kontakt für weitere Auskünfte:

Julia Buchcik, julia.buchcik@triaplus.ch, und Vincent Brügger, vincent.bruegger@triaplus.ch, Fachpersonen psychische Gesundheit, Fachstelle gesundheit schwyz

Tel. 041 747 68 70

