

Luzern, 7. September 2020

## **MEDIENMITTEILUNG**

### **Kampagne «Wie geht's dir?» mit Fokus Jugend**

**Fit sein, Schönheitsidealen nacheifern, Höchstleistungen bringen und beliebt sein. Jugendliche stehen oft unter Druck. Die Kampagne «Wie geht's dir?» rückt die Jugend in den Fokus und sensibilisiert, über psychische Belastungen zu sprechen.**

Psychische Belastungen gehören zum Leben dazu – darüber zu reden fällt den meisten schwer. Die Kampagne «Wie geht's dir?» sensibilisiert und regt an, über alles zu reden – auch über die psychische Gesundheit. Diesen Herbst spricht die Kampagne gezielt Jugendliche an. Untersuchungen zeigen: Jüngere Menschen erleben häufiger und mehr negative Gefühle als ältere. Über Belastendes wird noch immer zu wenig gesprochen. Für den Erhalt der psychischen Gesundheit ist es aber wichtig, dass man über negative Gefühle sprechen kann. Das entlastet und macht Hilfe erst möglich. Damit sich Menschen in schwierigen Lebenslagen getrauen über ihre Situation zu sprechen, brauchen sie ein Umfeld, das bereit ist zuzuhören.

Zur Kampagne gehört die neue «Wie geht's dir?»-App, mit der man seine aktuelle Gefühlslage checken und so ein besseres Bewusstsein für seinen eigenen Gemütszustand entwickeln kann. Wer Gefühle wie «leer», «fröhlich» oder «gestresst» bewusst benennen kann, ist eher in der Lage, Hilfe zu holen, sollte dies nötig sein.

Die Kampagnenwebseite [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) vermittelt Tipps, wie man konkret das Gespräch zu diesem schwierigen Thema beginnen kann. Interessierte finden zudem Adressen von Unterstützungsangeboten und weitere Impulse zur Förderung der psychischen Gesundheit. Mit der Kampagne machen sich die Kantone der deutschen Schweiz, Pro Mente Sana und Gesundheitsförderung Schweiz dafür stark, psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren und sich aktiv für die psychische Gesundheit einzusetzen. Der Kanton Luzern unterstützt diese Kampagne im Rahmen des Programms «psychische Gesundheit.»

[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

