

PSYGESUNDHEIT.CH LANCIERT EINE NEUE KAMPAGNE ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT VON SENIORINNEN UND SENIOREN

Im kommenden Jahr wird **Psygesundheit.ch** Seniorinnen und Senioren in den Vordergrund rücken. Das Dispositiv für Beratung, Ressourcen und Informationen wird sich mit Themen befassen, die speziell Menschen über 65 betreffen: Platz in der Gesellschaft, Bedeutung sozialer Aktivitäten, Beziehung zum eigenen Körper, Trauerfälle, Übergang in den Ruhestand, tieferer Lebensstandard, Abhängigkeit u. Ä.

Bedürfnissen der 65+ entsprechen

Älterwerden gehört zum Leben. Ein unvermeidbarer Prozess, mit angenehmen (z. B. mehr Freizeit), aber auch schwierigen Aspekten (wie Verlust und Trauer). Zwar gibt es nicht die «eine» Art des Älterwerdens, doch manche Herausforderungen müssen alle Seniorinnen und Senioren meistern. So bedeutet Älterwerden viele Veränderungen: Lebensgestaltung, Gewohnheiten, Rhythmus, Fähigkeiten, soziales Netzwerk, Erscheinungsbild usw. Veränderungen, die mehr oder weniger progressiv, mehr oder weniger brutal sein können. Dieser Lebensabschnitt erfordert grosse Anpassungsfähigkeit und bringt viele Herausforderungen für die psychische Gesundheit mit sich. Eine Dimension, die in den Präventions- und Gesundheitsförderungsbotschaften für Seniorinnen und Senioren manchmal vergessen wird, obwohl die psychische Gesundheit für das Wohlbefinden und die Wahrung der Gesamtgesundheit in jedem Alter wesentlich ist.

Mit der neuen Kampagne möchte Psygesundheit.ch diese Lücke schliessen und Themen der psychischen Gesundheitsförderung aufgreifen, die speziell Menschen über 65 betreffen. Wie soll es nach der Pensionierung in einer auf Arbeit fokussierten Gesellschaft weitergehen? Wie können wir soziale Isolation verhindern? Wie kann ich unabhängig bleiben und meine kognitiven Fähigkeiten so lange wie möglich erhalten? Und wie akzeptiere ich meinen Körper, wenn er altert und sich verändert? Psygesundheit.ch liefert Ratschläge, Informationen, Ressourcen und Erfahrungsaustausch, um Seniorinnen und Senioren dabei zu unterstützen, ihre geistige Gesundheit während dem Älterwerden zu wahren.

Informationen, Beratung und Ressourcen

Wie bei früheren Kampagnen (für Jugendliche, anschliessend für Eltern von Kleinkindern) nutzt Psygesundheit.ch auch für die neue Kampagne unterschiedliche Kanäle: eine gesamte Rubrik auf der Website, Videoclips mit Erfahrungsberichten, nützliche Ressourcen und Adressen sowie – neu – Podcasts mit Experteninterviews. Das Dispositiv wird in den kommenden Wochen ergänzt und soll bis April 2022 über Facebook, das bevorzugte Medium der über 65-Jährigen, eingesetzt werden, sowie über ein Netzwerk von Partnerinnen und Partnern, die sich für Seniorinnen und Senioren engagieren, wie beispielsweise Pro Senectute. Zudem erhalten Personen, die sich mit digitalen Tools weniger gut auskennen, eine Broschüre mit einer Zusammenfassung aller wichtigen Informationen.

Partnerorganisationen

Als Organisation, die mit Seniorinnen und Senioren arbeitet, spielen Sie bei der Unterstützung und Begleitung älterer Menschen eine zentrale Rolle. Daher laden wir Sie ein, so viel wie möglich von unseren Inhalten an die Seniorinnen und Senioren und in Ihren Netzwerken weiterzugeben. Sie können *zum Beispiel*:

- Links zu unserem speziellen Bereich erstellen (Direktlink [hier](#))
- Unsere Facebook-Posts «likern» und teilen (um uns auf Facebook zu folgen, klicken Sie [hier](#))
- Sich unter info@santepsy.ch registrieren, um unsere künftigen Broschüren (erhältlich im Herbst) zu erhalten und sie den Seniorinnen und Senioren zur Verfügung zu stellen
- Ihr Interesse bekunden an der Organisation eines Kurses oder Sensibilisierungsworkshops zum Thema Förderung der psychischen Gesundheit von Seniorinnen und Senioren für Ihre Teams
- Anbieten, eine öffentliche Konferenz zu einem Thema zu veranstalten, das mit der Förderung der psychischen Gesundheit von über 65-Jährigen zusammenhängt
- Ihre Organisation in unser Adressbuch eintragen ([hier](#))

Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie an einer dieser Ideen interessiert sind oder wenn Sie andere Vorschläge haben. Wir sind offen für alle Inputs für Zusammenarbeit und Austausch bei der Förderung der psychischen Gesundheit von Seniorinnen und Senioren.

Danke, dass Sie die neue Kampagne mit offenen Armen empfangen.

Freundliche Grüsse

Das Team von Psygesundheit.ch

Links zu den Kampagnen:

Rubrik «65+ & Psychische Gesundheit»: www.santepsy.ch/de/campagnes/65-psychische-gesundheit-einleitung-1159

Videoclips mit Erfahrungsberichten und professioneller Beratung:
www.youtube.com/channel/UCB8B5dAlVqOuz5dXdaMwC4A/videos

Facebook: www.facebook.com/psygesundheit.ch

Instagram: www.instagram.com/santepsy.ch (nur auf Französisch)

Wer sind wir?

Psygesundheit.ch ist die Informations- und Förderungsplattform für psychische Gesundheit in den lateinischen Kantonen, die in Partnerschaft mit Coraasp (*Coordination romande des associations d'actions pour la santé psychique*) betrieben wird. Seit zwei Jahren leitet und verbreitet Psygesundheit.ch zudem im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz eine umfangreiche Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit. Damit ist die Plattform in der lateinischen Schweiz zu einer wichtigen Referenz im Bereich Förderung der psychischen Gesundheit geworden.