



Medienmitteilung

Datum: 18.11.2020

Sperrfrist:

"Wie geht's dir?" – Kanton Obwalden lanciert Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit

Um die psychische Gesundheit in Zeiten mit wenig sozialen Kontakten zu fördern, hat der Kanton Obwalden die Kampagne "Wie geht's dir?" lanciert. Involviert sind mehrere Geschäfte, Schulen und Organisationen. Im Zentrum der Kampagne steht ein ABC der Emotionen, das die wichtigsten Gefühle benennt und mit dem die eigene Gefühlslage besser reflektiert werden kann.

Im Oktober startete der Kanton Obwalden in Partnerschaft mit 25 lokalen Gastro- und Coiffeurbetrieben die Kampagne "Wie geht's dir?". Die Kampagne wird von den Kantonen und Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz seit 2018 zur Förderung der psychischen Gesundheit durchgeführt. Erstmals wurde das Spektrum der Gefühlswelt der Deutschschweizer Bevölkerung untersucht. Über 9000 Personen haben 46 Emotionen beurteilt und so die Grundlage für einen neuartigen Atlas der Emotionen gelegt, welcher die wichtigsten Emotionen zeigt.

Dank diesem Atlas wird klar ersichtlich, dass wir unsere wahren Gefühle oft verschweigen. Mit dem emotionalen ABC von "A wie ausgebrannt" bis "Z wie zufrieden" soll die Sensibilisierung und somit die Wahrnehmung des eigenen Gefühlzustands unterstützt werden. In Zeiten erhöhter Belastung ist es wichtig, die eigenen Gefühle und Emotionen benennen zu können. Nur so kann das Umfeld die Menschen in dieser Übergangsphase unterstützen.

Information über neue App in diversen Geschäften

Mit der neuartigen "Wie geht's dir?"-App kann die persönliche Gefühlslage reflektiert werden. "Wenn früh über Belastungen und Krisen gesprochen wird, wird Hilfe erleichtert, Erkrankungen können vermieden oder entsprechend behandelt werden. Zudem werden positive Gefühle und Erlebnisse gestärkt, was ganzheitlich im Sinne der Gesundheitsförderung ist", sagt Kathinka Duss, Programmleiterin des kantonalen Aktionsprogramms Gesundheitsförderung und Prävention. Im Kanton Obwalden wird in verschiedenen Coiffeurgeschäften mit Plakaten des emotionalen Alphabets auf die

Kampagne aufmerksam gemacht. Zudem werden "Wie geht's dir?"-Schöggeli und Informationen zum Thema Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit abgegeben. Es beteiligen sich bisher 17 Gastro- und 8 Coiffeurbetriebe.

Kampagne soll Lehrpersonen unterstützen

Um jüngere Menschen zu erreichen, ist die Aufnahme der Kampagne in den Weiterbildungskatalog für Lehrpersonen der Kantone Nidwalden, Obwalden und Uri (NORI) vorgesehen. Mit diesem Unterrichtsmodul sollen die Lehrpersonen der Sekundarstufe I darin unterstützt werden, die psychische Gesundheit im Unterricht vermehrt zum Thema zu machen und offen darüber zu sprechen.

Junge Erwachsene sind in der Übergangsphase als Schülerinnen und Schüler zu bald Erwerbstätigen. Ziel der Kampagne ist es, die Jugendlichen und ihre Angehörigen in dieser Lebensphase mit den Gefühlen der Vorfremde, Nervosität und möglichen Unsicherheiten zu sensibilisieren. "In Zeiten erhöhter Belastung ist es wichtig, die eigenen Gefühle und Emotionen benennen zu können. Nur so kann das Umfeld die Menschen in dieser Übergangsphase unterstützen", erklärt Kathinka Duss.

Auf www.wie-gehts-dir.ch finden sich konkrete Gesprächstipps und diverse Broschüren. Die App steht im App Store sowie im Google Play Store kostenlos zum Download bereit.

Bildlegende: Im Coiffeursaloon von Dione Perotti hängt neu ein Plakat des emotionalen Alphabets.

Kontakt/Rückfragen: Mittwoch, 18. November 2020, 14.00 bis 16.00 Uhr
Kathinka Duss, Programmleitung kantonales Aktionsprogramm Gesundheitsförderung und Prävention, Fachstelle Gesellschaftsfragen, Telefon 041 666 64 61, E-Mail kathinka.duss@ow.ch