



«Wie geht's dir?»: Kampagne fördert emotionales Alphabet

«Wie geht's dir?» lanciert eine neue Kampagne, welche das emotionale Alphabet in den Fokus rückt. Die neue Kampagne soll zur wichtigen und notwendigen Enttabuisierung im Bereich psychische Gesundheit beitragen. Zudem gibt es die neuartige «Wie geht's dir?»-App, mit der man seine aktuelle Gefühlslage regelmässig checken und so ein besseres Bewusstsein für seinen eigenen Gemütszustand entwickeln kann.

Die neue «Wie geht's dir?»-Kampagne stellt das Thema psychische Gesundheit in den öffentlichen Raum und verleiht ihm Sichtbarkeit. Damit trägt die Kampagne, die heute der Öffentlichkeit vorgestellt wurde, zur notwendigen Enttabuisierung bei. Jüngst hat die Trägerschaft der Kampagne mit dem «Atlas der Emotionen» eine überraschende Gefühlslandkarte vorgestellt. Die vielbeachtete Studie hat gezeigt, dass die Deutschschweizerinnen und -schweizer dazu neigen, ihre Gefühle zu verschweigen. Insbesondere über negative Gefühle spricht man nicht gerne, sie werden vor dem Umfeld versteckt. Dies zeigt einmal mehr, dass Enttabuisierung dringend notwendig ist. Es ist bekannt, dass psychische Erkrankungen in der Schweiz nach wie vor häufig zu spät oder gar nicht behandelt werden. Hier setzt die neue «Wie geht's dir?»-Kampagne an. Denn: Wenn früh über Belastungen gesprochen wird, wird Hilfe möglich und Erkrankungen können im besten Fall vermieden werden. Die Kampagne stellt das emotionale Alphabet in den Mittelpunkt. Dieses soll helfen, den eigenen Gefühlszustand besser zu benennen. Zudem wird eine neuartige App lanciert, die spezifisch auf die Bedürfnisse jüngerer Menschen ausgerichtet ist und die hilft, die Wahrnehmung des eigenen Gefühlszustands zu schärfen.

Neuartige App sensibilisiert und gibt Tipps

Der Kampagne liegt der Gedanke zugrunde, dass jeder und jede noch gezielter etwas für die eigene psychische Gesundheit tun kann, wenn man auf die Frage «Wie geht's dir?» präzisere Antworten findet als «gut» oder «schlecht». Wer sich bewusst mit seinen Gefühlen auseinandersetzt und diese benennen kann – etwa, dass man sich «leer», «fröhlich», «gestresst» oder «verliebt» fühlt – kann negative Gefühle gezielt adressieren und wenn nötig Hilfe holen. Auch das Wahrnehmen positiver Gefühle ist wichtig. Wer merkt, wann es gut geht und warum, kann diese wichtige Ressource nutzen. Die «Wie geht's dir?»-Kampagne geht deshalb in eine neue Phase. Mit dem emotionalen Alphabet, von A wie «ausgebrannt» bis Z wie «zufrieden» will sie die Bevölkerung dazu motivieren, das eigene emotionale Alphabet zu erweitern. Auf wie-gehts-dir.ch finden sich für Gefühle von A bis Z jeweils passende, stärkende Tipps für die Pflege der psychischen Gesundheit.

Die Kampagne lanciert zudem die innovative «Wie geht's dir?»-App, mit der man seine aktuelle Gefühlslage regelmässig checken und so ein besseres Bewusstsein für seinen eigenen Gemütszustand entwickeln kann. Sie wurde, wie auch die Kampagne selbst, spezifisch auf die im «Atlas der Emotionen» ermittelten Bedürfnisse jüngerer Menschen ausgerichtet. Die App soll helfen, die Wahrnehmung für den eigenen Gefühlszustand zu schärfen. Zudem erhält man in der App auf die Gemütslage zugeschnittene Empfehlungen, die helfen, positive Gefühle zu erhalten und zu verstärken oder negative Gefühle auszuhalten und den Umgang mit ihnen zu verbessern.



Kantone und
pro mente sana



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Über «Wie geht's dir?»

«Wie geht's dir?» ist eine Kampagne der Deutschschweizer Kantone und der Stiftung Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Die «Wie geht's dir?»-Kampagne zeigt auf, wie die psychische Gesundheit gefördert werden kann und will die Bevölkerung insbesondere dazu motivieren, über Gefühle zu sprechen, auch über belastende. Denn nur wenn auch über Belastendes offen gesprochen werden kann, wird Hilfe und Unterstützung möglich und Erkrankungen können vermieden werden. Die Kampagne wird in der ganzen Deutschschweiz online und im öffentlichen Raum sichtbar sein.

Auf www.wie-gehts-dir.ch finden sich konkrete Gesprächstipps und die Bestellmöglichkeit diverser Broschüren. Die App steht im App Store sowie auf Google Play ab sofort zum Download bereit.

Kontakt für weitere Informationen:

Norina Schwendener, Leitung Kampagnenbüro,

Telefon: 079 666 15 41

E-Mail: n.schwendener@promentesana.ch

Kampagnen Sujets und Bildmaterial

Bildmaterial können Sie hier herunterladen:

<https://we.tl/t-02JGAshbj3>