

Medienmitteilung | 12. April 2023

Online-Ratgeber für psychische Gesundheit

Die SVA Aargau und die Klinik Barmelweid haben einen Online-Ratgeber zur Bewältigung belastender Zeiten lanciert und tragen damit zur Prävention von psychischen Krankheiten bei.

Psychische und psychosomatische Erkrankungen nehmen in der Schweiz deutlich zu – und damit auch die Anmeldungen bei der Invalidenversicherung. Je früher diese Erkrankungen erkannt werden, desto besser sind sie behandelbar. Deshalb haben die SVA Aargau und die Klinik Barmelweid den Online-Ratgeber «Wie schwer ist dein Rucksack?» lanciert, der in der Prävention ansetzt.

Der Online-Ratgeber richtet sich an psychisch belastete Personen, die auf der Suche nach Tipps und ersten Anlaufstellen sind, um aus ihrem Tief herauszufinden. «Die Webseite richtet sich primär an Erwachsene, die Orientierung suchen und noch in der Lage sind, selbst Massnahmen zu ergreifen, damit es ihnen wieder besser geht», sagt PD Dr. med. Joram Ronel, Chefarzt und Leiter Departement Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Klinik Barmelweid. Der Ratgeber ersetze aber keine Therapie und sei keine Anlaufstelle in Akutsituationen.

Psychische Belastungen enttabuisieren

Auf der Webseite www.dein-rucksack.ch finden Betroffene Fakten, medizinisches Fachwissen, konkrete Tipps und erste Anlaufstellen. Joram Ronel weiss: «Hochs und Tiefs gehören im Leben dazu. Die meisten Menschen machen mindestens einmal im Leben eine Krise durch. Mit dem Online-Ratgeber setzen wir uns dafür ein, dass psychische Belastungen in unserer Gesellschaft kein Tabu mehr sind.» Zur Enttabuisierung tragen insbesondere die auf der Webseite eingebetteten Podcasts bei: In ihnen erzählen ehemalige Betroffene – wie beispielweise NIKIN-CEO Nicholas Hännly – wie sie ihre Lebenskrisen überwunden haben.

«Das Besondere am neuen Online-Ratgeber ist, dass er auch viel Wissenswertes zum Umgang mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz liefert und über Unterstützungsangebote der Invalidenversicherung informiert», erklärt Matthias Haag, Eingliederungsberater der SVA Aargau. Von diesem Zusatzwissen profitieren Versicherte, Angehörige und Arbeitgebende, denn je nach Situation kann Arbeiten auch zur Genesung beitragen. «Deshalb sollte eine hundertprozentige Krankschreibung nur situativ erfolgen», so Matthias Haag. Wichtig sei, dass Versicherte und Arbeitgebende sich frühzeitig mit der Invalidenversicherung zusammensetzen – dies könne dazu beitragen, dass erkrankte Mitarbeitende schneller wieder an den Arbeitsplatz zurückkehren und ihre Stelle nicht verlieren.

Den Online-Ratgeber können Sie unter der folgenden URL aufrufen: <http://www.dein-rucksack.ch>

Zahlen und Fakten

- **15 Prozent** der Schweizer Bevölkerung weisen Symptome mittlerer oder hoher psychischer Belastung auf.
 - **Jeder zweite Mensch** erkrankt einmal im Leben psychisch.
 - **218 Tage** dauern Krankschreibungen aus psychischen Gründen im Durchschnitt – und damit deutlich länger als Krankschreibungen aus körperlichen Gründen.
 - **50 Prozent** der Menschen, die aus psychischen Gründen krankgeschrieben werden, verlieren ihre Stelle.
 - Bereits nach einer **vierwöchigen Arbeitsunfähigkeit** sinkt die Chance auf die Rückkehr an den Arbeitsplatz rapide.
-

Kontakt für Medienschaffende

Linda Keller, Co-Leiterin Marketing & Kommunikation SVA Aargau
062 837 88 16, medien@sva-ag.ch

Martha Brem, Leiterin Marketing und Kommunikation Barmelweid
062 857 20 83, martha.brem@barmelweid.ch

Die SVA Aargau ist eine selbstständige öffentlich-rechtliche Unternehmung. Unter einem Dach führt sie im Auftrag des Bundes und des Kantons Aargau die Sozialversicherungen der 1. Säule durch. Mit einem Leistungsvolumen von über 2.8 Milliarden Franken pro Jahr trägt die SVA Aargau zur sozialen Sicherheit im Kanton bei. Zu ihren Kundinnen und Kunden zählen Bund, Kanton, Unternehmen, Arbeitgebende, Selbstständigerwerbende und Versicherte.

Die Klinik Barmelweid ist die führende Spezial- und Rehabilitationsklinik in der Nordwestschweiz und betreut jährlich über 3900 Patientinnen und Patienten. Die Barmelweid führt mit über 100 Betten die grösste psychosomatisch-psychotherapeutische Fachabteilung der Schweiz und ist spezialisiert auf die Behandlung körperlicher und psychischer Beschwerden. Neben der Betreuung in der Klinik bietet die Barmelweid auch ambulante Angebote in Aarau, Brugg – und ab November neu auch in Frick – an.