

Medienmitteilung

«Zukunft? Sicher!» Eine Kampagne von *psy.ch* – *Wegweiser für psychische Gesundheit im Kanton Bern und Tel 143 - Die Dargebotene Hand Bern*

Bern, 31.10.2022 - Eine gemeinsame Kampagne von psy.ch und Tel 143 ermutigt junge Menschen in Krisen, sich Hilfe zu holen.

Kampagne

Pandemien, Energiemangel, Inflation, Krieg, Klimakrise: Das sind Schlagworte, die überall zu lesen sind und welche die vorgestellte Zukunft unsicher erscheinen lassen können. Besonders bei jungen Menschen kann das (Zukunfts-)Ängste auslösen. Gemäss Schweizer Jugendbarometer 2022 sehen nur knapp die Hälfte der interviewten jungen Erwachsenen im Alter zwischen 16 und 25 Jahren ihrer eigenen Zukunft (eher) zuversichtlich entgegen. Gleichzeitig nennen die Befragten besonders häufig die Altersvorsorge, Umweltschutzthemen und Energiekosten und -sicherheit als ihre grössten Sorgen [1]. Konfrontiert mit diesen Themen und den daraus resultierenden Unsicherheiten, steht die junge Generation vor grossen Herausforderungen, auch auf psychischer Ebene.

Hier setzt die Kampagne «Zukunft? Sicher!» an. Wir beschäftigen uns mit dem emotionalen Wohlbefinden in unsicher scheinenden Zeiten. Besonders damit, wie wir die psychische Gesundheit stärken können und so trotz möglicherweise sorgenvollem Blick auf die Zukunft im Jetzt handlungsfähig bleiben können – darauf möchte der Titel «Zukunft? Sicher!» anspielen.

Die Kampagne zeigt auf, inwieweit Zukunftsängste bis zu einem gewissen Grad sinnvoll und funktional sein können. Es wird vermittelt, wie es gelingen kann, trotz realer Bedrohungsszenarien und mit den davon ausgelösten belastenden Emotionen besser umzugehen. Junge Menschen, welche das Kampagnenteam im Berner Generationenhaus getroffen hat, erzählen in Videos auf der Website wasstresstich.ch und über Social-Media, wie sie das Thema beschäftigt.

Gleichzeitig möchte die Kampagne für ernstzunehmende Warnsignale bei sich selbst und im Umfeld sensibilisieren. Die Warnsignale können darauf hinweisen, dass ängstliche und hoffnungslose Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen ein gesundes Ausmass möglicherweise übersteigen. Die Kampagne soll aufzeigen, dass man nicht allein ist und es wirksame Handlungsstrategien und Hilfsangebote gibt. Entlastung kann beispielsweise ein Gespräch über die Telefon- und Onlineberatungen der Dargebotenen Hand – 143 bieten. Auf psy.ch sind weitere Unterstützungsangebote im Kanton Bern aufgeführt.

Ab Montag, 31. Oktober 2022, wird das Kampagnenteam zwei Monate lang über verschiedene Online- und Social-Media Kanäle junge Erwachsene ermutigen, dass es sich lohnt, auf sich zu hören, Gefühle ernst zu nehmen sowie rechtzeitig Hilfe zu suchen und sich dafür nicht schämen zu müssen.

Aktivitäten der diesjährigen Kampagne

- Verbreitung der Kampagnenbotschaften auf Social-Media-Plattformen aus der Strassenumfrage, den Teasern und Posts.
- Bekanntmachung der Kampagnenbotschaften mittels Mobile Ads

Dauer, Zeitpunkt und Ort der Kampagne

Dauer der Kampagne ist vom 31. Oktober bis Mitte Dezember 2022.

Die Kampagne deckt den ganzen Kanton Bern ab.

Hintergrund

Nach den erfolgreichen Kampagnen der letzten vier Jahre wollen wir auch in diesem Jahr junge Erwachsene für Themen der psychischen Gesundheit sensibilisieren und unser niederschwelliges Hilfsangebot bekannt machen. Zudem soll das Thema psychische Gesundheit enttabuisiert werden. Psychische Krisen und Krankheiten sind weit verbreitet und können jeden treffen. Sie sind heute jedoch gut behandelbar und können auch überwunden werden. Einerseits entstehen psychische Beschwerden oft schleichend und werden lange nicht erkannt, andererseits halten sich Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Dadurch dauert es oft sehr lange, bis sich Betroffene Hilfe suchen. So wird der Leidensweg unnötig verlängert. Aufgrund der Überlastung der Kinder- und Jugendpsychiatrien im Kanton Bern ist es umso wichtiger, Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit schon vor der Manifestierung einer psychischen Erkrankung zu ergreifen.

Die Sensibilisierungskampagne von psy.ch und Tel 143 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.

Trägerschaft

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 die Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern, Betreiberin ist die Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie Bern igs.

Tel 143 - Die Dargebotene Hand Bern, zuständig für die Regionen Bern, Berner Oberland, Emmental und Oberraargau und Tel 143 – Die Dargebotene Hand Nordwest sind zwei von 12 Regionalstellen schweizweit und bieten 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 werden sie durch Vertragspartner, Mitgliederbeiträge, Stiftungen und Privatspender finanziert. Zusammen decken die beiden Regionalstellen den Kanton Bern, den Berner Jura, Teile des Kantons Fribourg und Neuenburg ab.

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

Kontakte zur Trägerschaft

Tel 143 - Die Dargebotene Hand Bern

Daniela Humbel, Verantwortliche Kommunikation/Fundraising, für Fragen zur Kampagne und zu Tel 143 Bern

Tel 031 305 50 68

Mobile 076 817 71 79 (Mo + Di: Vormittag / Mi + Do: ganzer Tag)

daniela.humbel@143.ch

Tel 143 – Die Dargebotene Hand Nordwest

Christophe Amstutz, Stellenleiter, für Fragen zur Kampagne (französisch/deutsch) aus der Region Biel und dem Berner Jura und zu Tel 143 Nordwest

Tel 032 322 08 38

christophe.amstutz@143.ch

psy.ch



Psy.ch

Nadine Eberhardt, Verantwortliche psy.ch, für Fragen zur Kampagne und zu psy.ch

Tel 031 370 79 76

eberhardt@igsbern.ch

Für Medienschaffende werden zusätzliche Kontakte zu Fachpersonen vermittelt.

Website: www.wasstresstdich.ch / www.hol-dir-hilfe.ch

Instagram: holdirhilfe_ / **Facebook:** Hol dir Hilfe

Visuals: Weiter GmbH

Quelle

[1] Jans, C., Golder, L., Pepe, A., Burgunder, T., Bohn, D., & Rey, R. (2022). *Jugendbarometer 2022: Unsicher statt unbeschwert: Die Jugend in Zeiten der Krise*. GFS Bern. https://www.gfsbern.ch/wp-content/uploads/2022/09/224112_cs_jugendbarometer_2022lekt_layout_cs-consolidated_final.pdf