



MEDIENINFORMATION

Erfolgreiche Aktionstage zur Förderung der psychischen Gesundheit

Die kantonale Abteilung für Gesundheitsförderung und Integration zieht eine positive Bilanz zu den zweiwöchigen Aktionstagen «Wie geht's dir?». Die zahlreichen Veranstaltungen haben zur Sensibilisierung für die psychische Krankheit, aber auch für die Pflege des eigenen Befindens beigetragen.

Wissen zu psychischen Erkrankungen vermitteln und aufzeigen, dass psychische Gesundheit gepflegt werden kann: das waren die übergeordneten Ziele der Nidwaldner Aktionstage «Wie geht's dir?» vom 7. bis 21. September im Rahmen der gleichlautenden nationalen Kampagne. Unter Experten und Besuchern wurde diskutiert, was es heisst, selber unter psychischen Belastungen zu leiden, als angehörige Person jemanden zu unterstützen oder als Fachperson Hilfe zu leisten.

Der Kanton Nidwalden und zahlreiche Partnerorganisationen blicken auf zwei erfolgreiche Wochen zurück. Fachreferate, Theatervorstellungen, Podiumsdiskussionen und Filmvorführungen mit Bezug zum Thema zogen ein interessiertes Publikum an, ebenso waren die Workshops gut besucht. Betroffenen wurde dadurch auch gezeigt, dass sie mit ihrem Leiden nicht alleine gelassen werden, wie sie dies aufgrund ihrer Erkrankung oftmals das Gefühl haben. «Die Aktionstage haben zur Sensibilisierung für die psychische Krankheit und Gesundheit beigetragen», ist sich Gesundheits- und Sozialdirektorin Michèle Blöchliger sicher. «Wir haben Impulse bekommen, wie wichtig es ist, über Belastungen zu sprechen, sich füreinander zu interessieren und sich um andere zu kümmern.»

Professionelle Betreuung in Anspruch zu nehmen, ist bei einer schweren psychischen Erkrankung wichtig. In weniger gravierenden Fällen hilft es manchmal, nur schon über die psychische Belastung zu sprechen oder Momente bewusster Entspannung einzubauen, um ein kurzzeitiges Tief zu überwinden. «Die Gesundheit zu pflegen war ein wichtiges Anliegen der Aktionstage», betont Pim Krongrava, Projektleiterin der Kampagne. «Es wurde gemeinsam gelacht beim Lachyoga, die Erfahrung aus dem landwirtschaftlichen Arbeitsalltag ausgetauscht, gemeinsam gewandert und gegessen.»

Die Kampagne «Wie geht's dir?» wird im Kanton Nidwalden ein Thema bleiben. Die vielen Besucherinnen und Besucher und die engagierte Zusammenarbeit unter den Partnerorganisationen haben gezeigt, wie wichtig die Sensibilisierung von psychischer Gesundheit und Krankheit ist.

RÜCKFRAGEN

Pim Krongrava, Leiterin Kampagne «Wie geht's dir?», Telefon +41 41 618 75 95, erreichbar am Dienstag, 24. September, von 14.00 bis 15.00 Uhr.

Stans, 23. September 2019