

Kampagne "Wie geht's dir?"



Gesundheit ist ein natürlicher Grundzustand, den wir uns alle wünschen und mit Hilfe unserer Selbstheilungskräfte immer wieder anstreben. Trotzdem müssen wir für unsere Gesundheit etwas tun.

Unser Körper benötigt eine gute Ernährung, ausreichend Bewegung sowie Ausgleich und Ruhephasen. Unser Geist benötigt Förderung, Forderung und Lebensfreude, damit unsere Gehirnzellen arbeiten können. Unsere Gefühle und Emotionen wollen wahrgenommen und ausgedrückt werden, egal ob sie positiver oder negativer Natur sind.

Wenn uns Menschen etwas bedrückt, wir gestresst oder traurig sind, so hilft im Ansatz oft schon ein Gespräch mit dem Umfeld.

Die nationale Kampagne «Wie geht's dir?» setzt sich für einen offenen Umgang mit psychischen Belastungen und Krankheiten ein und will die psychische Gesundheit der Bevölkerung stärken. Die "Bänkliaktion" ist ein gemeinsames Projekt der Zentralschweizer Kantone Luzern, Uri, Schwyz, Ob- und Nidwalden. Im Rahmen der Kampagne steht in fast allen Gemeinden ein attraktives "Wie geht's dir?"- Bänkli aus regionaler Produktion. Das Ziel ist, die Bevölkerung mit dem Bänkli für die psychische Gesundheit zu sensibilisieren und damit einen offenen Umgang mit Belastungen zu fördern.

Das Bänkli der Gemeinde Oberdorf steht bei der neuen Wertstoffsammelstelle an der Kantonsstrasse 3 und kann selbstverständlich auch einfach zum Ausruhen genutzt werden.



Jedes Bänkli ist mit einem QR-Code versehen. Über diesen gelangen Besuchende auf die Webseite der Kampagne "Wie geht's dir?" www.wie-gehts-dir.ch. Hier erhalten sie wertvolle Tipps, die eigene Psyche aktiv zu stärken. Ebenso findet man Wissenswertes zu Anlaufstellen und weiterem Informationsmaterial.