

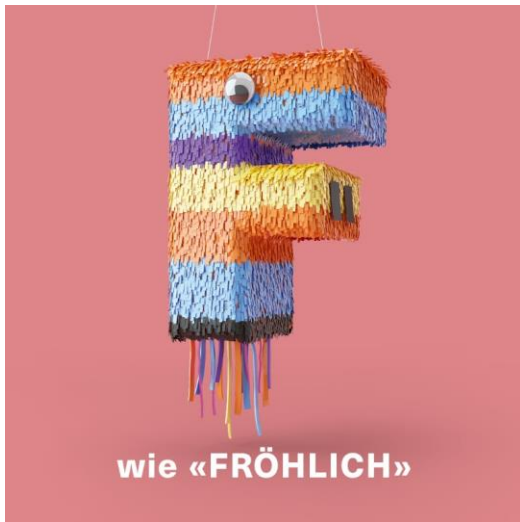


# «Wie geht's dir?»

## Wir reden über psychische Gesundheit, auch im Sportverein

*Christa Schwab*

*Programmleiterin Psychische Gesundheit,  
Fachstelle Gesundheitsförderung*



# Risikofaktoren

- Schwierige Familienverhältnisse
- Tiefer sozio-ökonomischer Status
- Schlechte Kindheitserfahrungen
- Chronische Leiden

→ ***erhöhte Verletzlichkeit (Vulnerabilität)***

## ■ **Widerstandskraft stärken!**



# Schutzfaktoren

## Personale Ressourcen (Resilienz)

- Positives Temperament
- Positives Selbstkonzept
- Selbstwirksamkeit

## Soziale Ressourcen (Unterstützung)

- Günstige familiäre Lebensverhältnisse
- Vorhandensein einer Vertrauensperson
- Günstige umweltbezogene Faktoren

→ ***Lebenskompetenzen***

# Resiliente Personen...

- vertrauen auf ihre eigenen Gefühle und Empfindungen.
- bewältigen Probleme aus eigener Kraft oder suchen sich passende Hilfe.
- regulieren Emotionen wie Kummer und Ärger.
- akzeptieren Rückschläge und geben nicht sofort auf.

*Schutzfaktoren sind:*

*→ Sichere Bindung, Selbstwirksamkeit, Sozialkompetenz*

## ■ Empowerment



**Kintsukuroi** ist die japanische Kunst, Zerbrochenes wieder zusammen zu setzen. Es bedeutet sprichwörtlich "goldenes Zusammensetzen". Dahinter steht die Idee, dass alle Dinge einzigartig sind – und ein Zerbruch nicht das Ende ist. Es entstehen sozusagen «Narben aus Gold».

# Resilienz stärken

- Gute Beziehung fördern
- Positive Fehlerkultur vorleben
- Positive und negative Gefühle zulassen
- Selbstwirksamkeit stärken
- Ermutigen, Neues zu wagen



# Warum eine Kampagne?



## «elephant in the room»

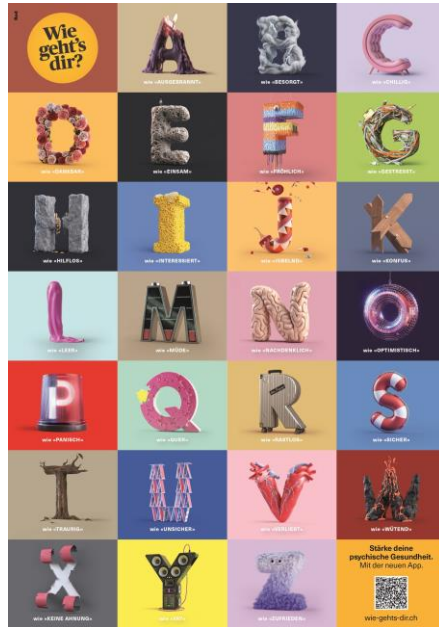
Der Ausdruck bezeichnet ein offensichtliches Problem, das zwar im Raum steht, aber dennoch von den Anwesenden nicht angesprochen wird, bspw. aus Furcht vor Tabubruch.

## Die Kampagne will...

- dafür sensibilisieren, dass es wichtig und richtig ist, auch **über psychische Erkrankungen offen zu sprechen** – und dies mit konkreten Gesprächstipps erleichtern,
- **Wissen** über psychische Erkrankungen **verbreiten** um so negative Vorurteile abzubauen,
- dazu beitragen, dass **Betroffene weniger ausgegrenzt** werden,  
**...und damit psychische Gesundheit fördern.**



# ABC der Emotionen



# Website [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

Gesprächstipps:

www.wie-gehts-dir.ch/

Lass uns reden

↓

**Wie geht's dir?**

Mir geht's nicht so gut

Mir geht's gut, aber ich mache mir Sorgen um jemanden

Mir geht's gut, das soll so bleiben

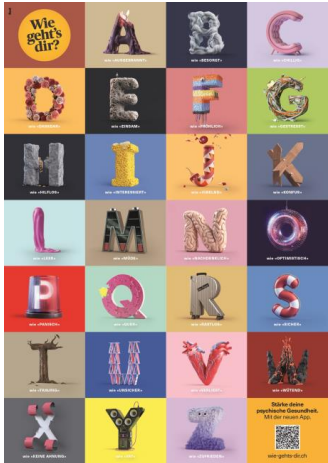
Mir geht's gut, aber ich mache mir Sorgen um jemanden

... bei der Arbeit.

... in meinem Privatleben.

... in der Schule/Lehre.

... seit er/sie pensioniert ist.



## «Wie geht's dir?»-App

Mit dem Alphabet der Emotionen wird eine **Kampagnen-App** umgesetzt. Mit der App können wir die Kampagne und die Botschaften noch **näher an die Zielgruppe** der Kampagne bringen.

- Nutzende tragen **Emotionen in ein Tagebuch** ein.
- Passend zu den Einträgen werden **Impulse gegeben** und bei Bedarf **Unterstützungsangebote genannt**.
- Nutzende können **Toolbox zur Stärkung der psychischen Gesundheit** zusammenstellen.
- Die App-Lösung garantiert, dass diese persönlichen Daten **nirgendwo anders gespeichert werden, als auf dem eigenen Mobiltelefon**.

# Broschüren



# Broschüren zum Themenschwerpunkt Arbeit und psychische Gesundheit



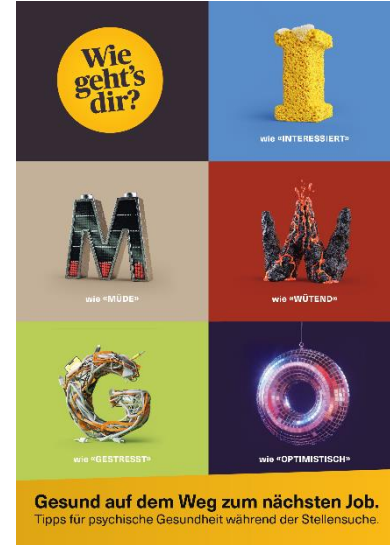
## Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Eine Broschüre für Arbeitnehmerinnen  
und Arbeitnehmer



## Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Ratgeber für Führungskräfte





# 6 Impulse für die psychische Gesundheit



Gespräch suchen



Beziehungen pflegen



Lebensstil beachten



Neues entdecken



Selbstwert erkennen



Unterstützung annehmen

***Sport wirkt im  
richtigen Mass  
schützend gegen  
psychische  
Erkrankungen.***

# ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit

**R**

Reagiere:  
ansprechen,  
einschätzen,  
beistehen

**O**

Offen und  
unvorein-  
genommen  
zuhören und  
kommunizieren

**G**

Gib Unter-  
stützung und  
Information

**E**

Ermutige  
zu professio-  
neller Hilfe

**R**

Reaktiviere  
Ressourcen

# Zentralschweizer Kantone und Luzerner Psychiatrie unterstützen ensa-Kurse

## Erste-Hilfe-Kurse Fokus Jugendliche / Erwachsene

- CHF 100 Vergünstigung auf Basiskurse in den Kantonen Luzern, Nidwalden, Obwalden, Schwyz und Uri (beschränktes Angebot)  
[www.ensa.swiss/zentralschweiz](http://www.ensa.swiss/zentralschweiz)

## SERO (Suizidprävention Einheitlich Regional Organisiert)

- ensa Kurse «Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken» (4h / Vergünstigung CHF 65):  
<https://sero-suizidpraevention.ch/ensa-kurse-veranstaltung/>

## Take home message:

**«Pflege deine psychische Gesundheit genauso regelmässig wie deine körperliche.»**



(Foto: Getty Images/iStockphoto)

## Was tut Ihnen gut?

# Unterstützungsangebote finden

- [www.gesundheit.lu.ch/psyche](http://www.gesundheit.lu.ch/psyche)
- [Hier finden Sie Hilfe - Kanton Luzern](#)
- [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)
- [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)
- [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)
  
- Schweizerische Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie: [www.sgspp.ch](http://www.sgspp.ch)



***Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!***

***Anliegen, Fragen,  
Bemerkungen***