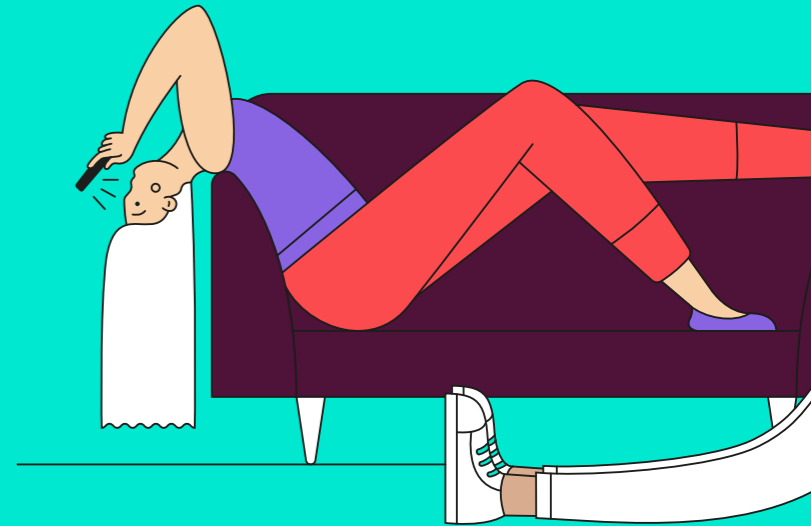


- Was ist psychische Gesundheit?
- Was trägt zum psychischen Wohlbefinden bei?
- An wen kann man sich im Bedarfsfall wenden?

Psy-Gesundheit.ch

Für die Förderung der psychischen Gesundheit in den Westschweizer Kantonen und im Tessin



Psy-Gesundheit.ch setzt sich für die Förderung der psychischen Gesundheit in den Westschweizer Kantonen und im Tessin ein und bietet eine Reihe von Informationen, Hilfsmitteln, Ressourcen und praktischen Ratschlägen an.

Als Referenzakteur zur Förderung der psychischen Gesundheit in den Westschweizer Kantonen und im Tessin trägt Psy-Gesundheit.ch dazu bei, die Bevölkerung besser für die Schwierigkeiten zu rüsten, denen jeder Mensch im Laufe seines Lebens begegnen kann. Psy-Gesundheit.ch richtet sich sowohl an die breite Öffentlichkeit als auch an verschiedene Zielgruppen sowie an Fachpersonen, die mit diesen Personen arbeiten.

Die Botschaften stützen sich auf wissenschaftliche Referenzen und werden in Zusammenarbeit mit der Praxis entwickelt und verbreitet.

Psy-Gesundheit.ch

Über uns

Psy-Gesundheit.ch ist ein Projekt der Westschweizer Kantone und des Tessins, in Partnerschaft mit der Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique), unter der Leitung der Conférence Latine des Affaires Sanitaires et Sociales (CLASS) und mit der Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz.

Psy-Gesundheit.ch

Was ist das genau?

Psy-Gesundheit.ch informiert, sensibilisiert und orientiert im Bereich der psychischen Gesundheit dank:



- Über 50 themenspezifischen Inhalten mit Tipps, Ressourcen und Erfahrungsberichten von Betroffenen
- Dutzenden von Erfahrungsberichten und Expertenmeinungen in Form von Videos, Podcasts und Texten
- Einem Verzeichnis der Hilfs- und Unterstützungsangebote in den Westschweizer Kantonen und im Tessin
- Einer dynamischen Kommunikation in sozialen Netzwerken (Instagram, Facebook, TikTok, LinkedIn,...)
- Einer Rubrik für Fachpersonen, die nicht auf psychische Gesundheit spezialisiert sind, mit verschiedenen Ressourcen und Instrumenten: Schulungen, Sensibilisierungsworkshops, Broschüren, Referenzpublikationen usw. zu bestimmten Themen oder für bestimmte Zielgruppen (Klein Kinder, Arbeitslosigkeit und Nichtbeschäftigung, Seniorinnen und Senioren usw.)
- Partnerschaften und Zusammenarbeit mit Akteurinnen und Akteuren aus der Praxis
- Kommunikation in den drei Landessprachen

Psy-Gesundheit.ch

Warum?

- Psychische Gesundheit geht uns alle an. Jede zweite Person ist mindestens einmal in ihrem Leben in ihrer psychischen Gesundheit beeinträchtigt. Daher ist es so wichtig, sie zu pflegen und zu kultivieren. Ohne psychische Gesundheit gibt es keine Gesundheit.
- Die Kenntnis der verfügbaren Ressourcen – und der Mut, sie im Bedarfsfall in Anspruch zu nehmen – ist der erste Schritt, um gelassener mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen.
- Psychische Probleme bleiben ein Tabuthema. Tabus halten Menschen nicht nur davon ab, Hilfe zu suchen, sondern führen auch zu Stigmatisierung. Frei über psychische Gesundheit zu sprechen ist daher extrem wichtig.



Psychische Gesundheit: Mythen [⊗] und Realität [✓]

⊗ Um Hilfe bitten ist ein Zeichen von Schwäche

✓ Um Hilfe bitten heisst, auf sich selbst Acht zu geben

Jeder Mensch kann sich unwohl fühlen oder mit einer Lebensphase konfrontiert sein, die er nicht allein bewältigen kann. Manchmal ist die Unterstützung von Angehörigen oder die Hilfe einer Fachperson notwendig. Um Hilfe zu bitten ist mutig und hilft, Lösungen für die eigenen Schwierigkeiten zu finden.

⊗ Psychische Gesundheit geht nur die anderen etwas an

✓ Psychische Gesundheit betrifft uns alle

Jeder Mensch hat eine psychische Gesundheit, für die er selbst sorgen kann. Jeder und jede kann in irgendeiner Weise von einem psychischen Gesundheitsproblem betroffen sein.

⊗ Einsamkeit ist immer eine Entscheidung

✓ Einsamkeit ist nicht immer eine Wahl

Alleinsein kann helfen, neue Kraft zu schöpfen. Erlittene Einsamkeit, die mit sozialer Isolation einhergeht, kann hingegen sehr belastend sein. Qualitätsvolle soziale Bindungen sind für unser Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung. Jeder Mensch kann seinen Teil dazu beitragen, seine Angehörigen zu unterstützen.

⊗ Psychische Gesundheit ist eine individuelle Angelegenheit

✓ Psychische Gesundheit ist eine kollektive Herausforderung

Jede/r Einzelne kann eine Ressource zur Unterstützung der psychischen Gesundheit der Menschen in ihrem/seinem Umfeld sein. Eine Gesellschaft, die alle Menschen ohne Diskriminierung einbezieht und respektiert, trägt zu einer besseren individuellen und kollektiven psychischen Gesundheit bei.

⊗ Psychische Gesundheitsprobleme sind für immer

✓ Es ist möglich, sich von einem psychischen Gesundheitsproblem zu erholen

Psychisch gesund zu sein und sich auch so zu fühlen, ist für jeden möglich, auch für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Genesung bedeutet, dass man lernt, mit seinen Anfälligkeiten zu leben und dabei eine gute Lebensqualität zu haben.

⊗ Reden nützt nichts

✓ Reden kann den Unterschied machen

Aufgrund von Vorurteilen zur psychischen Gesundheit – und der Angst, verurteilt zu werden – kann es schwierig sein, die eigenen Sorgen und Leiden mitzuteilen. Doch je früher Probleme angesprochen werden, desto schneller kann eine Lösung gefunden werden.

⊗ Um sich gut zu fühlen, muss man sich nur anstrengen

✓ Psychische Gesundheit ist keine Frage des Willens

Psychische Schwierigkeiten sind keineswegs ein Zeichen von Schwäche oder mangelnder Willenskraft. Genauso wie man sich körperliche Schmerzen nicht aussuchen kann, kann man sich auch nicht aussuchen, sich schlecht zu fühlen. Psychische Schwierigkeiten sind Zustände, gegen die man sich nicht wehren kann und bei denen Zusammenreissen nichts nützt damit es einem besser geht.

⊗ Psychische Gesundheit ist ein für alle Mal gegeben

✓ Psychische Gesundheit lässt sich ein Leben lang kultivieren und aufrechterhalten

Psychische Gesundheit ist nicht starr. Sie verändert sich im Laufe des Lebens immer wieder und ist ein ständiges Streben nach Gleichgewicht. Viele Faktoren können dieses Gleichgewicht stören. Angemessene Ressourcen und Unterstützung helfen dabei, die Herausforderungen des Lebens besser zu bewältigen.

⊗ Alle sind im Hinblick auf psychische Gesundheit gleich und gleichberechtigt

✓ Schwächen und Ressourcen sind nicht für alle gleich

Die psychische Gesundheit hängt von persönlichen Merkmalen, aber auch vom sozialen Kontext und der Umgebung ab, in der man sich bewegt. Einige Faktoren schützen das Wohlbefinden, andere schwächen es. Diese Faktoren sind nicht für alle Menschen gleich.

