



3. Juli 2026

Medienmitteilung

"Wie geht's dir?" - eine Kampagne zur Stärkung der psychischen Gesundheit

Erneut geht die gelbe "Wie geht's dir?"- Sitzbank auf Wanderschaft durchs Appenzellerland. Die Bank, welche zum Verweilen und Reden einlädt, macht in diesem Jahr an sechs Haltestellen der Appenzeller Bahnen halt.

Das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit laden in Zusammenarbeit mit den Appenzeller Bahnen dazu ein, sich vertieft mit der Frage "Wie geht's dir?" auseinander zu setzen.

Bahnhöfe sind ein Ort der Begegnung. Menschen brechen auf, kommen an, warten oder treffen sich. Gespräche über schöne, aber auch über schwierige Momente können die psychische Gesundheit stärken. Sie schaffen Nähe, fördern Verständnis und helfen, Herausforderungen zu bewältigen. Die gelben Sitzbänke mit der Aufschrift «Wie geht's dir?» bieten Gelegenheit für solche Gespräche.

Sorgen, Belastungen oder Krisen können jede und jeden treffen. Darüber zu sprechen braucht Mut, kann aber entlasten und neue Perspektiven schaffen. Gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung sind 18 % der Schweizer Bevölkerung durch psychische Belastungen beeinträchtigt. Diese wirken sich auf alle Lebensbereiche aus und schränken die Lebensqualität, den Alltag und die Arbeitsfähigkeit ein. Sie belasten betroffene Personen und Angehörige. Psychische Gesundheit stärkt sich im Miteinander. Eine Vielzahl an Hilfs- und Beratungsangebote finden sich auf find-help.ch.

Die beiden Wanderbänke werden bis im kommenden November an sechs verschiedenen Haltestellen der Appenzeller Bahnen anzutreffen sein. Den Anfang machen sie am Bahnhof Appenzell und an der Haltestelle Stoss AR.

Weitere Auskunft erteilen:

Jürg Engler, Geschäftsstelle Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

Tel. +41 58 229 87 69

Viviane Mainberger, Leitung Abteilung Gesundheitsförderung Kanton Appenzell Ausserrhoden,

Tel. +41 71 353 68 71

Mathias Cajochen, Departementssekretär/ Amtsleitung Kanton Appenzell Innerrhoden,

Tel. +41 71 788 94 57