



Biel, 3. Oktober 2022

MEDIENMITTEILUNG

10. Oktober 2022 | Tag der psychischen Gesundheit

Krise? Trau dich und hol Hilfe!

Es ist eine traurige Tatsache: Immer mehr Menschen leiden unter psychischen Belastungen. Zum internationalen Tag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober lancieren das PZM und seine Partnerorganisationen eine Info-Website für die Bevölkerung im Raum Biel, Seeland und Berner Jura. Diese steht unter dem Motto «Krise? Trau dich und hol Hilfe!» und zeigt, was man für seine psychische Gesundheit tun kann, wann man professionelle Hilfe holen sollte und wo man diese findet.

Die Zahlen sind alarmierend. Laut dem Schweizerischen Gesundheitsobservatorium (Obsan) berichteten 2021 rund 25 Prozent der Bevölkerung, unter einer mittleren bis starken psychischen Belastung zu leiden. Der Anteil bei den jungen Menschen hat sich zwischen 2017 und 2020/2021 mehr als verdoppelt. In der zweiten Corona-Welle waren 45 Prozent der 18- bis 29-Jährigen psychisch mehr belastet. Insbesondere bei Mädchen und jungen Frauen haben Depressionen und Hospitalisierungen aufgrund eines mutmasslichen Suizidversuches in den letzten Jahren deutlich zugenommen (+ 67 Prozent zwischen 2017 und 2020). Im Jahr 2017 waren sechs Prozent der Bevölkerung wegen psychischen Problemen in Behandlung.

Die Psyche pflegen, wenn es herausfordernd wird

Triftige Gründe für das PZM und seine Partnerorganisationen, um auf den Tag der psychischen Gesundheit aufmerksam zu machen. Die Partner sind: *PZM Psychiatrie Biel, Berner Gesundheit, Hôpital du Jura Bernois, Erwachsenen- und Kinderschutz Biel, Pro Infirmis Biel und Selbsthilfe BE.*

Unter dem Motto «Krise? Trau dich und hol Hilfe!» lancieren die Organisationen gemeinsam auf der Website des PZM eine Infoseite mit ausführlichen Tipps und Hilfestellungen. Denn alle Menschen erleben Höhen und Tiefen und müssen kleine und grosse Krisen meistern. In einem gewissen Rahmen können alle etwas für ihre Psyche tun. Was genau, erfahren Interessierte auf der Website. Dort zeigen die Organisationen aber auch auf, wann sie sich Hilfe holen sollten und wo sie diese finden.

Der Ursprung des Tages der psychischen Gesundheit

Im Jahr 1992 hat der Weltverband für psychische Gesundheit (WFMH) gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) den internationalen Tag der psychischen Gesundheit ins Leben gerufen. Dieser findet jedes Jahr am 10. Oktober statt. Psychische Gesundheit geht alle an und psychische Probleme können alle treffen. Anders als bei einem Beinbruch, sieht man psychische Erkrankungen den Betroffenen äusserlich nicht an. Trotzdem sind sie da und sie wollen gesehen werden.

> Mehr Informationen: www.pzmag.ch/psychische-gesundheit



Kontakt

PZM Psychiatrie Biel-Bienne

- Deutsch: Marion Reichert, Chefärztin
marion.reichert@pzmag.ch, Tel. 032 324 23 22
- Französisch: Denis Kenzin, stv. Chefarzt
denis.kenzin@pzmag.ch, Tel. 032 324 23 28

Hôpital du Jura Bernois

- Patrick Weihs, stv. Chefarzt Psychiatrie
patrick.weihs@hjbe.ch, Tel. 032 484 72 72

Kindes- und Erwachsenenschutz Biel

- Bruno Bianchet, Abteilungsleiter
bruno.bianchet@biel-bienne.ch, Tel. 032 326 20 03

Pro Infirmis Biel-Seeland/Bienne-Jura bernois

- Deutsch: Ester Maaouia, Stellenleiterin
ester.maaouia@proinfirmis.ch, Tel. 058 775 14 35
- Französisch: David Laubscher, Stellenleiter Bienne-Jura bernois
david.laubscher@proinfirmis.ch, Tel. 058 775 14 45

Selbsthilfe BE

- Deutsch: Pia Wegmüller, Co-Fachleiterin Beratungszentrum Biel
p.wegmueller@selbsthilfe-be.ch, Tel. 032 323 05 55 oder 0848 33 99 00
- Französisch: Corinne Ruggiero, Co-Responsable, Centre de consultation Bienne,
c.ruggiero@infoentraide-be.ch, Tel. 032 323 05 55 oder 0848 33 99 00

Stiftung Berner Gesundheit

- Monika Baitz, Regionalleiterin
monika.baitz@beges.ch, Tel. Zentrale 032 329 33 70

Alle Informationen unter: www.pzmag.ch/psychische-gesundheit