

Bern, 29. Mai 2015

An die Medien im Kanton Bern

Medienmitteilung

Kampagne zur psychischen Gesundheit geht erfolgreich in die zweite Runde

„Wie geht's Dir?“-Aktion im Kanton Bern

in Zusammenarbeit mit dem VBHK und psy.ch

Die Kampagne „Wie geht's Dir?“ will zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen beitragen, für das Thema sensibilisieren und dazu ermutigen, im Alltag über psychische Probleme zu sprechen. Im Kanton Bern wird in der Frühjahrswoche die Kampagnenbroschüre, ein kleines Plakat und Flyer von psy.ch an alle Mitglieder des Vereins Berner Haus- und KinderärztInnen (VBHK) versendet.

Im letzten Herbst wurde die Kampagne „Wie geht's Dir?“, die das Thema psychische Gesundheit in die Öffentlichkeit trägt, von mehreren Kantonen gemeinsam mit Pro Mente Sana und weiteren Gesundheitsorganisationen lanciert. Im Kanton Bern war das Bernische Aktionsbündnis Psychische Gesundheit als Teil der Kantonalen Behindertenkonferenz Bern kbk von Beginn an in die Erarbeitung der Kampagne involviert und hat per Anfang Jahr mit finanzieller Unterstützung des Kantons Bern die Koordination im Kanton Bern übernommen. Die Kampagne will dafür sensibilisieren, dass es wichtig und richtig ist, auch über psychische Erkrankungen zu sprechen. Und sie möchte dazu beitragen, dass Betroffene weniger ausgegrenzt werden.

HausärztInnen und psychische Gesundheit. Die HausärztInnen haben eine sehr wichtige Stellung, wenn es um die Früherkennung von psychischen Erkrankungen und die Frühintervention geht. Viele Menschen gehen bei psychischen Beschwerden zunächst zu ihrer Hausärztin, zu ihrem Hausarzt, weil sie ihn schon kennen oder weil sie zunächst überwiegend körperliche Symptome ihrer psychischen Erkrankung bemerkt haben (bspw. Schlafstörungen oder Herzrasen). Oftmals setzen Massnahmen der Früherkennung und Behandlung durch die Tabuisierung zu spät ein. Dabei kann gerade eine frühe Behandlung die Heilungschancen steigern.

Versand der Kampagnenbroschüren an die VBHK-Mitglieder. Nächste Woche erhalten alle Mitglieder des Vereins Berner Haus- und KinderärztInnen (VBHK) die Kampagnenbroschüre, ein kleines Plakat und Flyer von psy.ch – Wegweiser für psychische Gesundheit im Kanton Bern*. In der Kampagnenbroschüre werden die häufigsten psychischen Erkrankungen verständlich erklärt, Gesprächstipps und Adressen vermittelt, sowie Anregungen zum Erhalt der psychischen Gesundheit gemacht.

Ziel der Aktion ist, dass die Materialien für die PatientInnen in den Wartezimmern aufgelegt werden und dadurch ein Beitrag zur Sensibilisierung der Bevölkerung und zur Entstigmatisierung der Betroffenen geleistet werden kann.

Website nun auch auf Französisch. Mit Unterstützung des Bundesamtes für Gesundheit ist die Kampagnenwebsite zwischenzeitlich auch auf Französisch übersetzt worden. Unter www.comment-vas-tu.ch sind bereits die wichtigsten Inhalte in französischer Sprache zu finden, im Verlauf des nächsten Monats wird die gesamte Site übersetzt sein.

Evaluation: Erfreuliche Ergebnisse. Seit Kampagnenstart sind zahlreiche positive Rückmeldungen eingegangen – insbesondere auch von Betroffenen. Die Kampagne wurde zudem vom Institut für angewandte Kommunikationsforschung in Zürich wissenschaftlich evaluiert. Die Ergebnisse der repräsentativen Telefonbefragung bei 550 Personen im Oktober/November 2014 zeigen, dass die Kampagne hohe Zustimmung findet: 94 Prozent der Befragten finden es gut oder sehr gut, mit einer Kampagne psychische Erkrankungen stärker ins Gespräch zu bringen. In der Evaluation wurde auch nach der Wirkungserwartung und individuellen Wirkung der Kampagne gefragt: So haben gut 70 Prozent der Befragten angegeben, dass die Kampagne zum Reden über psychische Erkrankungen anregt. 35 Prozent aller Befragten, die in ihrem Umfeld jemanden kennen, von dem sie denken, dass ein Gespräch über psychische Probleme gut wäre, haben aufgrund der Kampagne die feste Absicht, ein solches Gespräch zu führen, und 10 Prozent haben ein solches Gespräch bereits geführt. Sehr gut abgeschnitten hat in der Evaluation die Kampagnenbroschüre.

psy.ch

**Die Website www.psy.ch – Wegweiser für psychische Gesundheit im Kanton Bern richtet sich an Betroffene, Angehörige und Fachpersonen und enthält eine Liste von Beratungs-, Selbsthilfe-, und Therapieangeboten im Kanton Bern mit aktuellen Kontaktdaten. Zudem finden Sie Telefonnummern für den Notfall sowie die wichtigsten Informationen zum Thema psychische Gesundheit/Krankheit, z. B. zu Warnsignalen oder zum Umgang mit einer Krise. Mit den «10 Schritten zur psychischen Gesundheit» wird auch die Gesundheitsförderung angesprochen. Psy.ch soll Menschen ermutigen, aktiv zu bleiben und sich Unterstützung zu holen. Die Website wird im Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion von der Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie Bern igs betrieben.*

Weiterführende Infos:

- **Der Evaluationsbericht** kann heruntergeladen werden auf www.wie-gehts-dir.ch.
- **Die Broschüre** „Wie geht's Dir?“ kann auf www.wie-gehts-dir.ch bestellt oder heruntergeladen werden.
- Die **Kampagnensujets in druckfähiger Auflösung** können heruntergeladen werden unter: www.wie-gehts-dir.ch/medien (Benutzername: medien, Passwort: stigma2).

Kontakt für Medienanfragen:

Christa Schwab, Verantwortliche Bernisches Aktionsbündnis Psychische Gesundheit, kbk,
031 371 68 67 / 079 368 63 30

Die Kantonale Behindertenkonferenz engagiert sich für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen. Das Bernische Aktionsbündnis Psychische Gesundheit hat zum Ziel die Politik für die Bedeutung der psychischen Gesundheit zu sensibilisieren und für die Weiterentwicklung der Psychiatrieversorgung zu gewinnen.