

## Medienmitteilung

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

*Bern, 08.12.2023 - Eine kooperative Kampagne von psy.ch und Tel 143 ermutigt junge Menschen in Krisen, sich Hilfe zu holen.*

### Kampagne

Während manche jungen Menschen sich voller Vorfreude in die Adventszeit stürzen, löst sie bei anderen hauptsächlich Stress aus. Vielleicht ist die To-Do-Liste zu lang oder es werden belastende familiäre Konflikte erlebt, bei denen sich die Emotionen genau dann entladen, wenn die Harmonie in der Familie eigentlich am grössten sein sollte. Der Stress kann nicht nur aufgrund äusserer Belastungen entstehen, sondern auch durch innere Konflikte und die Sorge, den Erwartungen nicht gerecht zu werden.

Auch Gefühle der Einsamkeit können in der Vorweihnachtszeit und beim Übergang ins neue Jahr aufkommen.

Psychischen Belastungen bei Jugendlichen sind nicht zu unterschätzen. Eine aktuelle Umfrage des Bundesamts für Statistik (BFS) zeigt, dass 22% der Jugendlichen mit psychischen Belastungen kämpfen [1]. Sich darüber mit einem vertrauten Menschen auszutauschen, kann entlasten. Doch 29% der Jugendlichen geben laut einer anderen Studie des UNICEF an, mit niemandem über ihre Probleme zu reden [2].

Hier setzt die Kampagne «Shit! Wie weiter?» an. Sie vermittelt jungen Menschen, was sie für ihre psychische Gesundheit auch während stressigen Lebensphasen machen können und wo sie im Kanton Bern Unterstützung finden.

Der Berner Influencer *Gabirano* hat sich auf den Strassen der Berner Innenstadt umgehört. Auf unserem Instagram-Account erfährt man, was Jugendliche beschäftigt und was sie machen, wenn es ihnen nicht gut geht.

Gleichzeitig sind auf [www.hol-dir-hilfe.ch](http://www.hol-dir-hilfe.ch) Unterstützungsangebote im Kanton Bern und weitere Tipps aufgeführt. Die Kampagne sensibilisiert für ernstzunehmende Warnsignale bei sich selbst und im Umfeld. 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](http://psy.ch) sind weitere Unterstützungsangebote im Kanton Bern aufgeführt.

Ab heute Freitag, 08. Dezember 2023 wird das Kampagnenteam 6 Wochen 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

- Gestaffelte Verbreitung der Kampagnenbotschaften aus der Strassenumfrage, mittels Teaser und Posts auf den Social-Media-Plattformen Instagram und Tiktok
- Bekanntmachung der Kampagnenbotschaften mittels Mobile Ads

### Dauer, Zeitpunkt und Ort der Kampagne

Dauer der Kampagne ist vom 08.12.23 – 19.01.24

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.

**Website:** [www.wasstresstdich.ch](http://www.wasstresstdich.ch) / [www.hol-dir-hilfe.ch](http://www.hol-dir-hilfe.ch)

**Instagram** holdirhilfe\_

**Facebook:** Hol dir Hilfe

## 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](mailto: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](mailto:christophe.amstutz@143.ch)

#### Psy.ch

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

Tel 031 370 79 76 (Di)

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

Für Medienschaffende werden zusätzliche Kontakte zu Fachpersonen vermittelt.

**Visuals:** creasquare, Eigerstrasse 73, 3007 Bern, [www.creasquare.ch](http://www.creasquare.ch)

### Quelle

[1] Bundesamt für Statistik (BFS). (2023). Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022 - Übersicht. Neuchâtel. <https://dam-api.bfs.admin.ch/hub/api/dam/assets/28625352/master>

[2] Barrense-Dias Y, Chok L, Surís JC. (2021). A picture of the mental health of adolescents in Switzerland and Liechtenstein. Lausanne, Unisanté – Centre universitaire de médecine générale et santé publique, 2021 (Raisons de santé 323). <https://doi.org/10.16908/issn.1660-7104/323>