

**WIE GEHT'S  
DIR?**



# **Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz**

**Eine Broschüre für Arbeitnehmerinnen  
und Arbeitnehmer**

---



## Arbeit und Psyche: Wie hängt das zusammen?

«Und was machen Sie beruflich?» Eine Frage, die schnell gestellt wird, wenn sich Menschen treffen. Sie zeigt, wie wichtig Arbeit in unserer Gesellschaft ist.

### Warum Arbeit so wichtig ist.

Arbeit ist ein Teil unserer Identität. Sie sichert unseren Lebensunterhalt und strukturiert unser Leben. Arbeit bringt uns in Kontakt mit anderen Menschen und deckt so einen Teil unserer sozialen Bedürfnisse nach Gemeinschaft und Anerkennung ab. Sie bietet uns Aktivität und im besten Fall Entfaltungsmöglichkeiten. Das alles sind Dinge, die für die psychische Gesundheit wichtig sind. Man weiss, dass Arbeit auf die psychische Gesundheit in der Regel einen positiven Einfluss hat. Arbeit kann aber auch belasten und im ungünstigsten Fall krank machen.

### Die Arbeitswelt fordert uns immer mehr.

Das moderne Arbeitsleben ist komplex, dicht an Informationen und erfordert häufig schnelle Entscheide. Verlangt werden rasche Resultate, flexible Lösungen und Kundenfreundlichkeit. Das erfordert von uns vor allem Kopf- und Gefühlsarbeit – also psychische Fertigkeiten. Deshalb ist die Psyche in der modernen Arbeitswelt zu unserer Achillesferse geworden. Arbeit kann unsere psychische Gesundheit auf zwei Arten gefährden: Die Anforderungen und Arbeitsbedingungen selbst können so ungünstig sein, dass sie wesentlich dazu beitragen, dass wir psychisch erkranken. Oder aber, wir sind aus anderen Gründen psychisch angeschlagen und merken, dass unsere Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz darum eingeschränkt ist. Das wiederum führt zu zusätzlichen Belastungen, denn Leistungsfähigkeit wird in unserer Gesellschaft grossgeschrieben.

### Darüber reden hilft.

Manche Probleme lösen sich mit der Zeit von selbst. Das kann auch auf leichtere psychische Beeinträchtigungen zutreffen. Darauf setzen sollte man allerdings nicht, denn wenn man nichts tut, können sie auch schlimmer werden. Es ist besser, die Dinge offen zu benennen, weil dann nach Lösungen gesucht werden kann. Nicht darüber zu reden und nicht darauf

angesprochen zu werden, bedeutet zudem, mit der Belastung und mit den Ängsten allein zu bleiben. Das wiederum verschlimmert die Situation. Darum ist es wichtig, über psychische Belastungen und Erkrankungen zu reden.

Gerade bei psychischen Erkrankungen ist dies oft mit Ängsten verbunden. Wie reagiert das Umfeld? Die Vorgesetzten? Die Kolleginnen und Kollegen, die vielleicht für mich einspringen müssen? Verliere ich die Stelle?

### Den ersten Schritt tun.

Die meisten Menschen um uns herum spüren, wenn mit uns über längere Zeit etwas nicht stimmt. Vielleicht ist es nicht greifbar und darum spricht uns niemand darauf an. Vielleicht wissen wir selbst nicht, welche Worte wir wählen sollen. Ein einfaches, ehrlich interessiertes, zugewandtes «Wie geht's Dir?» ist ein guter erster Schritt. Vorausgesetzt, es ist Zeit da, um zuzuhören oder zu erzählen. Weitere Möglichkeiten, in ein Gespräch einzusteigen, finden Sie auf der Website [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch).



# Ein Arbeitsumfeld, das gut ist für die psychische Gesundheit.

Es gibt mehrere Faktoren, die darüber entscheiden, wie gut das Arbeitsumfeld für unsere psychische Gesundheit ist. Viele davon können wir beeinflussen. Für uns selbst, aber auch für unsere Arbeitskolleginnen und -kollegen. Ein Überblick in Kürze.

## Der Diskriminierung keine Chance geben.

Stigmatisierung und Diskriminierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen sind leider immer noch häufig. Psychische Belastungen werden in unserer Gesellschaft generell tabuisiert. Wie redet man in Ihrem Betrieb über das Burnout des Buchhalters? Werden Sprüche toleriert? Wurde für Entlastung gesorgt? Spricht Ihre Vorgesetzte über ihre eigenen Belastungen, etwa über den Umgang mit Termindruck?

Je nachdem, wie offen und ohne zu werten die Vorgesetzten in Ihrem Unternehmen über psychische Erkrankungen und Belastungen sprechen, werden auch Sie sich getrauen, dies zu tun – oder eben gerade nicht.

## Eine Frage der Betriebskultur.

Vertrauen, Ehrlichkeit, Toleranz und Fairness: Wenn diese vier Dinge nicht nur Lippenbekenntnisse sind, sondern in Ihrem Betrieb tatsächlich gelebt werden, dann können Sie Ihre Aufgaben in einem Klima der Sicherheit angehen. Wenn nicht, dann ist es normal, dass Sie sich unsicher fühlen. Das wiederum frisst Energie und ermüdet; Konzentration und Effizienz leiden.

Zu den genannten vier Dingen können Sie selber einen Beitrag leisten; das Gleiche gilt für Freundlichkeit, Respekt und Wertschätzung. Gewöhnen Sie sich beispielsweise an, Dinge, die Ihnen positiv auffallen, anzumerken. Ein aufrichtiges Kompliment schätzen nicht nur Ihre Arbeitskolleginnen und -kollegen, sondern auch Ihre Vorgesetzten.

## Die persönliche Arbeitssituation.

Sie kennen bestimmt auch Menschen, die an der einen Stelle dauernd aneckten, an der nächsten aber auf einmal wunderbar zurechtkamen. Passung heisst das Zauberwort. Damit ist gemeint: Wie passe ich als Person, mit meinen Kompetenzen und mit meinen zwischenmenschlichen Fähigkeiten zu meiner Arbeitsstelle, in mein Team, zu den Vorgesetzten?

Die Passung ist ein wichtiger Faktor für die psychische Gesundheit. Wie steht es damit bei Ihnen? Verlangen Sie nicht das Unmögliche von sich; niemand kann sich überall einfügen und anpassen. Hin und wieder ecken wir alle an. Wenn Sie sich schon von Anfang an nie richtig wohl fühlten an Ihrer Stelle und wenn nichts, was Sie zur Verbesserung versucht haben, Erfolg hatte, dann sollten Sie prüfen, ob es sich lohnen könnte, die Stelle zu wechseln.

## Angemessen herausgefordert und engagiert.

Wir möchten herausgefordert und gefördert werden. Fragen Sie deshalb regelmässig nach Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten. Machen Sie selbst konkrete Vorschläge. Nichts geht? Dann suchen Sie sich eine entsprechende Freizeitaktivität.

Es tut unserer Psyche auch gut, wenn wir uns für eine Aufgabe engagieren können. Wenn wir in unserer Arbeit einen Sinn sehen, wenn wir motiviert sind, gehen wir beschwingt zur Sache. Wenn dieses Engagement fehlt, sollten Sie dies ernst nehmen und überlegen, ob Sie nicht mit einer anderen Aufgabe glücklicher würden.

## Prioritäten setzen und für Ausgleich sorgen.

Wie lässt sich verhindern, dass sich die Arbeitsmenge kontinuierlich ausdehnt? Prioritäten zu setzen ist wichtig. Vereinbaren Sie mit Ihren Vorgesetzten, was Ihre Pflichten sind und welche Ziele Sie erfüllen müssen, damit Sie Ihre Energie dort einsetzen, wo es auch wirklich wichtig ist. Wenn ein Auftrag dazukommt, fragen Sie nach, was dafür wegfallen kann. Können Sie Nein sagen? Halten Sie es aus, Dinge nicht 100% perfekt zu machen? Wenn nicht, trainieren Sie es. Fangen Sie mit kleinen Schritten an und testen Sie, ob die Reaktionen tatsächlich so negativ ausfallen, wie Sie es befürchten.

Sorgen Sie in anderen Lebensbereichen – Freizeitaktivitäten, Familie, Freunde – für Ausgleich. Die altmodische Musse passt nicht so recht in unsere optimierungsfreudige Zeit. Doch regelmässige Auszeiten, die durchaus auch mal Langeweile und Tagträumen beinhalten können, sind für Ihr Hirn und Ihre Psyche Energiespender erster Güte. Das Gleiche gilt für ausreichend Schlaf.

4

5



WIE GEHTS DIR?

Wochenende.  
Lohnrunde.  
Burnout.

Wir reden. Auch über psychische Gesundheit.

## Schadet Stress? Nicht unbedingt.

Wir sind durchaus dafür geschaffen, akute Stresssituationen zu bewältigen. Chronischer, also lange andauernder Stress hingegen gefährdet unsere Gesundheit – die körperliche wie die psychische.

### Was macht chronischen Stress so gefährlich?

In Stresssituationen schüttet der Körper einen Botenstoff- und Hormoncocktail aus, der kurzfristig Kräfte mobilisiert und uns befähigt, das aktuelle Ereignis zu bewältigen. Ist der Stress vorbei, regulieren sich die Stoffe im Körper wieder auf das Normalniveau. Chronischer Stress legt diesen Regulationsmechanismus lahm. Das macht uns anfällig für körperliche und psychische Erkrankungen, zum Beispiel für Depressionen, Demenz, Bluthochdruck oder Rückenschmerzen.

### Entspannung, die den Energietank füllt.

Stressreduktion ist also angesagt. Geben Sie aktiver Erholung den Vorzug. Also nicht aufs Sofa fläzen und den Fernseher anmachen, sondern im See schwimmen, einen Spaziergang machen, den Yogakurs besuchen, einen Stuhl schreinern. Es braucht ein wenig Überwindung, aber danach ist die geistige Müdigkeit weg, Sie fühlen sich erfrischt.

- 6 Tipp: Erlernen Sie ein bewährtes Entspannungsverfahren (Beispiele: progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, Meditation). Üben Sie es so gut ein, dass Körper und Psyche mit der Zeit «wissen», wie sie ganz schnell in den entspannten Zustand gelangen.

### Die mentale Flexibilität trainieren ...

Unser Denken beeinflusst den Stresspegel. Versuchen Sie, belastende Gedanken zu hinterfragen und stressige Situationen neu zu bewerten. Ein Beispiel: Die regelmässigen Wutausbrüche Ihres Vorgesetzten belasten Sie. An Ihrer Kollegin aber scheinen sie abzuperlen. Wie beurteilt sie wohl die Situation? Achten Sie auch darauf, wie Sie über sich denken. Es ist ein riesiger Unterschied, ob Sie denken: «Ich bin ein Versager», oder ob Sie denken: «Ich habe im Moment bloss den Gedanken, dass ich ein Versager bin.»

### ... und was sonst noch hilft.

Soziale Beziehungen, Freundinnen und Freunde, Spiritualität, ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung vergrössern die Widerstandskraft gegen Stress ebenfalls. Das Gleiche gilt für Sinnhaftigkeit, die Sie zum Beispiel in einem Freiwilligenengagement finden.

### Ich und Stress: [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch)

Die Website stressnostress beschreibt, was man in 5 Schritten selbst gegen Stress tun kann: [www.stressnostress.ch/ich-und-stress.html](http://www.stressnostress.ch/ich-und-stress.html)

## Frühwarnzeichen für Erschöpfung.

Der Begriff «Burnout» macht die Runde – und das ist gut so. Er ist weniger stigmatisiert als etwa «Depression» und dient so vielleicht als Türöffner für eine grössere Akzeptanz von psychischen Erkrankungen ganz allgemein.

Besonders gefährdet sind Menschen, die sich überdurchschnittlich engagieren, sich im Job stark verausgaben und hohe Erwartungen an sich selbst haben. Nun ist Engagement eine gute Sache – solange man die eigenen Grenzen respektiert. Doch sich regelmässig mehr zu engagieren, als es die Energiereserven zulassen, führt über kurz oder lang zur Erschöpfung.

### Alarmsignale: Zeit, aktiv zu werden.

Je früher Sie bei Alarmsignalen reagieren, desto grösser ist die Chance, dass sich die Abwärtsspirale stoppen lässt. Wenn Sie bei sich mehrere der folgenden Signale über einen längeren Zeitraum feststellen, suchen Sie Unterstützung. Das kann bei Ihren Vorgesetzten, den Personalverantwortlichen, bei der Hausärztin/dem Hausarzt oder bei einer Fachperson aus dem psychiatrisch-psychologischen Bereich sein.

- Sie können in der Freizeit nicht mehr «abschalten».
- Sie arbeiten mehr und mehr, weil Sie länger brauchen, um Ihre Aufgaben zu erledigen.
- Sie vernachlässigen Freunde, Familie, Hobbys. Zugunsten der Arbeit – oder weil Sie einfach zu erschöpft sind, um sich in Gesellschaft zu begeben.
- Sie fühlen sich häufig richtiggehend ausgelaugt.
- Ihre Konzentration leidet, Sie sind auch vergesslicher als üblich.
- Ein ständiges Gefühl der Überforderung begleitet Sie.
- Sie sind nervös, gereizt und empfindlich; Sie ärgern sich über Kleinigkeiten, die Sie üblicherweise locker wegstecken.
- Sie schlafen schlecht, nachts kreisen die Gedanken.
- Sie fühlen sich körperlich angeschlagen.
- Sie konsumieren vermehrt Substanzen, die Sie wach und aktiv halten sollen, oder solche, die Ihnen beim Schlafen helfen.

# Psychische Belastungen erkennen.

**Eins vorweg: «Einmal krank, immer krank», das gilt bei psychischen Erkrankungen nicht. Sie sind behandelbar. Und zwar umso besser, je früher man damit beginnt. Daher ist es wichtig, dass Sie frühzeitig fachkundige Unterstützung erhalten.**

## Von gesund zu krank – die Grenzen sind fließend.

Wir sind nicht entweder krank oder gesund – die Grenzen sind fließend. Zwischen absolutem Wohlbefinden und der Krankschreibung gibt es viele Abstufungen mit unterschiedlichen Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit.

## Psychisch krank? Das kann mir nicht passieren.

Doch, es kann! Es gibt zwar Faktoren, die das Risiko erhöhen oder senken, aber eine Kontrolle über unsere psychische Gesundheit haben wir nicht. Genauso wenig wie bei körperlichen Krankheiten. Fakt ist, dass in der Schweiz jede zweite Person im Laufe ihres Lebens psychisch erkrankt; jede vierte Person wird dabei in ihrer Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sein. Und es kann jede und jeden treffen. Der häufigste Satz von Menschen mit einer psychischen Erkrankung: «Ich hätte nie gedacht, dass mir das passiert.»

Weil psychische Erkrankungen jeden treffen können und weil sie nach wie vor tabuisiert werden, machen sie uns Angst. Deshalb ist es so wichtig, Bescheid zu wissen und die Dinge anzusprechen – nicht nur privat, sondern auch bei der Arbeit.

## Psychisch belastet? An wen wende ich mich?

Sprechen Sie Ihre Vermutung zuerst in der Familie oder bei einem Freund, einer Freundin an – bei einer Person, der Sie wichtig sind und die in naher Zukunft nachfragt, wie es Ihnen jetzt geht. Wie Sie ein solches Gespräch am besten anpacken, steht auf [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch).

Wenn Sie bei der Arbeit beeinträchtigt sind, zum Beispiel weil Sie erschöpft und gereizt sind und häufiger in Auseinandersetzungen geraten, dann stellt sich die Frage, ob Sie mit den Vorgesetzten oder Personalverantwortlichen das Gespräch suchen sollten. Das ist nicht ganz einfach zu entscheiden. Fragen, die beim Entscheid helfen können, sind: Spricht man in Ihrem Betrieb offen über psychische Belastungen? Wie ist Ihr Verhältnis zu diesen Personen? Mit welcher Reaktion rechnen Sie?

## Die Haltung der Vorgesetzten testen.

Sie können nicht abschätzen, wie Ihre Chefin auf Ihre gesundheitlichen Beschwerden reagiert? Starten Sie einen Versuch, indem Sie laut über mögliche Erklärungen nachdenken: «Ich merke, dass ich in letzter Zeit häufig erschöpft bin. An manchen Tagen habe ich Energie, an anderen halte ich den Nachmittag kaum durch. Ich habe mir schon überlegt, ob ich wegen der Augen so müde bin und eine neue Brille brauche. Eine Freundin von mir hatte zu wenig Eisen und war immer erschöpft, und vielleicht ist es ja auch psychisch.» Die Reaktion der Vorgesetzten wird Ihnen ihre Haltung gegenüber psychischen Belastungen verraten. Sind Tonfall, Mimik und auch ihre Antwort wertfrei und vielleicht sogar unterstützend, dann rückt ein vertieftes Gespräch in den Bereich des Möglichen.

## Und wie geht es weiter? Zwei Varianten:

### A)

Sie haben sich entschieden, das Thema Ihren Vorgesetzten gegenüber nicht zu erwähnen, weil Sie Diskriminierung befürchten. Gehen Sie zur Hausärztin/zum Hausarzt oder suchen Sie Unterstützung bei einer Fachperson aus dem psychiatrisch-psychologischen Bereich. Lassen Sie sich zusätzlich arbeitsrechtlich beraten, wenn Sie sich diskriminiert fühlen und befürchten müssen, den Arbeitsplatz zu verlieren (Beratungsangebote siehe Rückseite).

### B)

Sie wissen, dass Sie in Ihrem Betrieb unterstützt werden, und Sie haben den zuständigen Personen Ihre Situation geschildert. Vielleicht können Sie auch schon mitteilen, dass Sie bereits in Behandlung sind. Das zeigt, dass Sie Verantwortung für Ihre Gesundheit übernehmen: ein wichtiges Signal.



## Psychisch erkrankt – was nun?

Was tun, wenn feststeht: Es geht Ihnen schlecht? Der Einbruch Ihrer Leistungsfähigkeit dauert längere Zeit an und ist nicht mehr zu übersehen. Sie brauchen Hilfe.

### Anlaufstellen.

Wenn Sie eine Hausärztin oder einen Hausarzt haben, der/dem Sie vertrauen, ist sie/er Ihre erste Ansprechperson. Sie/er kann auch alle notwendigen Untersuchungen durchführen, um körperliche Ursachen für Ihren Zustand auszuschliessen. Für die Behandlung werden Sie wenn nötig an eine Fachperson aus dem psychiatrisch-psychologischen Bereich weiterverwiesen.

Wenn Sie selber eine kompetente Fachperson suchen, finden Sie auf der Website [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) wertvolle Informationen und Hinweise. Hier steht auch, welche Leistungen die Krankenkasse übernimmt.

### Auch die IV hilft.

Wenn Sie länger als 30 Tage krankgeschrieben waren oder über längere Zeit immer wieder kürzere Abwesenheiten zu verzeichnen hatten, können Sie sich bei der IV zur Früherfassung melden. Diese Früherfassungsmeldung ist **keine** Anmeldung für eine IV-Rente. In der Früherfassung prüft die IV, ob und welche Unterstützungsmöglichkeiten bestehen, damit Sie langfristig im Arbeitsprozess verbleiben können.

### Knackpunkt Krankenschreibung.

Im Rahmen der Behandlung wird sich auch die Frage der Arbeitsfähigkeit stellen. Ein neues Instrument, das Ihnen den Verbleib im Arbeitsprozess erlaubt, ist die Leistungskrankschreibung. Ein Beispiel: Sie reduzieren krankheitshalber Ihr Pensum von 100% auf 60%. In diesen 60% müssen Sie aber nur 50% Ihrer gewohnten Arbeitsleistung erbringen. Wichtig ist hier, dass Ihr Pflichtenheft so angepasst wird, dass die Belastung auch tatsächlich reduziert wird. Sprechen Sie darüber mit Ihren Vorgesetzten, lassen Sie sich dabei von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt unterstützen, wenn Sie dies als sinnvoll erachten.

Lassen Sie sich beraten, wenn Sie nicht sicher sind, wie Sie am besten vorgehen sollen. Beratungsangebote finden Sie auf der letzten Seite.

## Wenn es Teamkolleginnen und -kollegen nicht gut geht.

Sie können dazu beitragen, dass der Umgang mit psychischen Belastungen so selbstverständlich wird wie derjenige mit körperlichen Krankheiten.

### Zwei Beispiele.

Ihr Arbeitskollege sitzt öfters mit leerem Blick am Pult. Wenn Sie ihn ansprechen, müssen Sie Ihr Anliegen jedes Mal wiederholen. Obwohl er viel zu tun hat, scheint er untätig zu sein. So kennen Sie ihn gar nicht.

Ihre Büronachbarin hat sich in den vergangenen Wochen mehrmals tageweise krankgemeldet, mit wechselnden Begründungen, die ihr eigentlich niemand so richtig abnimmt. Wenn sie anwesend ist, hat sie dunkle Ringe unter den Augen und wirkt fahrig. Etwas ist definitiv anders bei ihr.

### Den ersten Schritt wagen.

Wenn Sie solches erleben, dann ziehen Sie die Möglichkeit in Erwägung, dass eine psychische Belastung vorliegen könnte. Vielleicht teilen andere Kolleginnen und Kollegen Ihre Wahrnehmung. Vermeiden Sie es aber, hinter dem Rücken der betreffenden Person darüber zu sprechen. Hilfreich sind hingegen Gespräche und Unterstützungsangebote.

### So gelingt das Gespräch.

Sie können zum Beispiel so einsteigen: «Ich habe den Eindruck, dass es dir in letzter Zeit nicht so gut geht. Möchtest du darüber reden? Wir könnten einen Kaffee trinken gehen, jetzt oder nach der Arbeit.» Ihr offenes Ohr ist ein wertvolles Angebot und ein Weg aus dem Gefühl des Alleinseins, das psychisch belastete Menschen meist begleitet. Bedenken Sie dabei, dass Sie nicht dafür verantwortlich sind, das Problem Ihres Kollegen, Ihrer Mitarbeiterin zu lösen. Wenn Sie mitfühlend zuhören und zum Ausdruck bringen, dass Sie Ihr Gegenüber verstehen, ist das wunderbar. Machen Sie keine ungebetenen Ratschläge. Auch wertende Aussagen wie «Du siehst das alles viel zu schwarz» oder billiger Trost wie «Das wird schon wieder» sind ungünstig und verstärken das Gefühl der Isolation bei der betroffenen Person. Weitere Gesprächstipps finden Sie auf [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch).

### Für Führungspersonen

Arbeitgeber sind gesetzlich verpflichtet, für die physische und psychische Gesundheit ihrer Angestellten zu sorgen. Führungspersonen auf allen Ebenen spielen hier eine wichtige Rolle. Auf der Website [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) finden Sie Hinweise, wie Sie in der Führungsrolle zur psychischen Gesundheit im Betrieb beitragen können.



## Mehr Informationen auf [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

- Gesprächstipps für Betroffene und ihr Umfeld
- Informationen zu verschiedenen psychischen Erkrankungen
- Anregungen zur Pflege der psychischen Gesundheit – **auch am Arbeitsplatz**
- Informationen und Adressen zur Behandlung
- Alles über die Kampagne «Wie geht's Dir?»

### Beratungsangebote.

Pro Mente Sana berät Sie vertraulich und kompetent, wenn Sie wissen wollen, wie und ob Sie psychische Belastungen am Arbeitsplatz ansprechen sollen, oder wenn Sie rechtliche und versicherungstechnische Fragen haben:

Beratungstelefon Pro Mente Sana: Tel. 0848 800 858 (Normaltarif); siehe auch [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch).

Sie können sich auch von Ihrer regionalen IV-Stelle beraten lassen. Die IV ist eine Eingliederungsversicherung. Eine Früherfassung kann dazu beitragen, im Arbeitsprozess zu bleiben. Adressen finden Sie unter [www.ahv-iv.ch/de/Kontakte/IV-Stellen](http://www.ahv-iv.ch/de/Kontakte/IV-Stellen).

Wenn es Ihnen nicht gut geht und Sie nicht weiterwissen, können Sie sich auch an das Beratungstelefon der Dargebotenen Hand wenden:

Tel. 143 (24 Stunden, kostenlos, anonym).

### Broschüren bestellen oder downloaden.

12

Unter [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) → *Die Kampagne* → *Broschüre + Sujets* können weitere Exemplare dieser Broschüre und eine allgemeine Broschüre zum Thema psychische Gesundheit bestellt oder heruntergeladen werden. Bestellungen sind auch bei Pro Mente Sana möglich unter Tel. 044 446 55 00. Kosten: Fr. 2.– pro Broschüre (plus Versandkosten). Personen und Organisationen aus den Trägerkantonen AG, GR, LU, SO, SZ, TG, ZH können eine gewisse Anzahl kostenlos bestellen.

Cette brochure existe aussi en français, cf. [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch)

#### Träger der Kampagne:

pro mente sana



KANTON AARGAU  
DEPARTEMENT  
GESUNDHEIT UND SOZIALES



Gesundheits- und Sozialdepartement

Thurgau  
Amt für Gesundheit

Verein Psychische Gesundheit  
Kanton Solothurn



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion



kantonale behindertenkonferenz bern

gesundheit schwyz

Gesundheitsförderung  
und Prävention

Gesundheitsamt Graubünden,  
Gesundheitsförderung und Prävention

CORAASP, Coordination Romande des  
Associations d'Action pour la Santé Psychique

#### Partner:



Föderation  
der Schweizer Psychologinnen  
und Psychologen



FÖDERATION MEDICINERHEUTEKOMM

SGPP, Schweizerische  
Gesellschaft für Psychiatrie  
und Psychotherapie