



Trägerschaft



## Factsheet

### Indoor-Themenweg «IMPULSE ZUM WOHLBEFINDEN» rund um die psychische Gesundheit

Wir haben den «Themenweg Depression» neu gestaltet und zu einem Weg mit Impulsen rund um das psychische Wohlbefinden erweitert. Die Tafeln enthalten kurze, informative Texte, die in einem Set von total 13 Tafeln erscheinen. Die erste Tafel heisst die Besucher herzlich willkommen und lädt zur Begehung ein. Auf weiteren 11 Tafeln werden die «10 + 1» Impulse für psychische Gesundheit erläutert. Eine zusätzliche Tafel informiert zum Thema psychische Erkrankungen, die sich an den Botschaften des Bündnis gegen Depression orientiert.

Der Themenweg kann kostenlos ausgeliehen und beispielsweise in Gebäuden, Aufenthaltsräume oder an Veranstaltungen aufgestellt oder aufgehängt werden. Die Texte und Reflexionsfragen können beim Vorbeigehen gelesen werden und sollen zum Nachdenken und zum Austausch über das psychische Wohlbefinden anregen.



Die Besucherinnen und Besucher erfahren, wie sie ihre eigene psychische Gesundheit stärken können, wann professionelle Hilfe gefragt ist und wo Betroffene Unterstützung finden. Neben den Tafeln können zusätzlich Informationsflyer/Broschüren angeboten werden. Passende Broschüren können ebenfalls beim Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit bezogen werden.

Das Formular zur [Ausleihe des Themenweges](#) finden Sie auf unserer Website.



## Informationen und Empfehlungen zur Ausleihe

**Masse:** Tafel 59 cm x 41.5 cm x 0.5 cm / Füsse 9 cm x 10cm x 13.5 cm

Ein Set beinhaltet folgende Materialien:

Unmontiertes Set	
13	Tafeln
26	Kunststoffplättchen
26	Kunststofffüsse
1	Plastik

### Rahmenbedingungen:

- Die Ausleihe des Themenweges ist kostenlos.
- Der Transport der 13 Tafeln ist Sache der ausleihenden Organisation und muss selber organisiert werden. Transport durch PKW möglich.
- Die Termine für die Abholung und die Rückgabe müssen frühzeitig, d.h. mindestens 2 Wochen im Voraus, mit der Geschäftsstelle des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit abgesprochen werden.
- Das Instand-Halten (regelmässige Kontrolle und Reinigung der Tafeln, Auffüllen von Informationsflyern usw.) liegt während der Ausleihdauer in der Verantwortung der ausleihenden Organisation.
- Die Tafeln sind in einwandfreiem Zustand zurückzugeben; die ausleihende Organisation trägt die Kosten für während der Ausleihdauer entstandene Schäden an den Tafeln. Auch eine Versicherung / Kostendeckung bei Beschädigungen (Vandalismus, Transportschäden usw.) ist Sache der der ausleihenden Organisation.

### Eröffnung, Begleitveranstaltungen, Information an die Medien:

Für eine grössere Wirkung und um möglichst viele Personen zu erreichen, kann die Aufstellung des Themenweges mit einer Eröffnungsveranstaltung oder verschiedenen Begleitveranstaltungen verbunden werden. Ebenso empfiehlt sich eine Information an die Medien in Zusammenhang mit der Eröffnung, um die Bevölkerung auf den Themenweg aufmerksam zu machen und ein Zeichen für die psychische Gesundheit zu setzen.

Ideen für Eröffnungs-/Begleitveranstaltungen:

- Referat zum Thema psychische Gesundheit / psychische Erkrankungen
- Interaktiv geführte Begehung des Themenweges mit Aktivität/Posten pro Tafel
- Dorf-/Familienfest mit verschiedenen Aktivitäten für alle Altersgruppen

### Kontakt

#### Kontakt für administrative Anfragen (Ausleihdaten, technische Fragen)

Albin Salihu  
Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit  
Geschäftsstelle  
Tel. 058 229 27 11 (direkt) / [albin.salihu@sg.ch](mailto:albin.salihu@sg.ch)

#### Kontakt für inhaltliche Fragen und Begleitveranstaltungen

Jürg Engler  
Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit  
Geschäftsstelle / Vorstand  
Tel. 058 229 87 69 (direkt) / [juerg.engler@sg.ch](mailto:juerg.engler@sg.ch)