



Infos per Mail: Melden Sie sich bei gesundheitspolitik@bag.admin.ch und Sie erhalten 2-4 Mails mit weiteren Infos zum Aktionstag.

Sperrfrist für die öffentliche Kommunikation: Donnerstag, 3. Dezember, 14 Uhr

Aktionstag psychische Gesundheit am 10. Dezember 2020

«Darüber reden. Hilfe finden»:

Informationen für die Themen- und Medienpartner und alle Akteure mit Schnittstellen zur psychischen Gesundheit

Stand 1.12.2020, verfasst von der AG Gesellschaftliche Auswirkungen und der AG Kampagnen

1 Ausgangslage

Einige Studien und Umfragen zur allgemeinen Stimmungslage der Schweizer Bevölkerung im Herbst 2020 kommen zum Schluss, dass die durch das Coronavirus **ausgelöste Krise wieder stärker aufs Gemüt der Menschen** drückt. Die Krise wird nicht kurzfristig überstanden sein und die Wintermonate inkl. Adventszeit sind erfahrungsgemäss für viele Menschen bereits in «normalen» Jahren anspruchsvoll. **Im Auftrag des Bundesrates** initiiert das Bundesamt für Gesundheit im Dezember eine Aktion, die die Aufmerksamkeit auf die psychische Gesundheit in Zeiten von Corona legen will. Die Aktion verfolgt drei Ziele:

1. Die Bevölkerung soll für Themen der **psychischen Gesundheit sensibilisiert** werden.
2. Dadurch soll das Thema **enttabuisiert** und die **Hilfesuche entstigmatisiert** werden.
3. Die Menschen sollen erfahren **wo sie konkret Hilfe finden**, wenn die eigenen Ressourcen ausgeschöpft sind und / oder kein soziales Netz Halt bietet.

2 Was ist dieser Aktionstag? Was passiert an diesem Tag?

Am 10. Dezember 2020 findet der Aktionstag zur Stärkung der psychischen Gesundheit in Zeiten von Corona statt. Über zahlreiche Kanäle und unter unterschiedlichen Blickwinkeln wird auf die Belastungen der Psyche, die die Corona-Pandemie mit sich bringen kann, hingewiesen. Platz haben auch Berichte zu positiven Veränderungen, die die Krise hervorgebracht hat.

Das BAG macht auf **Angebote von verschiedenen Institutionen aufmerksam**, die niederschwellig für Gespräche, Hilfe und Unterstützung erreicht werden können: Es sind Hotlines, Mailangebote, Chats oder auch Websites.

Im Fokus der Aktivitäten stehen dabei die Medien, die verschiedene Aspekte der psychischen Gesundheit beleuchten und die Botschaften multiplizieren können. **Dafür geht das BAG Medienpartnern mit Ringier und der SRG (alle vier Sprachregionen) ein.**

Wir erhoffen uns somit in der Woche vor und am Aktionstag selber einen reichen Kanon, der die psychische Gesundheit zum Thema macht und auch zur Solidarität mit Menschen aufruft, für die die aktuelle Zeit besonders schwierig ist.

Mit folgenden **Organisationen** arbeitet das BAG zusammen, um verschiedene Bevölkerungsgruppen zu erreichen:

- Dargebotene Hand 143: Breite Bevölkerung
- Pro Juventute, Tel 147: Kinder und Jugendliche, Eltern
- Pro Senectute: Ältere Menschen
- Pro Mente Sana: Menschen mit einer psychischen Erkrankung
- Caritas: Sozioökonomisch benachteiligte Menschen
- Schweizerisches Rotes Kreuz: Migrationsbevölkerung, ältere Menschen, Armutsbetroffene

Die Partnerorganisationen wurden je nach Zielgruppe ihres Angebots ausgesucht und fokussieren auf die konkreten Herausforderungen der Betroffenen und ihre dazugehörigen niederschweligen Hilfs-, Beratungs- und Unterstützungsangebote.

Zusätzlich werden die Aktivitäten koordiniert mit den bereits laufenden Kampagnen zur psychischen Gesundheit im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz: Santépsy lateinische Schweiz und «Wie geht's dir» Deutschschweiz.

Die Kommunikation wird bereits eine Woche vor dem Aktionstag – d.h. vom 3. Dezember an – auf den Kanälen und Plattformen der Medienpartner beginnen, um wichtige Botschaften und Informationen über niederschwellige Hilfsangebote über einen längeren Zeitraum zu verteilen.

Ein Beispiel: Der Medienpartner richtet sich via Online-Plattformen an Jugendliche, indem er sie auffordert, an einer Umfrage über ihre Stressthemen teilzunehmen. Im Kontext der Umfrage platzieren die Partner bereits diejenigen Stellen, wo sie Hilfe bekommen, wenn die Psyche aus dem Gleichgewicht gerät. Die Resultate der Umfrage ordnen die Medienpartner dann am Aktionstag mit den Expert*innen der betreffenden Hilfsorganisation für Jugendliche ein.

Termine Aktionstag:

- 3. Dezember, Begleitkommunikation BAG startet, *tba* **Sperrfrist für die öffentliche Kommunikation: 3. Dezember 14 Uhr**
- 10. Dezember, Vormittag: Voraussichtlich Auftritt von Bundesrat Alain Berset in einer zu bestimmenden Form

Kommunikative Klammer / verbindende Wort-Bild-Marke für den Aktionstag:

Diese Wort-Bild-Marke kann von allen Partnern und Verlagen im Zusammenhang mit dem Aktionstag und der Vorabkommunikation verwendet werden.

**DARÜBER REDEN.
HILFE FINDEN.**

Der Aktionstag zur Stärkung der psychischen Gesundheit in Zeiten von Corona.



3 Wieso wird ein Aktionstag durchgeführt?

Die aktuelle Situation ist aus ganz unterschiedlichen Gründen **für viele Menschen herausfordernd**. Nicht nur unsere körperliche Gesundheit ist betroffen, sondern auch unsere psychische. Wir stehen als Gesellschaft vor einer Situation, die wir nie üben konnten und in der wir bekannte Verhaltensmuster nicht abrufen können. Wir bewegen uns auf Neuland und das macht uns unsicher. Viele Menschen reagieren darauf mit Ängsten und Sorgen. Der Verlust von Kontrolle über unseren Alltag kann uns aus dem Gleichgewicht bringen.

Am Aktionstag und in der Woche davor werden Betroffene, Angehörige und Fachpersonen zu Wort kommen und von ihren Erfahrungen und ihrem Umgang mit der speziellen Situation in Zeiten von Corona berichten. Der Aktionstag soll auch ein Zeichen der Wertschätzung sein und den NGO, Freiwilligenorganisationen oder Fachpersonen eine Stimme geben, die sich in diesem besonderen Jahr, aber auch all die Jahre zuvor mit viel Engagement für die psychische Gesundheit der Bevölkerung einsetzen.

4 Welche Erkenntnisse zu psychischer Gesundheit und der Corona-Krise liegen vor?

(Für detaillierte Zahlen und die Quellen vgl. das Faktenblatt «Psychische Gesundheit in Zeiten von Corona», BAG, Dezember 2020).

Erfreulich ist: Die **durchschnittliche Lebensqualität ist während der ganzen Pandemiephase auf hohem Niveau**. Doch es gibt auch einige Zahlen, die beunruhigen:

- 5-7% der Befragten geben an, unter hoher psychischer Belastung zu stehen.
- Ca. jede 8. befragte Person berichtete jeweils über Energielosigkeit. Etwas mehr (16%) waren es zu Beginn des Lockdowns und im November. Diese Schwankungen sind teilweise vermutlich zu begründen durch saisonale Effekte.
- Vor allem in der Zeit des Lockdowns war das Gefühl von Einsamkeit stark verbreitet: 8% und mehr berichteten, sich (sehr) häufig einsam zu fühlen. In den Sommermonaten ist dieser Anteil auf 3% gesunken. Mittlerweile liegt der Anteil wieder bei 7%. Personen, die allein leben, sind besonders stark betroffen (bis zu 19%).
- Auch die 18 bis 29-Jährigen waren im Lockdown mit 16% besonders häufig von Einsamkeit betroffen. In den anderen Altersgruppen waren es jeweils zwischen 5% und 10%.

Die weitere Forschung zu Covid-19 und psychischer Gesundheit (Studien berücksichtigt bis Oktober 2020) zeigt, dass kein einheitliches psychisches Reaktionsmuster auf die Krise existiert. Die Folgen reichen von einer **starken Zunahme psychischer Belastungssymptome über eine hohe Resilienz bis zu positiven emotionalen Effekten**.

Es scheint, dass weniger soziodemografische Faktoren direkt relevant sind, sondern vielmehr die **spezifischen Lebensumstände**. Corona-bedingte Vereinbarkeitsprobleme, Jobunsicherheit, finanzielle Probleme und Zukunftsängste können die psychische Gesundheit beeinträchtigen; alleinlebende oder sozial isolierte Personen sind stärker gefährdet.

Es kann davon ausgegangen werden, dass die **Krise die Problematik für Personen verstärkt**, die aufgrund ihrer sozialen Lage oder ihrer Herkunft bereits stärker belastet sind und einen schlechteren psychischen Gesundheitszustand als die Durchschnittsbevölkerung haben. So sind Belastungsfaktoren wie

- prekäre Lebens- und Arbeitsverhältnisse,

- eine schwierige finanzielle Situation,
- fehlende soziale Unterstützung,
- oder beengte Wohnverhältnisse

bei sozioökonomisch benachteiligten Personen besonders stark vertreten. Bei der Migrationsbevölkerung kommen erschwerende Umstände wie Unsicherheit bezüglich ihrem Aufenthalt, fehlender Kontakt zu Familien im Herkunftsland oder Traumatisierungen hinzu.

Diesen **heterogenen Befindlichkeiten** soll am Aktionstag Rechnung getragen werden. Wir berücksichtigen das, indem wir unterschiedliche Partnern involvieren und die Medien motivieren, möglichst vielen in irgendeiner Form betroffenen Menschen eine Stimme zu geben.

5 Welche Botschaften stehen im Mittelpunkt?

- Dem BAG und dem Bundesrat liegt die Gesundheit der Schweizer Bevölkerung am Herzen. Das gilt nicht nur für die Erkrankung an Covid-19, sondern auch für die psychische Gesundheit, die für die Lebensqualität eine zentrale Rolle spielt.
- Der Mehrheit der Bevölkerung sind psychisch in guter Verfassung, aber viele Menschen haben selber Sorgen und Ängste oder kennen jemanden mit Probleme.
- Solidarität mit diesen Betroffenen und Angehörigen ist wichtig.
- Die psychische Gesundheit eines jeden Einzelnen ist wichtig und soll – speziell in dieser ungewöhnlichen und belastenden Situation – gepflegt werden.
- Es ist verständlich, dass unter der aktuellen Situation viele Sorgen und Ängste auftauchen.
- Es ist gut und wichtig, darüber zu sprechen und nicht zu warten, bis es «einfach so» besser geht. Es ist ratsam, sich einer nahestehenden Person anzuvertrauen oder auch ein bestehendes Hilfsangebot einer Organisation nutzen.
- Bei Problemen kann und soll man sich Hilfe holen.
- Angebote sind in ausreichender Zahl vorhanden und sollen genutzt werden.

6 Wie können sich Akteure aus dem Themenbereich psychische Gesundheit beteiligen?

Helfen Sie mit, dass in der Woche vor dem 10. Dezember und an diesem Tag selber über die psychische Gesundheit gesprochen wird: Sei es am Arbeitsplatz, in der Praxis, am Esstisch, im Treppenhaus, auf den sozialen Medien, im Gruppenchat, im Coiffeursaloon, in der Schule oder im Heim.

Ihnen steht völlig frei, ob und wie Sie sich an diesem Tag oder auch im Vorfeld dieses Tages beteiligen möchten. Je nach Funktion Ihrer Institution könnten wir uns folgende Möglichkeiten vorstellen:

- Informieren Sie mit den zur Verfügung gestellten Unterlagen Ihr Netzwerk über diesen Tag.
- Teilen Sie die Informationen in Ihren Social Media-Kanälen.
- Machen Sie auf Ihr Angebot aufmerksam. Legen Sie Flyer auf an geeigneten Stellen, verschicken Sie einen Newsletter, aktualisieren Sie Ihre Webseite.
- Führen Sie eine Veranstaltung (Fachdiskussion, Lesung etc) durch, mit Vorteil online.
- Schreiben Sie eine Medienmitteilung, gehen Sie auf Ihr Mediennetzwerk zu, bieten Sie interessante Themen, Geschichten, Bilder und Menschen als Interviewpartner an.
- Sprechen Sie mit Ihren Klient*innen über diesen Tag. Vielleicht ist es ein Anlass, um im Umfeld über die psychischen Probleme zu sprechen?
- Im persönlichen Umfeld: Sprechen Sie Ihre Nachbarin, Ihren Bruder oder die Arbeitskollegin auf ihr Wohlbefinden an. Es wird guttun!

Bitte konsultieren Sie auch die Seite www.bag.admin.ch/aktionstag. Dort werden in Kürze Informationen zum Aktionstag aufgeschaltet. Ab ca. 7.12. z.B. Plakat mit Hilfsangeboten.

Weil die Zeit bis zum Aktionstag sehr knapp bemessen ist, bieten wir Ihnen einen **unkomplizierten «Infoservice» per Mail** an. Bitte melden Sie sich so rasch als möglich mit dem Betreff **«News Aktionstag psychische Gesundheit»** bei gesundheitspolitik@bag.admin.ch und Sie erhalten vor dem Aktionstag 2-4 Mails (de) mit Informationen, die aktuell noch nicht bereit stehen. Zudem lassen wir Ihnen im Nachgang dann gern die **Medienberichte und einen Rückblick auf den Tag** zukommen. Für weitere Zwecke wird Ihre Mailadresse nicht verwendet.

7 Wo gibt es Informationen zum Thema Psychische Gesundheit und Corona?

Wir beschränken uns hier vor allem auf Unterstützungsangebote auf **nationaler resp. sprachregionaler Ebene**, die sich unmittelbar mit der psychischen Gesundheit beschäftigen. In den Kantonen gibt es eine Vielzahl von zusätzlichen (Informations-)Angeboten, die zum Beispiel auf den Kampagnenseiten von www.wie-gehts-dir.ch, www.santepsy.ch und www.salutepsi.ch gefunden werden können. Zudem gibt zahlreiche, hier nicht abschliessend erwähnte Angebote aus anderen Themenbereichen, die Schnittstellen zur psychischen Gesundheit haben.

Psychische Gesundheit auf der BAG-Seite:
www.bag.admin.ch/psychische-gesundheit

Hilfe auf der Seite der BAG-Kampagne
<https://bag-coronavirus.ch/hilfe/>

Netzwerk Psychische Gesundheit
www.npg-rsp.ch/de/home.html

Tipps und Angebote, um die psychische Gesundheit in Zeiten von Corona zu stärken.
www.dureschnufe.ch

Kampagnen zur psychischen Gesundheit im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz:
www.wie-gehts-dir.ch der Deutschschweiz
www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch

Infoline im Tessin:
www4.ti.ch/dss/dsp/covid19/home
Hotline cantonale 0800 144 144

10 Schritte für psychische Gesundheit unter der Coronakrise:
https://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/Corona/BAG-NPG_Poster_Corona_DE.pdf.
Stummfilm zum gleichen Thema: <https://www.youtube.com/watch?v=W2N38XGsFps&feature=youtu.be>

Dargebotene Hand: www.143.ch

inCLOUsiv – die Austauschplattform rund um Themen der psychischen Gesundheit
<https://inclousiv.ch/>

Suizidprävention
www.reden-kann-retten.ch

Psychosoziale Beratung für psychisch kranke Menschen und deren Angehörige
www.promentesana.ch

Psychologische Psychotherapeut*innen
www.psychologie.ch

Ärztliche Psychotherapeut*innen
www.psychiatrie.ch

Alter
www.prosenectute.ch
www.zwaeg-ins-alter.ch

Alzheimer
www.alzheimer-schweiz.ch
Alzheimer-Telefon: 058 058 80 00

Kinder und Jugendliche:
www.feel-ok.ch
www.ciao.ch, www.tschau.ch
www.projuventute.ch, www.147.ch
www.kinderseele.ch

Eltern
www.elternnotruf.ch
www.projuventute.ch

Migrationsbevölkerung
www.migesplus.ch/coronavirus

Sozioökonomisch benachteiligte Menschen
www.caritas.ch/de/hilfe-finden/hilfe-in-der-corona-krise.html

Selbsthilfe
www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/aktuell/news/2020/videogruppen.html

Onlineberatung zu Suchtfragen
www.safezone.ch

Helpline LGBT+
www.lgbt-helpline.ch
Tel 0800 133 133

Hilfe bei häuslicher Gewalt
www.opferhilfe-schweiz.ch/de

Psychologische Beratung und Begleitung für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen
<https://insieme.ch/insieme/angebot/lebensraume/>

Beratungsnetz für Rassismuspfer
www.network-racism.ch/

Polizei Tel. 117

Ambulanz Tel 144

8 Kontakt

Fragen zum Aktionstag:

Caroline.ronzani@bag.admin.ch

Barbara.kull@bag.admin.ch

058 463 87 79

Inhaltliche Fragen zu psychischer Gesundheit:

Lea.pucci@bag.admin.ch,

Esther.walter@bag.admin.ch

058 469 79 76