

## Medienmitteilung

### **Kampagne „Was stresst dich?“ von psy.ch – Wegweiser für psychische Gesundheit im Kanton Bern und Tel 143 - Die Dargebotene Hand Bern**

*Bern, 27.08.2019 - Eine gemeinsame Kampagne von psy.ch und Tel 143 - Die Dargebotene Hand Bern ermutigt junge Menschen in Krisen, sich Hilfe zu holen.*

#### **Kampagne**

Wie erleben junge Menschen Stress? Was stresst sie und wie gehen sie damit um? Zu diesen Fragen haben junge Erwachsene im Alter von 18-25 und Lernende der BFF Bern in einem Kurzfilm Auskunft gegeben. Der Film zeigt: Jede und jeder kennt dieses Gefühl, erlebt es auf seine ganz eigene Weise. Doch ganz wichtig ist: Niemand ist damit allein. Genau dies soll der Film vermitteln und dadurch junge Menschen ermutigen, ihre Gefühle ernst zu nehmen und darüber zu reden.

Doch was, wenn der Stress einmal so gross wird, dass man selbst nicht mehr klarkommt damit? Im Hintergrund der diesjährigen Kampagne gibt die Website [wasstresstdich.ch/hol-dir-hilfe.ch](http://wasstresstdich.ch/hol-dir-hilfe.ch) konkrete Tipps, was zu tun ist. Zwei neue Geschichten von jungen Menschen, die in eine Krise hineingeschlittert sind und sich wieder daraus befreien konnten, zeigen auf, was andere in dieser Situation gemacht haben.

Was ist das Gegenmittel gegen Stress? In einem zweiten Teil der Kampagne wird ein zweiter Kurzfilm zum Thema Glück aufgeschaltet. Damit endet die diesjährige Kampagne mit einer leichten Note.

#### **Hintergrund**

Psychische Krisen sind weit verbreitet und können jeden treffen. Sie können jedoch auch 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. Psychische Krisen beginnen oft schon im jungen Alter. Rechtzeitige Hilfe durch Freunde oder Fachpersonen kann oft verhindern, dass sich die Probleme anhäufen oder gar chronisch werden. Die Kampagne #wasstresstdich ist im Rahmen der Sensibilisierungskampagne Hol-dir-Hilfe von psy.ch und Tel 143 – Die Dargebotene Hand Bern entstanden. Sie richtet sich an junge Menschen im Alter von 18-25 Jahren im Kanton Bern und ermutigt sie, bei Krisen im Alltag achtsam zu sein, unklare und negative Gefühle ernst zu nehmen und zu handeln.

#### **Dauer, Zeitpunkt und Ort der Kampagne**

Dauer der Kampagne ist vom 26. August bis Mitte Oktober 2019.

Die Kampagne deckt den deutschsprachigen Teil des Kantons Bern ab.

#### **Aktivitäten der diesjährigen Kampagne**

In Zusammenarbeit mit der BFF Bern wurden zwei Kurzfilme unter Beteiligung von jungen Erwachsenen und Lernenden der BFF gedreht. Die Lernenden reden über Stress und Glück. Dieser Kurzfilm wird mit einer Social Media-Kampagne auf Instagram, Facebook und Youtube beworben und bekannt gemacht. Der Hashtag #wasstresstdich und die Website [wasstresstdich.ch](http://wasstresstdich.ch) begleiten die Kampagne.

### **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 zur Trägerschaft**

#### **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

Mobile 079 435 88 36

[joss@igsbern.ch](mailto:joss@igsbern.ch)

#### **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](mailto: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](mailto:daniela.humbel@143.ch)

Für Medienschaffende werden Kontakte zu Fachpersonen vermittelt.

### **Kampagnenfilm**

[www.wasstresstdich.ch](http://www.wasstresstdich.ch)

Produzentin: Leila Kühni, Einhornfilm

