

# Kampagne "Wie geht's dir?" - Bänkli

---

## Kampagne "Wie geht's dir?" - Bänkli

**Auf dem «Wie geht's dir?»-Bänkli ins Gespräch kommen**

**Neu steht im Schlosshof Grüningen eine gelbe «Wie geht's dir?»-Bank. Sie bietet einen Ort für eine nette Begegnung, einen freundlichen Austausch oder eine erholsame Pause. Unsere Gemeinde trägt mit der Sitzbank das Thema «psychische Gesundheit» in den öffentlichen Raum und trägt zur Enttabuisierung bei.**



Das knallgelbe Bänkli fällt nicht nur wegen seiner Farbe auf, sondern auch wegen der Aufschrift auf der Rückenlehne: «Wie geht's dir?». Viele Gespräche im Alltag beginnen genau mit dieser Frage. Eine ehrliche Antwort erfordert manchmal Mut – gerade, wenn es sich um belastende Gefühle wie Traurigkeit, Wut oder Angst handelt. Das neue «Wie geht's dir?»-Bänkli soll Menschen ermuntern, Pause zu machen und mit anderen Personen ins Gespräch zu kommen. Die Frage «Wie geht's dir?» liefert dafür einen einfachen Einstieg.

## **Austausch und Erholung stärken die Psyche**

Jeder zweite Mensch erkrankt in seinem Leben einmal psychisch. Mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, über das eigene Befinden zu reden, anderen zuzuhören – das entlastet, spendet Kraft und macht Hilfe möglich. Konkrete Gesprächstipps erhält man, wenn man den QR-Code auf der Bank scannt, der zur Website [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) führt. Dort sind zudem Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit und Adressen von Beratungsangeboten zu finden. Darüber hinaus bietet die Bank auch einfach einen Ort für eine entspannte Pause – auch dies ist wichtig für das Wohlbefinden.

## **Die Bänkli-Aktion in unserer Gemeinde**

Auch unsere Gemeinde beteiligt sich an der Zürcher «Bänkli- Aktion». Finanziert wird das Bänkli von der Gesundheitsdirektion Kanton Zürich und von Gesundheitsförderung Schweiz. Hinter der Aktion steht die Kampagne «Wie geht's dir?».

Für die Gemeinderätin Susanne Gutknecht war klar: «Bei dieser Aktion wollen wir mitmachen. Sie passt gut in unser bereits erfolgreich erarbeitetes «Projekt Lokal vernetzt älter werden», in dem immer wieder Bänkli als Sitzgelegenheiten thematisiert wurden und ein Folgeprojekt dazu erarbeitet wurde». Auf dem gelben Bänkli sollen soziale Kontakte gepflegt werden, es soll ein Ort der Begegnung sein und Anstoss geben für ein Gespräch – allenfalls eröffnet mit der Frage: «Wie geht's Dir?». Sei es eine Person, die sich auf ein Gespräch einlassen will oder einfach ihre Gedanken in das beim Bänkli aufliegende Buch schreiben möchte, damit andere diese danach aufnehmen können.

### **Bänkli eingeweiht**

Das Bänkli wurde am diesjährigen Anlass Gesundheitsschloss vom 25. Mai 2024 offiziell im Schloss eingeweiht und steht aktuell im Schlosshof. Es wird bis in den Herbst hinein in der Gemeinde immer wieder an einen neuen Standort wandern und dort jeweils kurz in einer Aktion oder einem Anlass vorgestellt werden. Die Liste der geplanten Standorte finden Sie hier.

Das gelbe Bänkli – ein farbiger Tupfer in der Gemeinde, welches zu sozialen Kontakten einlädt!



## Weitere Informationen

### **Beratungsangebote**

---

- Tel. 143: Rund um die Uhr bieten die Beratenden bei [www.143.ch](http://www.143.ch) ein offenes Ohr. Kostenlos und anonym.
- Tel. 147: Rat und Hilfe für Kinder und Jugendliche bei [www.147.ch](http://www.147.ch). Rund um die Uhr, kostenlos und vertraulich.
- Tel. 0800 890 890 [www.malreden.ch](http://www.malreden.ch) bietet Seniorinnen und Senioren täglich von 9 bis 20 Uhr ein vielseitiges Gesprächsangebot.
- [www.wie-gehts-dir.ch/adressen:](http://www.wie-gehts-dir.ch/adressen) Viele weitere Beratungsangebote im Kanton Zürich.
- [www.grueningen.ch](http://www.grueningen.ch) Die Angebote in unserer Gemeinde.
-