



## Einladung zum Mediengespräch

Liebe Medienschaffende

Die Trägerschaft der Kampagne «Wie geht's dir?» lädt Sie herzlich zum Mediengespräch ein. Wir präsentieren Ihnen die neue «Wie geht's dir?»-Kampagne und die dafür entwickelte App, die eine Neuheit darstellt.

Anfang Juli haben wir Ihnen mit dem «Atlas der Emotionen» eine Gefühlslandkarte der Schweiz vorgestellt. Die Studie hat gezeigt, dass die Deutschschweizerinnen und -schweizer über ein breites emotionales Spektrum verfügen, aber dazu neigen, ihre Gefühle zu verschweigen. Insbesondere über negative Gefühle spricht man nicht gerne. Das zeigt einmal mehr, dass Enttabuisierung dringend notwendig ist.

Die neue «Wie geht's dir?»-Kampagne der Deutschschweizer Kantone und Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz startet deshalb in eine neue Phase. Sie stellt erneut das Thema «psychische Gesundheit» in den öffentlichen Raum und sucht somit den öffentlichen Diskurs. Damit trägt die Kampagne zur wichtigen Enttabuisierung bei. Sie zeigt auf, wie die psychische Gesundheit gefördert werden kann und will die Bevölkerung insbesondere dazu motivieren, über Gefühle zu sprechen, auch über belastende. Denn nur wenn auch über Belastendes offen gesprochen werden kann, wird Hilfe und Unterstützung möglich und Erkrankungen können vermieden werden.

Neu stellt die «Wie geht's dir?»-Kampagne das emotionale Vokabular in den Mittelpunkt: von A wie „ausgebrannt“ bis Z wie «zufrieden». Denn wer präzisere Antworten auf die Frage «Wie geht's dir?» findet als «gut» oder «schlecht», kann gezielter etwas für die eigene psychische Gesundheit tun.

Zudem lanciert «Wie geht's dir?» eine App, mit der man seine aktuelle emotionale Lage regelmässig checken und so ein besseres Bewusstsein für seinen eigenen Gefühlszustand ermitteln kann. Diese App stellt eine Neuheit dar. Sie wurde, wie auch die Kampagne selbst, spezifisch auf die Bedürfnisse jüngerer Menschen ausgerichtet, und hat dazu die Resultate des «Atlas der Emotionen» berücksichtigt.

**Das Mediengespräch findet statt am Dienstag, 8. September 2020 um 09:00h im Kosmos in Zürich. Wir freuen uns, Ihnen die Kampagne und die App präsentieren zu können.**

Es besteht die Möglichkeit im Vorfeld und Nachgang des Mediengesprächs Interviews zu führen.

Wir würden uns über eine Teilnahme sehr freuen. Für eine kurze Anmeldung bei [adriana@rod.ag](mailto:adriana@rod.ag) sind wir Ihnen sehr dankbar.

Freundliche Grüsse

Roger Staub  
Geschäftsleiter  
Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana

Denise Rudin  
Abteilungsleiterin  
Gesundheitsförderung und Prävention,  
Gesundheitsamt Graubünden