

Medienmitteilung

Kampagne „Hol dir Hilfe“ von Tel 143 - Die Dargebotene Hand Bern und psy.ch - Wegweiser für psychische Gesundheit

Bern, 14. August 2018 - Eine gemeinsame Kampagne von Tel 143 - Die Dargebotene Hand Bern und psy.ch ermutigt junge Menschen in Krisen, sich Hilfe zu holen.

Kampagne

Die grossen Ferien sind vorbei und für viele beginnt der Alltag wieder. Was bedeuten mag, zurück in bekannte Muster, zurück in die Routine zu gehen oder aber auch sich Neuem und Unbekanntem zu stellen. Der Alltag mit all seinen Mustern und Facetten kann bereichernd aber eben auch belastend sein. Auf der Website www.hol-dir-hilfe.ch werden die Geschichten von Livio und Nora erzählt.

Livio beginnt sein Studium mit Gefühlen der Spannung, aber auch der Ungewissheit. Angst und Freude sind gemischt mit hohen Erwartungen an das, was kommen mag.

Die junge Mutter Nora kommt zurück in eine Situation mit fehlenden Perspektiven, fehlender Veränderung in der Routine des Alltags. Beide geraten in eine Krise und finden Möglichkeiten, sich wieder aufzufangen. Die beiden Geschichten zeigen, dass es bei Belastungen wichtig ist, sich und seine Gefühle ernst zu nehmen und sich Hilfe zu suchen.

Hintergrund

Psychische Krisen sind weit verbreitet und können jeden treffen. Psychische Krisen können überwunden werden, psychische Krankheiten sind heute gut behandelbar. Dennoch dauert es oft sehr lange, bis sich Betroffene Hilfe suchen. Dadurch wird der Leidensweg unnötig verlängert. Einerseits entstehen psychische Beschwerden oft schleichend und werden lange nicht erkannt, andererseits halten sich Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Dies hindert Menschen daran, sich Hilfe zu suchen.

Dauer, Zeitpunkt und Ort der Kampagne

Dauer der Kampagne ist Mitte August bis Ende September 2018.

Die Kampagne deckt den ganzen Kanton Bern ab. Im Raum Seeland/Biel/Berner Jura besteht eine Zusammenarbeit mit der Regionalstelle Tel 143 Biel.

Aktivitäten

Mit Plakataushängen, Radiowerbung und über weitere Werbekanäle wie Kinowerbung, Passenger TV und Gas Station TV wird die Kernbotschaft „Hol dir Hilfe“ vermittelt. Die Landing Page hol-dir-hilfe.ch bündelt die wesentlichen Informationen und lädt Betroffene und Angehörige zum Mitmachen ein. Sie erzählen, was für sie während der Krise hilfreich war. Zwei Geschichten von jungen Menschen zeigen auf, wie sie in die Krise hineingeraten sind und wie sie daraus herausgefunden haben. Dazu gibt es Tipps, wie eine psychische Krise erkannt wird, was Betroffene in einer Krise tun können und was Angehörige und Freunde von Betroffenen tun können.

Trägerschaft der Kampagne

Psy.ch (Wegweiser für psychische Gesundheit im Kanton Bern) ist eine Plattform mit den wichtigsten Informationen rund um das Thema psychische Gesundheit und einer Liste der Hilfsangebote. Auftraggeberin der Plattform ist das Spitalamt des Kantons, Betreiberin ist die Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie Bern.

Tel. 143 - Die Dargebotene Hand Bern ist eine von 12 Regionalstellen schweizweit und bietet Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder mit alltäglichen Sorgen während 24 Stunden an 365 Tagen pro Jahr anonym und unabhängig Telefon- und Onlineberatung an. Organisiert als Verein wird sie durch Vertragspartner, Mitgliederbeiträge, Stiftungen und Privatspender finanziert.

Beide Angebote sind niederschwellige Anlaufstellen bei Fragen zu psychischer Gesundheit und bei Krisen.

Kontakte zu Trägerschaft und Fachpersonen

Tel. 143 - Die Dargebotene Hand Bern

Rita Suppiger, Geschäftsleitung Tel. 143: fachliche, organisatorische und allgemeine Fragen zum Tel 143

Tel: 031 305 50 69

rita.suppiger@143.ch

Tel. 143 - Die Dargebotene Hand Bern

Daniela Humbel, Verantwortliche Kommunikation/Fundraising, für Fragen zur Kampagne

Tel 031 305 50 68

Mobile 079 336 84 45

Di + Do: ganzer Tag

Mi: Vormittag

daniela.humbel@143.ch

Psy.ch

Monika Joss, Verantwortliche psy.ch und Kommunikation Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie Bern, für Fragen zur Kampagne und zu psy.ch

Tel 031 370 79 76

joss@igsbern.ch

Für Medienschaffende werden Kontakte zu folgenden zusätzlichen Fachpersonen vermittelt, die zum Thema Auskunft geben, die Kontaktdaten werden bei Wunsch angegeben:

Bettina Krebs, Psychologin lic.phil mit Weiterbildung in analytischer Psychotherapie. Langjährige Erfahrung in der stationären Akutpsychiatrie und ambulanten Behandlung. Seit 2015 als Psychologin tätig in der Soteria Bern, Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie (Stationäre integriert-psychiatrische Behandlung für akut an Psychose erkrankte junge Menschen).

Martin Steiner, Fachmitarbeiter Bildung/Coaching für die Ausbildung, Weiterbildung und den Fachaustausch mit den freiwillig Mitarbeitenden, Theologe, selbständige Tätigkeit u. a. als Coach und Workshopleiter.

Sujets Kampagne

**LIVIO HAT
VIELE
FREUNDE
UND GEHT
GERNE
RAUS.**

DAS WAR EINMAL ...

Nimm deine Gefühle ernst! Hilfe bei psychischen Krisen im Alltag beginnt mit uns.

psy.ch  www.hol-dir-hilfe.ch

**NORA IST
IMMER
FRÖHLICH
UND AUF-
GESTELLT.**

DAS WAR EINMAL ...

Nimm deine Gefühle ernst! Hilfe bei psychischen Krisen im Alltag beginnt mit uns.

psy.ch  www.hol-dir-hilfe.ch