

MEDIENMAPPE

10. OKTOBER – INTERNATIONALER TAG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Inhalt:

Medienmitteilung

Programm

Organisationskomitee

Werbemassnahmen

Kontakt

Organisierende Fachstellen

Sponsoren

Medienmitteilung

10. Oktober – Internationaler Tag der psychischen Gesundheit

Am 10. Oktober ist der internationale Tag der psychischen Gesundheit. Dieser Tag macht auf die Anliegen psychisch kranker Menschen aufmerksam und erinnert daran, dass das psycho-soziale Wohlbefinden ein wichtiges Gut ist. Im Kanton Schwyz findet in diesem Zusammenhang am 10. Oktober im Kollegium Schwyz ein Benefizkonzert statt. Ausserdem wird an diesem Abend eine Sensibilisierungskampagne zur psychischen Gesundheit vorgestellt. An deren Entstehung verschiedene nationale Organisationen und weitere Kantone beteiligt waren.

Reden hilft

Körperliche Krankheiten sind immer wieder ein Thema über das sich Familienangehörige, Freunde oder Arbeitskollegen unterhalten. In vielen Fällen wird jedes Detail ausgeschmückt und dramatischer dargestellt als es eventuell war. Kaum einer schämt sich, über eine körperliche Erkrankung zu sprechen. Aber wie ist es bei den psychischen Erkrankungen? Typisch ist Schweigen, bloss nicht ansprechen. Aber es kann jedem passieren. In unserer aufgeklärten, modernen Welt sind psychische Erkrankungen sehr oft mit Schamgefühl, Diskriminierung und Stigma verbunden.

Eine Stigmatisierung von Betroffenen kann sich negativ auf deren Selbstwertgefühl, Lebensqualität und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben auswirken. Dies kann auch zu einer Verschlechterung des Krankheitsverlaufes führen. Freunde und Bekannte ziehen sich häufig zurück, da sie nicht wissen, wie sie mit dem Erkrankten umgehen sollen. So zeigt es sich häufig, dass nach einem Beinbruch Familie, Bekannte und Freunde ins Spital eilen, dem Patienten Blumen und Geschenke mitbringen. Kommt jemand mit einer schweren Depression in eine psychiatrische Klinik ist das soziale Umfeld sehr oft verunsichert und traut sich nicht offen auf die Betroffenen zu zugehen. Sie ziehen sich zurück und grenzen sich mit plausiblen Begründungen „Wir haben gerade so viel zu tun“ ab. Doch das Verhalten des Umfeldes hat erheblichen Einfluss auf die betroffene Person. Häufig werden die Ansichten der Anderen übernommen und in die eigenen Bewertungen integriert, dies kann zu Selbststigmatisierung führen.

Jeder kann handeln und darüber reden

Um Hemmschwellen zu überwinden, Stigma und Diskriminierung abzubauen ist es wichtig darüber zu sprechen. Erst wenn offen über psychische Erkrankungen gesprochen wird, kann ein gesunder Umgang gefunden werden. Jeder Einzelne kann seinen Teil dazu beitragen. Jemanden auf eine Veränderung anzusprechen fällt im ersten Moment sehr schwer. Es kann aber für beide Seiten hilfreich und erleichternd sein.

Am diesjährigen 10.10. wollen wir die Musik sprechen lassen, das heisst im Kollegium Schwyz wird es einen schwungvollen, musikalischen Abend geben. Besonders freuen wir uns darüber, dass sich Betroffene zusammengefunden haben und als Vorband spielen werden. Eine grosse Ehre ist es für uns, dass die Band „Soul Jam“ Auftritt und ein Benefizkonzert zum Tag der psychischen Gesundheit gibt.

Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit

Der internationale Tag der psychischen Gesundheit (Mental Health Day; auch Tag der seelischen Gesundheit) wurde 1992 als jährliche Aktivität von der World Federation for Mental Health (WFMH; Weltverband für psychische Gesundheit) mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufen. Die WFMH ist eine internationale Mitgliederorganisation und

wurde 1948 gegründet. Inzwischen gehören ihr über 100 Länder von allen Kontinenten an. Die Schweiz ist ebenfalls Mitglied. Die Vision lautet: Die WFMH stellt sich eine Welt vor, in der die psychische Verfassung aller Menschen eine hohe Priorität hat. Psychische Gesundheit soll in allen Rechtsordnungen und in allen Programmen zum Querschnittsthema werden.

1994 begann die WFMH, ein spezifisches Thema für den Tag zu vergeben. Das Motto 2010 heisst: Promoting Well-Being: Mental Health and Physical Illness (Förderung des Wohlbefindens: Psychische Gesundheit & körperliche Krankheit). Es weist darauf hin, dass Psyche und Körper untrennbar sind und dass es keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit gibt.

Programm

Das Detailprogramm können Sie dem beigelegten Flyer entnehmen.

Organisationskomitee 2014

- **Andrea Fässler**, dipl. Pflegefachfrau PsyKP HF, Sozialpsychiatrischer Dienst, Beratungsstelle Einsiedeln
- **Franz Aschwanden**, Sozialbegleiter, Leiter Begleitetes Wohnen, Mitglied der Geschäftsleitung Stiftung Phönix Schwyz
- **Jana Wittek**, Diplom Gesundheitswirtin (FH), gesundheits schwyz – Gesundheitsförderung und Prävention

Weitere an der Organisation Beteiligte:

- **Brigitte Kienast**, Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Schwyz
- **Christian Vogt**, Geschäftsleiter Pro Infirmis Zug Uri Schwyz
- **Andreas Pantli**, Paar- und Familienberatung, Kanton Schwyz
- **Rita Nussbaumer**, Oberärztin, KJPD Schwyz

Werbemassnahmen

Buswerbung:

90 Hängekartons werben über zwei Wochen in den Gebieten March-Höfe, Einsiedeln, Schwyz für unsere Aktionsveranstaltungen

Einladungsflyer:

Neben dem Versand von Einladungen an einzelne Fachstellen und Personen werden Flyer in Praxen, Spitälern, und weiteren öffentlichen Institutionen ausliegen.

Presse:

Themenspezifische Artikel von Fachpersonen sollen in der Zeit vor dem 10. Oktober bereits auf die Thematik aufmerksam machen und für den Aktionstag werben.

- **Jana Wittek**, Diplom Gesundheitswirtin (FH), gesundheitschwyz – Gesundheitsförderung und Prävention
Thema: „Reden wir über Tabus“
- **George Klee**, Band „Soul Jam“
Interview

Kontakt

gesundheitschwyz

Jana Wittek

041 859 17 27

jana.wittek@spd.ch

www.psychische-gesundheit-schwyz.ch

Organisierende Fachstellen

gesundheits schwyz – Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention

www.gesundheit-schwyz.ch

Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Schwyz

www.spd.ch

Pro Infirmis

www.proinfirmis.ch

Sozialpsychiatrischer Dienst des Kantons Schwyz

www.spd.ch

Stiftung Phönix Schwyz

www.phoenix-schwyz.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

www.kjpd-sz.ch

Paar- und Familienberatung

www.spd.ch

Sponsoren

Mit freundlicher Unterstützung **Schwyzerische Stiftung für Sozialpsychiatrie, Stiftung Phönix und der Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienst.**

Weitere unterstützende Institutionen sind

- Victorinox
- Schwyzer Kantonalbank
- Druckerei am See
- Holzbau von Rickenbach
- Sozialpsychiatrische Dienst