

«Wie geht's dir?»-Kampagne

Wie fühlen Sie sich heute? Wie tanken Sie Energie und was hilft Ihnen, um mit belastenden Situationen umzugehen? Mit dem «Wie geht's dir?»-Bänkli laden wir Sie ein, sich hinzusetzen und sich mit Fragen wie diesen und Ihrer psychischen Gesundheit auseinanderzusetzen.



Neben dem Sternenparkplatz beim Brunnen steht eine gelbe «Wie geht's dir?»-Bank. Sie bietet einen Ort für eine nette Begegnung, einen freundlichen Austausch oder eine erholsame Pause. Unsere Gemeinde trägt mit der Sitzbank das Thema «psychische Gesundheit» in den öffentlichen Raum und trägt zur Enttabuisierung bei.

Das knallgelbe Bänkli fällt nicht nur wegen seiner Farbe auf, sondern auch wegen der Aufschrift auf der Rückenlehne: «Wie geht's dir?». Viele Gespräche im Alltag beginnen genau mit dieser Frage. Eine ehrliche Antwort erfordert manchmal Mut – gerade, wenn es sich um belastende Gefühle wie Traurigkeit, Wut oder Angst handelt. Das neue «Wie geht's dir?»-Bänkli soll Menschen ermuntern, Pause zu machen und mit anderen Personen ins Gespräch zu kommen. Die Frage «Wie geht's dir?» liefert dafür einen einfachen Einstieg.

Austausch und Erholung stärken die Psyche

Jeder zweite Mensch erkrankt in seinem Leben einmal psychisch. Mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, über das eigene Befinden zu reden, anderen zuzuhören – das entlastet, spendet Kraft und macht Hilfe möglich. Konkrete Gesprächstipps erhält man, wenn man den QR-Code auf der Bank scannt, der zur Website www.wie-gehts-dir.ch führt. Dort sind zudem Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit und Adressen von Beratungsangeboten zu finden. Darüber hinaus bietet die Bank auch einfach einen Ort für eine entspannte Pause – auch dies ist wichtig für das Wohlbefinden.

Die Bänkli-Aktion in unserer Gemeinde

Auch unsere Gemeinde beteiligt sich an der Zürcher «Bänkli- Aktion». Finanziert wird das Bänkli von der Gesundheitsdirektion Kanton Zürich und von Gesundheitsförderung Schweiz. Hinter der Aktion steht die Kampagne «Wie geht's dir?». Diese wird von den Deutsch-schweizer Kantonen und der Stiftung Pro Mente Sana umgesetzt. Sie sensibilisiert für die Stärkung der psychischen Gesundheit und ermutigt die Bevölkerung, einen offenen Umgang mit dem Thema zu pflegen.

Produktion in einem sozialen Betrieb

Das Bänkli aus Schweizer Eschenholz wurde in Zusammenarbeit mit der Vivazzo Stiftung im Zürcher Oberland entwickelt und produziert. Die Stiftung bietet Menschen mit psychischen und physischen Beeinträchtigungen Lebens- und Entwicklungsräume und betreibt unter anderem eine Schreinerei.

Hilfsangebote

Psychische Belastungen gehören zum Leben. Wichtig ist es, sich frühzeitig Unterstützung zu holen, wenn Belastungen über längere Zeit anhalten. Auf der Website wie-gehts-dir.ch findet man Adressen von Unterstützungsangeboten.

Beratungsangebote

Tel. **143**: Rund um die Uhr bieten die Beratenden bei www.143.ch ein offenes Ohr. Kostenlos und anonym.

Tel. **147**: Rat und Hilfe für Kinder und Jugendliche bei www.147.ch. Rund um die Uhr, kostenlos und vertraulich.

Tel. **0800 890 890**: www.malreden.ch bietet Seniorinnen und Senioren täglich von 9 bis 20 Uhr ein vielseitiges Gesprächsangebot

www.wie-gehts-dir.ch/adressen: Viele weitere Beratungsangebote im Kanton Zürich