

Eröffnung Aktionstage "Wie geht's dir?"

Samstag 7. September 2019, Dorfplatz,
Stanser-Markt, 10.30 Uhr

Geschätzte Bürgerinnen und Bürger, liebe Patronatsmitglieder und Partnerorganisationen der Aktionstage «Wie geht's dir?», Es ist mir eine besondere Freude Sie zur Eröffnung der Aktionstage "Wie geht's dir?" willkommen zu heissen.

«Wie geht's dir?» ist eine alltägliche Frage, die einiges auslösen kann, jedoch oft mit der oberflächlichen Antwort "danke gut, und dir?" beantwortet wird. Jedoch erkrankt jede zweite Person einmal in ihrem Leben psychisch. Mit den Aktionstagen «Wie geht's dir?» nimmt der Kanton Nidwalden die Thematik der psychischen Gesundheit und

Krankheit auf. Bei den zahlreichen Veranstaltungen erfahren Sie mehr über psychische Krankheiten, Handlungsmöglichkeiten und Anlaufstellen. Ebenso bekommen Sie Anregungen, was Ihrer Psyche gut tun kann und wie Sie sie stärken können.

Belastungen des Alltags, erhöhter Stress oder Leistungsdruck, sind uns allen bekannt. Manchmal werden wir auch von unerwarteten Schicksalsschlägen getroffen oder jemand aus unserem Umfeld benötigt unsere Unterstützung. Dabei kann es leicht dazu führen, dass unsere Psyche unter diesen Belastungen leidet und manchmal auch längerfristig erkrankt. Psychische Krankheiten sind sowohl für die Betroffenen wie auch für ihre Angehörigen mit viel Leid verbunden, führen zu Arbeitsausfällen und Gesundheitskosten. Es lohnt sich daher, die psychische Gesundheit

zu pflegen und ihr, ebenso wie unserem Körper, Sorge zu tragen.

Doch warum fällt es uns so schwer, offen darüber zu sprechen, wenn es uns mal nicht gut geht? Leistung hat in unserer Gesellschaft einen sehr hohen Stellenwert. Wem es psychisch nicht gut geht, fürchtet oftmals nicht mehr als leistungsfähiger Mitmensch ernstgenommen zu werden. Und das obwohl man auch von psychischen Erkrankungen wieder vollends genesen kann. Wir alle können dazu beitragen, dass es selbstverständlicher wird, auch über psychische Beschwerden zu sprechen und damit das Tabu zu brechen.

Dazu Folgendes: ein freier Mitarbeiter einer kleinen Unternehmung für die ich als Geschäftsleiterin tätig war, konnte einen bestehenden internen Konflikt von Mitarbeitenden,

der das Überleben dieser kleinen Unternehmung gefährdete, nicht mehr ertragen bzw. er meinte, er müsse diesen "schweren" Rucksack für mich tragen und helfen. Er verfiel von einem Tag auf den anderen in eine schwere Depression und konnte an einem Morgen plötzlich nicht mehr aufstehen. Was war geschehen? Seine Seele war getroffen, die Last zu schwer – über eine längere Zeit schaffte er es dank professioneller Unterstützung und mit Hilfe seiner Familie und insbesondere dank seiner Ehefrau – aus dieser Depression herauszufinden – es war für alle eine Grenzerfahrung, auch für mich. Heute geht es ihm wieder sehr gut, er

Mit den Aktionstagen "Wie geht's dir?" setzt der Kanton Nidwalden ein Zeichen für die Psychische Gesundheit. Zahlreiche Veranstaltungen laden Sie dazu ein, mehr über

psychische Krankheiten und Handlungsmöglichkeiten zu erfahren. Ebenso geben die verschiedenen Workshops in der Natur oder im "Wie geht's dir?"-Zelt, Anregungen, wie Sie aktiv Ihre psychische Gesundheit stärken können. Dabei stützen sich die Aktionstage auf zehn Impulse, die Anregungen geben, was der Psyche guttut. Dazu gehört beispielsweise regelmässig Entspannungsmomente in den Alltag einzubauen, das soziale Umfeld zu pflegen oder sich wenn nötig Hilfe zu holen und nicht alles alleine meistern zu wollen.

Selbstverständlich können die Aktionstage "Wie geht's dir?" keine psychischen Erkrankungen heilen. Jedoch können die zahlreichen Veranstaltungen dazu beitragen, dass wir sensibilisierter für die Themen psychische

Gesundheit und Krankheit sind. Die Aktionstage sollen Mut machen, über psychische Belastungen zu sprechen. Denn darüber reden ist wichtig und macht Hilfe erst möglich. Je früher eine psychische Erkrankung erkannt und behandelt wird, umso erfolgsversprechender ist der Heilungsverlauf.

In jedem Alter ist es wichtig, die Psyche zu stärken und dem Wohlbefinden Sorge zu tragen. Deshalb richten sich die verschiedenen Veranstaltungen der Aktionstage "Wie geht's dir?" an alle Altersgruppen.

Einige Beispiele:

Mit der Filmvorführung "Geschwisterkinder" wird auf die Situation von Geschwistern von schwerkranken oder behinderten Kindern aufmerksam gemacht. Diese Kinder befinden

sich oftmals in einem Spannungsfeld zwischen eigenen Bedürfnissen und Rücksichtnahme gegen über dem erkrankten Geschwisterkind. In einer anschliessenden Podiumsdiskussion wird die Thematik vertieft.

Auch später, im Jugendalter, bleibt die psychische Gesundheit ein Thema. Neben Leistungsdruck in der Schule beschäftigt viele Jugendliche die Veränderungen ihres Körpers. Vergleiche mit sogenannten Vorbildern steigern den Wunsch nach körperlicher Perfektion, Kontrolle über den eigenen Körper und die Gruppenzugehörigkeit. Die Jugendanimation Stansstad hat sich dieser Thematik angenommen und bietet für Jugendliche im Rahmen der Aktionstage einen Workshop zum Thema «Schönheit und Körpergefühl».

Im fortgeschrittenen Alter ist es ebenfalls wichtig auf die psychische Verfassung zu

achten. Um körperlich und psychisch gesund zu bleiben, benötigen wir Menschen soziale Kontakte. Im Alter kann es jedoch sein, dass diese Kontakte immer seltener werden. Oft entsteht dann das Gefühl der Einsamkeit. Marion Reichert von der Luzerner Psychiatrie erklärt, was es mit der Einsamkeit auf sich hat, wie sie in Abgrenzung zur Depression steht, und was man selber gegen Einsamkeitsgefühle unternehmen kann.

Ein weiteres wichtiges Thema im Alter ist die Pflege von Angehörigen. Betreuende und pflegende Angehörige befinden sich oft in einer sehr komplexen Situation mit unterschiedlichen Herausforderungen. Dieser Thematik widmen sich gleich zwei Veranstaltungen: «Dich betreuen – mich beachten», veranstaltet von der Pro Senectute NW, SRK Unerwalden, Spitex NW und Alzheimer OW

NW, sowie die Veranstaltung «Herausforderung Demenz», organisiert durch den Frauenbund Nidwalden und Alzheimer OW NW.

Ein Herzstück der Aktionstage ist das eigens für dieses Projekt geschriebene Theaterstück «Box Box Babuschka», welches die Spielsucht thematisiert. Eingespielte Verhaltensmuster machen es Betroffenen oft schwer, aus dem Suchtverhalten auszubrechen. Dies belastet nicht nur die Sucht Betroffenen, sondern auch deren Angehörigen.

Ein wichtiges Zeichen gegen die Stigmatisierung von psychisch Erkrankten setzt auch der Film «Crazywise». Der amerikanische Fotograf und Menschenrechtsaktivist zeigt mit dieser Dokumentation auf, was wir von Menschen lernen können, die sich in einer psychischen Krise befinden.

Wichtig ist auch die aktive Stärkung der Psyche. In diesem Zeichen steht beispielsweise die Veranstaltung der katholischen Kirche Ennetmoos "Heilende Kräfte des Gartens". An einem Nachmittag erfahren die Teilnehmenden von einem Gartenagogen, wie sie die stärkenden Kräfte des Gartens für ihr Wohlbefinden nutzen können.

Ganz im Sinne der psychischen Stärkung ist auch die Aktion «Wichtelkiste». Besonders in Zeiten erhöhter Belastung ist ein gutes soziales Netzwerk von grosser Bedeutung. Mit der Aktion «Wichtelkiste» wollen wir die Gemeinschaft feiern, einander eine kleine Freude machen oder ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Alle Bürgerinnen und Bürger sind dabei aufgerufen, in die aufgestellten Wichtelkisten eine nette Kleinigkeit, ein Sprüchli, ein Gedicht hinein zu legen. Im Gegenzug

darf man sich etwas Schönes von jemand anderem aus der Kiste aussuchen.

Nun habe ich Sie hoffentlich ein bisschen gluschtig gemacht.

Wie Sie bemerkt haben, sind zahlreiche Partnerinstitutionen in die Aktionstage "Wie geht's dir?" involviert. Ihrem Engagement ist es zu verdanken, dass wir Ihnen ein solch abwechslungsreiches Programm präsentieren können.

Nun möchte ich Sie dazu einladen, mit uns den Startschuss in die Aktionstage zu feiern und den Apéro zu geniessen. An unserem "Wie geht's dir?"- Parcours, welcher von den Mitarbeitenden der Gesundheitsförderung und Integration betreut wird, können Sie selber herausfinden, wie sie Ihre Psyche stärken können.

Wir freuen uns darauf, Sie in den nächsten zwei Wochen an der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Herzlichen Dank.

Michèle Blöchliger, Regierungsrätin

07.09.2019