

Die psychische Gesundheit stärken

Tipps und Anregungen für Gemeinden

Corona hat nachweislich zu mehr psychischen Belastungen in der Bevölkerung geführt. Bereits vor der Corona-Pandemie zählten psychische Erkrankungen zu den häufigsten Diagnosen in Österreich. Was können Sie als Gemeinde tun, um Ihre Bevölkerung zu stärken?

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um zu informieren und zu sensibilisieren:



Thematisieren Sie die psychische Gesundheit.

Der erste Schritt ist immer eine aktive Auseinandersetzung mit dem Thema. Dies kann über die Öffentlichkeitsarbeit wie Gemeindezeitung, Website oder facebook sein, aber auch über Gespräche im öffentlichen und privaten Rahmen.



Informieren Sie die Bevölkerung über Unterstützungsangebote.

Teilen Sie Informationen über konkrete Beratungsangebote und Hilfsangebote über die Gemeindeforum, Flugblätter oder die Gemeindezeitung: <https://styriavitalis.at/wp-content/uploads/2021/07/202107psychosozialeversorgung.pdf>



Sensibilisieren Sie Schlüsselpersonen in der Gemeinde.

Gerade Personen, die mit vielen Menschen aus der Gemeinde in Kontakt sind (z.B.: Bürgerservice, PädagogInnen, Seelsorger, Vereine und Freiwilligenorganisationen) sollten über Beratungsangebote informiert sein, damit sie diese bei Bedarf weiterempfehlen können.



Setzen Sie konkrete Angebote.

- Initiieren Sie einen Wald- und Wiesenstreifzug für Körper, Geist und Seele über das Gesunde Gemeinde-Programm: <https://styriavitalis.at/angebote/wald-wiesen-streifzug/>
- Gestalten Sie einen Gesundheitstag mit dem Schwerpunkt psychische Gesundheit für die Bevölkerung.
- Organisieren Sie mit regionalen AnbieterInnen (TherapeutInnen, Beratungszentren, Selbsthilfegruppen ...) eine Veranstaltung zum Thema psychische Gesundheit, z.B. zu Depression oder Ängsten.
- Veranlassen Sie einen runden Tisch mit regionalen AnbieterInnen zum Thema, um gut über die regionalen Angebote informieren zu können.
- Gestalten Sie einen Filmabend inklusive Diskussion, z.B. mit dem Film „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ aus dem Gesunde Gemeinde-Programm: <https://styriavitalis.at/angebote/filmabende/>
- Legen Sie Infomaterialien am Gemeindeamt aus, z.B. die Broschüre „Die psychosoziale Versorgung in der Steiermark - Verzeichnis der Servicestellen“: <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/plattform-psyche/>