



Per E-Mail

An die
akkreditierten Medien

Zug, 21. August 2017

MEDIENMITTEILUNG

Zuger engagieren sich für die «Dargebotene Hand» Zentralschweiz

Zum «Lauf der Herzen» am Donnerstag, 31. August, werden neben Gesundheitsdirektor Martin Pfister, Ex-Skirennfahrerin Dominique Gisin und Tele1-Moderatorin Fabienne Bamert viele Zugerinnen und Zuger erwartet. Mit der Aktion wird die Dargebotene Hand, Telefon 143, unterstützt, ganz nach dem Motto: Helfen wir den Helfern!

Jahraus, jahrein engagieren sich viele Personen ehrenamtlich bei der Dargebotenen Hand Zentralschweiz, Telefon 143, für hilfeschuchende Mitmenschen. Am Donnerstag, 31. August, hat die Zuger Bevölkerung auf der Leichtathletik-Anlage Herti in Zug die Gelegenheit, ihnen etwas zurückzugeben. «Wer aktiv bleibt und sich bewegt, tut beim <Lauf der Herzen> für sich und andere etwas Gutes», betont Klaus Rütschi, Geschäftsführer Telefon 143, Die Dargebotene Hand.

«Wer weiss, wer alles einmal froh ist, dass es das Sorgentelefon 143 gibt», begründet Ex-Skirennfahrerin Dominique Gisin ihre Teilnahme am Lauf der Herzen. «Jeder in unserem Umfeld könnte einmal betroffen sein.» Ebenfalls die Teilnahme zugesichert hat Regierungsrat und Gesundheitsdirektor Martin Pfister: «Auch für Menschen aus dem Kanton Zug ist das Telefon 143 eine wichtige Institution. Deshalb engagiere ich mich für die Dargebotene Hand.»

10 Schritte für psychische Gesundheit

«Wir alle können mehr als physische Schritte für eine gute psychische Verfassung machen», so Michèle Omlin, Programmleiterin Psychische Gesundheit und Koordinatorin des Netzwerks Psychische Gesundheit im Kanton Zug und spielt damit auf die Kampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit» an. Mit einfachen, mehr oder weniger leicht umsetzbaren Tipps – zum Beispiel «etwas Kreatives tun», «mit Freunden in Kontakt bleiben» oder «sich entspannen» – kann jede und jeder Einzelne massgeblich zur Stärkung der eigenen Psyche beitragen.

Umsetzung der Tipps beim Sorgentelefon

Die «10 Schritte für psychische Gesundheit» finden auch in der Beratungstätigkeit des Sorgentelefon Verwendung. Hilfeschuchende setzen bereits einige der Tipps um, wenn sie das Sorgentelefon anrufen. Sie werden aktiv und sind bereit, über ihre Probleme zu sprechen. Körperlich aktiv bleiben, sich beteiligen und sich nicht aufgeben sind weitere Tipps, welche in vielen Kri-

sensituationen hilfreich sind. Die über 50 Ehrenamtlichen, die bei Telefon 143 Zentralschweiz jährlich rund 14'000 Anrufe beantworten, können Impulse geben, mit denen die Anrufenden Schritt für Schritt wieder in eine bessere Balance kommen können. So gestärkt können sie auch mit sehr belastenden Situationen wieder besser umgehen.

Mit «Lauf der Herzen» Ausbildung unterstützen

Ein Weiterbildungswochenende mit den über 50 freiwilligen Mitarbeitenden ist nur dank grosszügiger Läufer-Sponsoren möglich. Damit Telefon 143 auch in Zukunft kompetente Telefonberatungen anbieten kann, läuft auch Regierungsrat Martin Pfister mit. «Die Dargebotene Hand leistet Tag und Nacht unschätzbare Arbeit», so Martin Pfister. «Deshalb bin ich am 31. August gerne dabei.»

An diesem Donnerstag wird einiges geboten. Ab 18.15 Uhr gibt es ein Warm-Up mit cooler Musik. Danach kann während einer Stunde auf der 400-m-Bahn gelaufen, gejoggt, spaziert, gewalkt oder geschlendert werden. Alle Teilnehmenden zählen die absolvierten Runden und melden diese den Organisatoren vor Ort. Der Erlös fliesst zu 100 Prozent zu Telefon 143 Zentralschweiz.

Die abgegebenen T-Shirts dürfen die Läuferinnen und Läufer behalten. Im Anschluss an den Lauf stehen Dominique Gisin, Fabienne Bamert und Martin Pfister für einen Austausch zur Verfügung. Unter <http://www.laufderherzen.ch/zentralschweiz/> können sich Interessierte einfach anmelden.



Legende Bild 1:

Fabienne Bamert und Dominique Gisin sind Botschafterinnen der Dargebotenen Hand.



Gesundheitsdirektion
Gesundheitsamt

Legende Bild 2:

Der Flyer «10 Schritte für psychische Gesundheit» liefert einfache Tipps, um in schwierigen Lebenssituationen psychisch fit zu bleiben.

Gesundheitsdirektion, Amt für Gesundheit

Weitere Auskünfte:

Klaus Rüttschi, Geschäftsführer Tel 143 Zentralschweiz, die Dargebotene Hand
Tel. 041 210 76 75 oder 079 233 55 63, klaus.ruetschi@143.ch

Michèle Omlin, Amt für Gesundheit des Kantons Zug, Programmleiterin Psychische Gesundheit
Tel. 041 728 35 18, michele.omlin@zg.ch