gesundheit schwyz
Gesundheitsförderung
und Prävention

Wie geht's dir?

*Ein Platz für Rast und gute Gespräche: "Wie geht's dir?"- Bänkli im Kanton Schwyz*

**Diesen Frühling stellen neun weitere Gemeinden im Kanton Schwyz die knallig gelben "Wie geht's dir?"-Bänkli auf. Diese "Hingucker" laden zu Erholung und Ruhepausen ein und sollen dazu anregen, miteinander ins Gespräch zu kommen, einander zuzuhören und sich über das Wohlbefinden auszutauschen. Die Bänkli-Aktion wird von der Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention, *gesundheit schwyz*, als Teil der Deutschschweizer Kampagne "Wie geht`s dir?" umgesetzt.**

Bereits im Oktober 2022 platzierten elf Gemeinden zum Tag der Psychischen Gesundheit am 10.10. je ein "Wie geht's dir?"-Sitzbänkli. Sie wurden von impuls, dem Verein für bessere Chancen im Beruf in Ibach, aus regionalem Holz inklusive Lackierung und Montage hergestellt. Den Standort des Bänklis können die Gemeinden frei wählen – dort wo sich Jung und Alt treffen und gemeinsam verweilen wollen. So werden sie zum Beispiel in Freizeitanlagen, am Seniorenzentrum, vor der Kirche, bei der Gemeindeverwaltung, oder in der Badi aufgestellt.

Der Anstrich der "Wie geht's dir?"-Bänkli entspricht dem knallig gelben Farbton der gleichnamigen Deutschschweizer Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit. Die Kampagne sensibilisiert zu Themen der psychischen Gesundheit und ermutigt über das persönliche Wohlbefinden und auch psychische Belastungen offener zu sprechen.

**Die Frage "Wie geht's dir?" als Eisbrecher fürs Wohlergehen**
Die "Wie geht`s dir?"- Bänkli dienen als Ort der Begegnung, um miteinander ins Gespräch zu kommen und einander zuzuhören. Die Frage "Wie geht`s dir?" kann ein Türöffner für gute Gespräch sein, in dem positive und auch negative Gefühle Platz finden. Das Entdecken und Benennen der eigenen Gefühle helfen dabei, besser mit ihnen umzugehen und gezielter für die eigene psychische Gesundheit zu sorgen. Über Probleme und negative Emotionen zu sprechen ist wichtig. Denn das entlastet und macht Hilfe und Unterstützung erst möglich.

QR-Codes an der Rückenlehne des Bänklis führen auf die Website wie-gehts-dir.ch. Rastsuchende und Interessierte finden hier Informationen zur Kampagne, Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit und Gesprächstipps. Auch ohne Smartphone finden Sie am Bänkli in der wetterfesten Box Informationen zur Kampagne "Wie geht`s dir?".

**Feierliche Einweihungen der "Wie geht's dir?"-Bänkli**
Mit Kreativität und grossem Engagement setzen sich ab Mai nun auch die Gemeinden Arth, Galgenen, Lachen, Schwyz, Schübelbach, Steinen, Tuggen, Wollerau sowie der Bezirk Gersau für die psychische Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner ein. Im Rahmen von feierlichen Eröffnungsveranstaltungen oder auch im kleinen Format werden die gelben Bänkli eingeweiht. Kommen Sie vorbei, nehmen Sie Platz und erfahren Sie, wie es Ihrer "Bänkli-Partnerin" bzw. Ihrem "Bänkli-Partner" wirklich geht.

gesundheit schwyz
Gesundheitsförderung und Prävention

Wie geht's dir?

| **Weitere Informationen zu den Einweihungsveranstaltungen der WGD-Bänkli** |
|---|
| **Bezirk Gersau**<br>*Anlass:* Einweihung im Rahmen des Blumenmarktes am Tanzplatz am 13.05.23<br>*Ansprechpartnerin*: Sandra Häusler, sandra.haeusler@gersau.ch, 041 829 70 75 |
| **Gemeinde Schwyz:**<br>Anlass: Lauerzer Seelauf am 30.06.23: WGD-Stand im Zielgelände<br>Ansprechpartnerin: Andrea Kaufmann, andrea.kaufmann@gemeindeschwyz.ch, 041 819 07 23 |
| **Gemeinde Schübelbach:**<br>*Anlass:* Einweihung im Rahmen des "Fyrobigmärts" Märts am 28.4.23<br>*Ansprechpartner:* Gemeindekanzlei Schübelbach, kanzlei@schuebelbach.ch, 055 450 56 36, |
| **Gemeinde Wollerau:**<br>*Anlass:* Behördenapéro am 16.05.23<br>*Ansprechpartnerin:* Margit Castelberg, altersfragen@wollerau.ch, 043 888 12 81 |

**Kampagne "Wie geht's dir?"**

Die Kampagne "Wie geht`s dir?" wurde 2014 von den Kantonen Zürich, Schwyz, Luzern und Bern sowie der Stiftung Pro Mente Sana ins Leben gerufen. Seither haben sich viele Kantone der Deutschschweiz und weitere Organisationen der Kampagne angeschlossen. Seit 2018 wird die Kampagne im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz durchgeführt. Die Kampagne "Wie geht`s dir?" zeigt auf, wie die psychische Gesundheit gefördert werden kann, trägt zur Enttabuisierung und -stigmatisierung von psychischen Erkrankungen bei und macht Unterstützungsangebote und Anlaufstellen bekannt.

gesundheit schwyz verstärkt die Kampagne im Kanton Schwyz in jedem Frühjahr und Herbst mit verschiedenen Aktionen. Zum Tag der Psychischen Gesundheit finden öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen im Kanton Schwyz statt. Letzten Herbst startete die Bänkli-Aktion in den ersten elf Gemeinden, im Frühjahr 2023 kommen weitere neun Gemeinden hinzu. Zudem ist im Herbst und Frühjahr die Kampagne "Wie geht's dir?" mit nationalen Online-Massnahmen auf Social Media und auf Plakaten und Hängekartons im öffentlichen Verkehr in der Deutschschweiz sowie an einigen Stellen im Kanton Schwyz sichtbar, um für das Thema psychische Gesundheit zu sensibilisieren. Zahlreiche Multiplikatoren wie Cafés, Coiffeurgeschäfte, Fitnessstudios, Gemeinden und Institutionen im Kanton Schwyz beteiligen sich und verbreiten die Botschaft der Kampagne "Wie geht's dir?", verteilen Schöggeli und Broschüren und kommen mit ihren Kundinnen und Kunden ins Gespräch.

**Kontakt:**
**Milena Uhlemayr**
Fachperson Psychische Gesundheit
Koordination Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Schwyz
Tel. 041 747 68 70
milena.uhlemayr@triaplus.ch
www.gesundheit-schwyz.ch