

# Internationaler Tag der psychischen Gesundheit 10. Oktober 2023

Wie  
geht's  
dir?



## Wie können wir gut für unsere Gesundheit sorgen?

### ...Antworten dazu an unserem Infostand und auf dem Themenweg mit 10 Impulsen für die psychische Gesundheit!



psy.ch

Wegweiser für psychische Gesundheit  
im Kanton Bern



Kanton Bern  
Canton de Berne

## Der 10. Oktober gilt weltweit als internationaler Tag der psychischen Gesundheit (Mental Health Day).

Jedes Jahr am 10. Oktober machen in der ganzen Schweiz Organisationen mit verschiedenen Aktionen auf die Förderung der psychischen Gesundheit von Erwachsenen, älteren Menschen, Kindern und Jugendlichen aufmerksam.

Sehr viele Menschen haben im Verlauf ihres Lebens eine psychische Krankheit oder Krise.

Damit gehören psychische Krankheiten zu den am meisten verbreiteten Erkrankungen überhaupt. Sie treten in jeder Lebensphase und in allen Gesellschaftsteilen auf. Psychische Erkrankungen sind vielfältig.

Wie wir unserer Gesundheit Sorge tragen können, kann am 10.10.23 an unserem Infostand und auf dem Themenweg entdeckt werden.

Organisiert von:



## Unser Aktionsprogramm:

- **Infostand zu Angeboten vom Recovery College Bern, Pro Senectute Kanton Bern, der Dargebotenen Hand Bern und psy.ch am Dienstag, 10.10.23 von 11.00 - 15.00 Uhr beim Kornhausplatz**
- **13.30 Uhr Inputs** zu den drei beteiligten Organisationen mit der Möglichkeit Fragen zu stellen. Ort: Kornhausbibliothek am Kornhausplatz
- **Themenweg entdecken** mit 10 Impulsen für die psychische Gesundheit in der Kornhausbibliothek

### Themenweg 10 Impulse für die psychische Gesundheit

Entdecken Sie, wie Sie aktiv etwas für das Wohlbefinden tun und besser mit Krisen umgehen können.

Der Themenweg bietet kostenfrei:  
Wissen und Tipps zur Förderung der psychischen Gesundheit  
Übungen zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens  
Überblick zu Unterstützungsangeboten im Kanton Bern

#### Nächster Ausstellungsort:

Kornhausbibliothek am Kornhausplatz 18, 3011 Bern  
vom 2. Oktober bis 17. Oktober 2023



Kanton Bern  
Canton de Berne