



KANTON
NIDWALDEN

GESUNDHEITS- UND
SOZIALDIREKTION

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND
INTEGRATION

Marktgasse 3, Postfach 1244, 6371 Stans
Telefon 041 618 75 90, www.nw.ch

MEDIENINFORMATION

Aktionstage bringen Tabuthema anschaulich aufs Tapet

Jede zweite Person erkrankt einmal in ihrem Leben psychisch. Mit den Aktionstagen «Wie geht's dir?» vom 7. bis 21. September 2019 nimmt der Kanton Nidwalden diese Thematik auf – sowohl mit spielerischen Ansätzen, einem Theater und Workshops in der Natur als auch mit Fachvorträgen und Podiumsdiskussionen.

Streit, Stress, Leistungsdruck, Schicksalsschläge: es gibt verschiedene Faktoren, welche die Psyche negativ beeinflussen können. Manchmal wird aus der anfänglichen, vermeintlich kurzen Belastung eine ernsthafte Erkrankung. Psychische Krankheiten sind sowohl für Betroffene wie auch für Angehörige mit viel Leid verbunden, führen zu Arbeitsausfällen und Gesundheitskosten. Mit den Aktionstagen «Wie geht's dir?» vom 7. bis 21. September 2019 will der Kanton Nidwalden in Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnerorganisationen ein Zeichen für die psychische Gesundheit setzen. Zahlreiche Veranstaltungen laden dazu ein, mehr zu Krankheiten, Handlungsmöglichkeiten und Anlaufstellen zu erfahren. Pim Krongrava, Mitarbeiterin der kantonalen Abteilung Gesundheitsförderung und Integration sowie Leiterin der Kampagne «Wie geht's dir?», betont: «Wem es psychisch schlecht geht, fürchtet häufig, nicht mehr als leistungsfähiger Mensch betrachtet zu werden. Und das obwohl man auch von psychischen Erkrankungen vollends genesen kann. Wir alle können dazu beitragen, dass es selbstverständlicher wird, über psychische Beschwerden zu reden.»

Entspannungsmomente in den Alltag einbauen, das soziale Umfeld pflegen, sich nicht schämen, Hilfe anzunehmen: Mit Fachvorträgen, Theateraufführungen, Filmvorführungen, Podiumsdiskussionen, aber auch Workshops und spielerischen Ansätzen wie einem Micro-Soccer-Fussballfeld oder Wichtelkisten mit kleinen Überraschungen in jeder Gemeinde wollen die Aktionstage die Enttabuisierung des Themas vorantreiben und Ratschläge mit auf den Weg geben. Gesundheits- und Sozialdirektorin Michèle Blöchliger: «Selbstverständlich können die Aktionstage keine Erkrankungen heilen. Sie können aber Mut machen, über psychische Belastungen zu sprechen. Dies ist wichtig und macht Hilfe erst möglich. Je früher eine psychische Erkrankung erkannt und behandelt wird, umso erfolgsversprechender ist der Heilungsverlauf.»

Von psychischen Belastungen können Personen jeder Altersgruppe betroffen sein. Deshalb ist es wichtig, jederzeit zu seinem Wohlbefinden Sorge zu tragen, und sollen die Aktionstage auch quer durch alle Generationen Anregungen geben. Der Film «Geschwisterkinder» etwa macht auf die Situation von Geschwistern mit schwer erkrankten oder behinderten Kindern aufmerksam. Diese befinden sich oft in einem Spannungsfeld zwischen eigenen Bedürfnissen und Rücksichtnahme. An einem Podium wird die Thematik vertieft. Im Jugendalter beschäftigt viele der schulische Leistungs- und Gruppendruck sowie Veränderungen ihres Körpers. Die Jugendanimation Stansstad hat sich dem angenommen und bietet einen Workshop unter dem Titel «Schönheit und Körpergefühl». Die psychische Verfassung bleibt im fortgeschrittenen Alter aktuell. Um gesund zu bleiben, werden soziale Kontakte benötigt. Im Alter kann jedoch das Gefühl von Einsamkeit entstehen. Doktor Marion Reichert von der Luzerner Psychiatrie erklärt in einem Referat, was man selber gegen Einsamkeitsgefühle unternehmen kann und wie sie in Abgrenzung zur Depression steht. Weitere Informationsveranstaltungen widmen sich unter anderem den Herausforderungen für pflegende Angehörige.

Ein Herzstück der Aktionstage bildet das eigens für diese Kampagne geschriebene Theaterstück «Box Box Babuschka» mit Regisseurin Franziska Schmid, das die Spielsucht thematisiert. Eingespielte Verhaltensmuster machen es Betroffenen oft schwer, aus dem Suchtverhalten auszubrechen. Dies belastet auch deren Angehörige. Premiere ist am 7. September, insgesamt gehen acht Aufführungen über die Bühne.

Die Veranstaltungen finden dezentral an verschiedenen Orten statt, zum Teil ist eine Anmeldung erforderlich oder existiert ein Vorverkauf. Weitere Informationen zum Programm und zur Kampagne sind erhältlich unter www.nw.ch/aktionstage.

Hinweis: Auf der folgenden Seite ist das ganze Programm im Überblick.

RÜCKFRAGEN

Michèle Blöchliger, Gesundheits- und Sozialdirektorin, Telefon +41 41 618 76 00, erreichbar am Montag, 2. September, von 15.30 bis 16.00 Uhr.

Pim Krongrava, Leiterin Kampagne «Wie geht's dir?», Telefon +41 41 618 75 95, erreichbar am Montag, 2. September, von 15.30 bis 16.30 Uhr.

Stans, 2. September 2019

Programm Aktionstage «Wie geht's dir»

7. September	Eröffnungsapéro mit Regierungsrätin Michèle Blöchliger
29. August	Dich betreuen mich beachten Angehörige im Spannungsfeld zwischen Belastung und Entlastung
6. bis 17. September	ensa Kurs – erste Hilfe für die psychische Gesundheit Erste Hilfe für psychische Gesundheit
7. bis 21. September	Box Box Babuschka Theater übers Gefangensein in sich selbst
7. bis 22. September	Wichtelkiste Schenken macht Freude!
9. September	Geschwisterkinder Ein Film von Romana Lanfranconi (2018) mit anschliessendem Gespräch
11. bis 15. September	Stans Lacht Humorfestival
11. September	XL-Selfie-Streetart Schwarz-Weiss-Portrait im öffentlichen Raum
11. September	Crazywise Ein Film von Kevin Tomlinson und Phil Borges (2017) mit anschliessendem Gespräch
11. September	Herausforderung Demenz Vortrag
13. September	Gesund leben auf dem Bauernhof Tagung/Workshops
14. September	Heilende Kräfte des Gartens Garten erleben
14. September	Zu Gast beim BürgerInnen-Café Mitreden und Austauschen
15. September	Tiefe Tobel – mächtige Bäume – sagenhafte Orte Wanderung
16. bis 20. September	Micro Soccer & Sommerbar Fussballspiel auf kleinstem Raum!
16./19./20. September	Gemeinschaftskunstwerk Mandala Wir erschaffen ein Mandala
16. September	Lach dich gesund! Einführung ins Lachyoga
17. September	Die Kraft der Heilpflanzen und des Wassers Vortrag
17. September	Mit psychischer Krankheit leben und gesunden Peer erzählen von ihren Erfahrungen
17. September	Einsam im Alter – Was dagegen tun? Fachinput
18. September	Mit Achtsamkeit zu mehr Ruhe und Entspannung Einführung in die Grundlagen einer Stressreduktions-Methode
20. September	Folk-Pop-Konzert mit Tobias Carshey Der Zürcher Singer/Songwriter ist auf Solo-Tour
20. September	Neurobäume gestalten Workshop Neurografik
20. September	Schönheit und Körpergefühl Body-Positivity-Workshop
21. September	Erleben, austauschen, entspannen Roverwach der Pfadi
21. September	Zämä ässä Bring etwas Feines fürs Buffet mit!
Für Fachpersonen:	
11. September	Gesundheits- und Sozialkonferenz
18. September	Sucht im Alter Fachinput