



Medienmitteilung

## Psychisch gesund und krank – wie geht das?

**Bern, 28. Februar 2023. Wie kann ein Mensch gleichzeitig psychisch gesund und krank sein? Die psychische Gesundheit ist ein allgegenwärtiges Thema. An der Nationalen Gesundheitsförderungs-Konferenz und Netzwerktagung Psychische Gesundheit Schweiz am 7. März 2023 wird gezeigt, wie und wo wir uns im Laufe des Lebens innerhalb der beiden Achsen «Gesundheit» und «Krankheit» positionieren und wie die Ressourcen gestärkt werden können. Die Referierenden präsentieren die neusten Erkenntnisse aus der Forschung und Praxis.**

Die psychische Gesundheit betrifft uns alle. Bereits vor der Pandemie war jede zweite Person in ihrem Leben mindestens einmal von einer psychischen Erkrankung betroffen ([OBSAN, 2016](#)). Seit dem Beginn der Pandemie berichten mehr Menschen von erhöhter psychischer Belastung. Insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene sind verstärkt betroffen. Im Vergleich zum Jahr 2017 hat sich der Anteil der 18- bis 29-Jährigen mit erhöhter psychischer Belastung mehr als verdoppelt. Ähnlich ist es beispielsweise für Personen mit psychischen Vorerkrankungen oder Personen aus tiefen Einkommens- und Bildungsschichten ([OBSAN, 2022](#)). Dabei besteht ein Ungleichgewicht zwischen Belastungen und Ressourcen. «Es ist von entscheidender Bedeutung, dass wir der psychischen Gesundheit Priorität einräumen. Nur durch eine gemeinsame Anstrengung können wir sicherstellen, dass jede Person die notwendigen Ressourcen hat, um sich optimal zu entfalten.», so Thomas Mattig, Direktor von Gesundheitsförderung Schweiz

### Die Grautöne zwischen gesund und krank

Ein Mensch ist nicht einfach psychisch gesund oder krank. Vielmehr existieren zwischen diesen beiden Polen viele Grautöne. Diese Zwischenräume stehen im Fokus der Tagung. Gestartet wird mit einer Präsentation des so genannten Zwei-Kontinua-Modells nach C. Keyes. Es ist ein hilfreiches Modell, um das Zusammenspiel von psychischer Gesundheit und psychischen Erkrankungen zu erklären. Auf diese Einführung folgt ein Überblick über den aktuellen Stand der psychischen Gesundheit in der Schweiz.

### 10 Schritte für psychische Gesundheit

Für 60% der Schweizer Bevölkerung ist die psychische Gesundheit sehr wichtig. Welche präventiven Massnahmen konkret für die Verbesserung der psychischen Gesundheit genutzt werden können, ist jedoch vielen nicht bekannt. Über ein Drittel der Bevölkerung möchte andere nicht mit den eigenen Problemen belasten – eine starke Barriere, um sich im Falle einer psychischen Krise Hilfe zu holen. [Dies sind Ergebnisse einer repräsentativen Befragung zur psychischen Gesundheitskompetenz in der Schweiz](#). Wichtiger denn je ist die Sensibilisierung über Möglichkeiten zur Förderung der eigenen psychischen Gesundheit. Der Zugang zu Wissen, was eine Person selbst tun kann und wo es Hilfe gibt, muss durch zielgruppenadäquate Kommunikation und niederschwellige psychische Hilfsangebote ausgebaut werden.

Eine einfache Kommunikationsmassnahme zur Förderung der psychischen Gesundheit sind die «[10 Schritte für die psychische Gesundheit](#)». Diese sind als Denkanstösse für den Alltag gedacht und sollen Anregungen geben, was jede Person selbst für die Pflege ihrer psychischen Gesundheit tun kann. Umfangreiches Informations- und Anschauungsmaterial wie Kurzfilme, Postkarten und Broschüren steht Interessierten kostenlos zur Verfügung.

### **Gemeinsames Engagement für die Förderung der psychischen Gesundheit**

Gesundheitsförderung Schweiz engagiert sich seit Jahren gemeinsam mit den zahlreichen Partnerschaften für die Förderung der psychischen Gesundheit in allen Lebensphasen. Sie unterstützt die Sensibilisierung der Bevölkerung unter anderem durch die beiden sprachregionalen Kampagnen «[Wie geht's dir?](#)» (Deutschschweiz) und «[Santépsy.ch](#)» (lateinische Schweiz). Diese tragen dazu bei, die eigene psychische Gesundheit zu stärken und bieten Hand, wenn professionelle Hilfe gesucht wird.

Das Programm der Gesundheitsförderungs-Konferenz 2023 bietet Raum für Diskussionen und Dialoge, damit die Teilnehmenden die Möglichkeit haben, ihr Netzwerk auszubauen und zu stärken.

[Zum detaillierten Programm und Anmeldung](#)

Für weitere Auskünfte oder Fragen steht Ihnen die Medienstelle von Gesundheitsförderung Schweiz per E-Mail [medien@gesundheitsfoerderung.ch](mailto:medien@gesundheitsfoerderung.ch) zur Verfügung.

### **Gesundheitsförderung Schweiz**

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Stiftung, die von Kantonen und Versicherern getragen wird. Mit gesetzlichem Auftrag initiiert, koordiniert und evaluiert sie Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Verhütung von Krankheiten (Krankenversicherungsgesetz, Art. 19). Die Stiftung unterliegt der Kontrolle des Bundes. Oberstes Entscheidungsorgan ist der Stiftungsrat. Die Geschäftsstelle besteht aus Büros in Bern und Lausanne. Jede Person in der Schweiz leistet einen monatlichen Beitrag von 40 Rappen zugunsten von Gesundheitsförderung Schweiz, der von den Krankenversicherern eingezogen wird. [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

### **Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz**

Das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz ist ein Zusammenschluss von Organisationen, Institutionen und Unternehmen, die sich für die psychische Gesundheit in der Schweiz engagieren. Die Grundlage der Nonprofit-Organisation bildet ein Zusammenarbeitsvertrag zwischen den Trägerorganisationen. Das Netzwerk versteht sich als multisektorale nationale Initiative zur Förderung der psychischen Gesundheit und Verminderung psychischer Erkrankungen in der Schweiz. Es ist politisch und konfessionell neutral und bezieht alle Berufsgruppen sowie Landesteile ein. [www.npg-rsp.ch](http://www.npg-rsp.ch)