



MEDIENMITTEILUNG

Für die «Dargebotene Hand» 10 Schritte und mehr laufen

Die enge Zusammenarbeit zwischen der Kampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit» und dem Telefon 143, der Dargebotenen Hand, findet am Donnerstag, 10. September, von 17.30 bis 20.00 Uhr mit dem «Lauf der Herzen» in der Herti Zug einen konkreten Ausdruck.

«Ganz neu ist die Kampagne '10 Schritte für psychische Gesundheit' der Gesundheitsdirektion Zug zwar nicht», schmunzelt Michèle Omlin, Programmleiterin Psychische Gesundheit und Koordinatorin des Netzwerks Psychische Gesundheit im Amt für Gesundheit des Kantons Zug, «aber aktuell sind die 10 Schritte nach wie vor». Die Kampagne zeigt, wie mit einfachen, mehr oder weniger leicht umsetzbaren Tipps jede und jeder Einzelne massgeblich zur Stärkung der eigenen Psyche beitragen kann.

10 Schritte – 10 Tipps zur Stärkung der Psyche

Bereits kurz nach dem Start der Kampagne erkannten Klaus Rütschi, Geschäftsführer Telefon 143 Zentralschweiz, und das Team der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention den Nutzen der 10 Schritte in der Beratungstätigkeit des Sorgentelefon. Anrufende setzen bereits einige der Tipps um, wenn sie das Sorgentelefon der Dargebotenen Hand kontaktieren. Sie werden aktiv, sind bereit, über ihre Probleme zu sprechen und suchen sich Hilfe. Körperlich aktiv bleiben, sich beteiligen und sich nicht aufgeben sind weitere Tipps, welche im Beratungsgespräch gegeben werden und in vielen Krisensituationen hilfreich sind. Die 55 Ehrenamtlichen, die bei Telefon 143 Zentralschweiz jährlich rund 14'000 Anrufe beantworten, geben Impulse, mit denen die Anrufenden Schritt für Schritt wieder in eine bessere Balance kommen. So gestärkt können sie auch mit sehr belastenden Situationen besser umgehen.

«Lauf der Herzen» für Weiterbildungswochenende

Ein Weiterbildungswochenende mit den über fünfzig freiwilligen Mitarbeitenden ist nur dank grosszügiger Sponsoren möglich. Auch die Einnahmen aus dem «Lauf der Herzen» kommt der Weiterbildung zugute. Damit Telefon 143 auch in Zukunft kompetente Telefonberatungen anbieten kann, läuft Regierungsrat Urs Hürlimann, Gesundheitsdirektor des Kantons Zug, mit. «Die Dargebotene Hand leistet Tag und Nacht unschätzbare Arbeit», so Urs Hürlimann. «Mein sportlicher Beitrag ist ein kleines Dankeschön für die wertvolle Tätigkeit von Telefon 143.»

Mitmachen ist einfach

Jede und jeder kann mitmachen und die Dargebotene Hand unterstützen: Am Donnerstag, 10. September, darf ab 18.30 Uhr während einer Stunde auf der 400-m-Bahn des Hertistadions gelaufen, gejoggt, spaziert, gewalkt oder geschlendert werden. Alle Teilnehmenden zählen die absolvierten Runden und melden diese den Organisatoren vor Ort. Der Erlös fliesst zu 100 Prozent zu Telefon 143 Zentralschweiz.

Mehr Infos zu den «10 Schritten für psychische Gesundheit» und zum «Lauf der Herzen» finden Sie im Internet unter www.laufderherzen.ch und www.psychische-gesundheit-zug.ch.



Legende Bild 1:

Der Zuger Gesundheitsdirektor Urs Hürlimann und Tele1-Moderatorin Fabienne Bamert werden auch dieses Jahr beim «Lauf der Herzen» dabei sein.



Legende Bild 2:

Der Flyer «10 Schritte für psychische Gesundheit» liefert Rezepte gegen Krisen und Umgang mit Stress.

Gesundheitsdirektion Amt für Gesundheit