

Ausgabe Herbst 2025

Darüber reden



Ein Herz für die psychische Gesundheit

Ob die Dargebotene Hand,
der Staat oder ein Zuhörwagen:
Die seelische Gesundheit
steht im Fokus.

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Sorge um die körperliche Gesundheit ist selbstverständlich. Gerne bringt man dies auch öffentlich zum Ausdruck. So auch der Staat. Es ist darum nicht verwunderlich, dass jeder Kanton in der Schweiz die Funktion einer Kantonsärztin oder eines Kantonsarztes kennt.



Im Gegensatz dazu wird die psychische Gesundheit sehr viel stiefmütterlicher behandelt. Es ist gerade ein gutes Jahr her, dass der Kanton Zürich mit Nadja Weir eine Kantonspsychiaterin ernannte. Sie ist die

erste und einzige in der Schweiz. Mit dieser neu geschaffenen Funktion wollte die Gesundheitsdirektion auch den hohen Stellenwert der psychischen Gesundheit unterstreichen. Auch wenn die psychische Gesundheit schon lange für das Wohlbefinden der Menschen wichtig ist und war, die Pandemie hat das Thema aus der Abstellkammer geholt und in den Fokus gerückt. Im Interview (S. 3–5) mit «Darüber reden» spricht die Kantonspsychiaterin darüber, wie es der Bevölkerung psychisch geht, wie der Staat auf die gestiegene Nachfrage reagiert und was jede und jeder selbst für das eigene psychische Wohlbefinden machen kann.

Was die Sensibilität für die psychische Gesundheit angeht, ist 143.ch – Die Dargebotene Hand dem Staat weit voraus. Man schrieb das Jahr 1957, als in der Schweiz erstmals die Leitungen dieses niederschweligen Sorgentelefonos aufgingen. Darüber wurden seither rund um die Uhr Millionen von Gesprächen geführt. Von psychischer Gesundheit sprach zwar damals noch niemand. Dass Menschen nicht nur körperlich, sondern auch seelisch leiden, war aber schon Jahrzehnte vor der Pandemie der Fall. Und die Dargebotene Hand hat für diese Sorgen schon seit fast 70 Jahren ein offenes Ohr, sei das am Telefon, im Chat oder Mail und seit 2023 neben den Landessprachen auch auf Englisch.

So wichtig die Dargebotene Hand als niederschwellige Linie im psychosozialen System in der Schweiz ist, finanziert wird sie grösstenteils von Spenden, die von Kirchen, Stiftungen und Privatpersonen kommen. Wir danken Ihnen, wenn auch Sie mit Ihrer Spende dafür sorgen, dass Menschen in schwierigen Situationen rund um die Uhr auf ein offenes Ohr zählen können.

Herzlich,

Matthias Herren,
Stellenleiter

Kantonspsychiaterin Nadja Weir spricht darüber, wie es der Bevölkerung psychisch geht, warum die Nachfrage nach psychiatrischen Angeboten auf hohem Niveau verharrt und wie wichtig der Beitrag von nichtstaatlichen Angeboten für die psychische Gesundheit ist.

«Wir müssen uns um unsere psychische Gesundheit kümmern, wie wir das auch für unsere körperliche Gesundheit tun»

Frau Weir, Sie sind seit einem guten Jahr Kantonspsychiaterin. Was macht eine Kantonspsychiaterin?

Nadja Weir: Zu meinen Aufgaben gehören die Sicherstellung und Koordination der psychiatrischen Versorgung im Kanton Zürich sowie das Management von Anliegen im Fachbereich Psychiatrie. Das beinhaltet unter anderem die Spitalplanung Psychiatrie sowie die Verbesserung der psychiatrischen Versorgung.

Weshalb gibt es die Funktion einer Kantonspsychiaterin erst seit einem Jahr? Hat sich die psychiatrische Situation derart verschlimmert?

Nein. Meine Funktion trägt der Tatsache Rechnung, dass in den vergangenen Jahren der Fachbereich Psychiatrie stark an Bedeutung gewonnen hat. Insbesondere während der Pandemie ist die psychische Gesundheit in den Fokus gerückt.



Dr. med. Nadja Weir

Die Psychiaterin ist Leiterin der Abteilung Versorgungsplanung des Amts für Gesundheit der Zürcher Gesundheitsdirektion und seit 2024 Kantonspsychiaterin. Zuvor arbeitete sie als Oberärztin am Sanatorium in Kilchberg. Sie ist verheiratet und Mutter von zwei kleinen Kindern.

Die neu geschaffene Funktion widerspiegelt auch den hohen Stellenwert, den die Gesundheitsdirektorin Natalie Rickli dem Thema beimisst.

Geht es den Leuten seit der Pandemie psychisch schlechter?

Die Pandemie war sicher ein Katalysator, um über die psychische Gesundheit nachzudenken. Psychische Krankheiten werden weniger stigmatisiert. Und ganz allgemein, die Leute sprechen mehr über ihre seelische Befindlichkeit und holen sich schneller Unterstützung.

Wie steht es um die psychische Gesundheit der Bevölkerung im Kanton Zürich?

Die Nachfrage nach psychiatrischen Leistungen ist nach wie vor hoch. Vor allem im Bereich der Kinder- und Jugendpsychiatrie haben wir hier eine Zunahme in den letzten Jahren gesehen.

Wo liegen die Ursachen?

Dafür sind verschiedene Faktoren zuständig. Die Pandemie gehört dazu. Allerdings war die Auslastung bereits vorher hoch. Weiter spielt die Entstigmatisierung von psychischen Krankheiten eine Rolle. Ein anderer Faktor sind zusätzliche Belastungen wie steigende Anforderungen im Arbeits- und schulischen Bereich oder Unsicherheiten im weltpolitischen Geschehen.

Haben sich diese Faktoren verstärkt?

Ich denke, ja. Zunächst war die Pandemie ein einschneidendes Erlebnis, das wir in unserer Lebensspanne nicht kannten. Und jetzt kommt die weltpolitische Lage dazu.

Unsicher war die Welt schon früher.

Das stimmt. Doch durch Social Media sind all die Krisenherde ungefiltert und unmittelbar auf dem Bildschirm des Smartphones zu sehen.

Sind gewisse Bevölkerungsgruppen stärker psychisch belastet als andere?

Uns scheint, dass die Entwicklung vermehrt Kinder und Jugendliche betrifft. Da hatten wir nach der Pandemie auch zunehmend sehr lange Wartezeiten.

«Die Pandemie war ein einschneidendes Ereignis, das wir in unserer Lebensspanne nicht kannten. Und jetzt kommt die weltpolitische Lage dazu.»

Wie reagiert der Kanton Zürich darauf?

Der Regierungsrat und die Gesundheitsdirektion haben sich mit verschiedenen Massnahmen stark engagiert, womit eine Stabilisierung der Situation erreicht werden konnte, wenn auch auf hohem Belastungsniveau. Insbesondere das stationäre Angebot für Kinder und Jugendliche konnte ausgebaut werden. Zurzeit werden auch im ambulanten Bereich die Angebote entsprechend der Nachfrage erweitert.

Als Kantonopsychiaterin sind Sie für die staatliche Versorgung von Menschen mit psychischen Schwierigkeiten zuständig. Welchen Beitrag leisten nichtstaatliche Angebote in diesem Bereich?

Sie leisten einen wichtigen Beitrag, den

wir sehr schätzen. Oft wird dieser ja auch von ehrenamtlichen Mitarbeitenden geleistet. Wir versuchen mit diesen Organisationen in Kontakt zu sein. So lernen wir auch ihre Sicht und ihre Themen kennen.

Wie sind die nichtstaatlichen Angebote in die psychiatrische Grundversorgung einbezogen?

Mir ist wichtig zu betonen, dass es alle diese Angebote braucht, um die verschiedenen Puzzleteile der psychiatrischen Grundversorgung abzudecken. Viele der nichtstaatlichen Angebote, so auch die Dargebotene Hand, sind sehr relevant als niederschwellige Beratungsangebote, bevor jemand ein ambulantes oder stationäres Angebot in Anspruch nimmt. Sie fangen viel ab, damit Menschen mit psychischen Schwierigkeiten das psychiatrische System nicht in Anspruch nehmen müssen.

«Wichtig ist, sich immer wieder Ruheinseln einzubauen, auf die man sich freuen kann.»

Was können wir selbst für unsere psychische Gesundheit tun?

Der wichtigste Punkt ist, dass wir uns auch um unsere eigene psychische Gesundheit kümmern, wie wir das auch für unsere körperliche Gesundheit tun. Das gilt besonders auch in guten Zeiten. Wenn ich mich erst um meine psychische Gesundheit kümmere, wenn es mir schlecht geht, dann habe ich schon wichtige Schritte verpasst.

Wie sollen wir das tun?

Das ist individuell. Jede und jeder muss sich selbst überlegen, was ihr oder ihm Entlastung vom stressigen Alltag gibt. Auch wenn es kein Patentrezept gibt, ist es wichtig, sich immer wieder Ruheinseln einzubauen, auf die man sich freuen kann. Und diese sollten besser häufig und kurz sein als ein halbes Jahr ohne Pause durcharbeiten und dann zwei Wochen in die Ferien gehen.

Wie schauen Sie zu sich selbst?

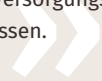
Ich versuche, mir solche Ruheinseln einzubauen. Das kann schon nur ein Sprung in den See im Sommer sein auf dem Weg nach Hause, ein Abendessen mit Freunden oder Aktivitäten mit meiner Familie.

Kommen Sie auch an Ihre Grenzen?

Ich bin grundsätzlich jemand, der Herausforderungen gerne annimmt, weshalb ich auch die anspruchsvolle Arbeit bei der Gesundheitsdirektion sehr mag. Sehr anstrengend war jedoch manchmal der Schlafentzug mit zwei kleinen Kindern und parallel zu arbeiten.

Werfen wir noch einen Blick in die Zukunft: Wie wird sich die psychische Befindlichkeit der Bevölkerung entwickeln?

Das Thema psychische Gesundheit wird weiterhin an Bedeutung gewinnen. Zunehmend wichtig sein wird der Fokus auf der Prävention. Dazu gehört das Stärken von Ressourcen, damit weniger Menschen die psychiatrische Versorgungskette in Anspruch nehmen müssen.



Herzlich willkommen im Zuhörwagen

«Erzähl doch mal...»

Ein Wagen fürs Zuhören. Dieses Projekt ist im September 2025 in Winterthur gestartet. Getragen wird diese Initiative von einem gemeinnützig tätigen Verein und dem sozialen Engagement freiwillig Zuhörender. Diese stellen Zeit und Raum zum Erzählen zur Verfügung.

Nichts von dem, worüber gesprochen wird, dringt nach aussen.

In der heutigen Schnelllebigkeit und einem Alltag, in dem psychische Belastungen und Einsamkeit zunehmen, möchte der Zuhörwagen einen Ort der Begegnung schaffen, der Bezug und Ruhe vermittelt. Einen sicheren und barrierefreien Ort, an dem die Menschen sich öffnen und erzählen dürfen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Religion oder anderen Unterschieden.

In den Zuhörwagen können die Menschen spontan kommen und erzählen, was für sie gerade im Vordergrund ist: Erlebnisse und Erfahrungen, Freude und Kummer gleichermaßen. Hier erwartet die Menschen ein respektvolles, mitfühlendes, wertfreies und ebenso vertrauensvolles Miteinander. Nichts von dem, worüber gesprochen wird, dringt nach aussen.

Teil einer Gemeinschaft zu sein und Verbundenheit zu erleben, ist ein Grundbedürfnis, welches wir über das dialogische Prinzip, den Kontakt zwischen den Menschen im Erzählen und Zuhören erfüllen möchten.

Das Angebot soll das Gemeinschaftsgefühl neu beleben und einen Ort schaffen, an dem sich lebendige Gemeinschaften zwischen allen Beteiligten entwickeln können.

Der Zuhörwagen wechselt alle drei Monate seinen Standort, er kommt zu den Menschen in ihr jeweiliges Quartier. Er trägt dazu bei, dass sich Menschen kultur- und milieübergreifend treffen, und bietet ein leicht zugängliches, inklusives und mobiles Angebot im öffentlichen Raum an.



Kontakt: www.zuhoerwagen.com



Geschichten, die Mut machen

Der Podcast SH*T! WIE WEITER? von 143.ch – Die Dargebotene Hand Bern widmet sich zentralen Themen wie psychischer Gesundheit, Lebenskrisen und persönlichen Wendepunkten.

Im Mittelpunkt jeder Folge stehen Menschen, die offen und ehrlich von ihren Erfahrungen mit Belastungen, Brüchen und dem Weg zurück ins Leben erzählen. Host Tobias Grimm spricht mit Menschen über Sucht, Suizidgedanken, Einsamkeit und andere persönliche Krisen und darüber, wie es trotz allem möglich wurde, neue Wege zu finden. Dabei geht es nicht nur um schwierige Phasen, sondern auch um Hoffnung, Heilung und den Mut, weiterzumachen.

SH*T! WIE WEITER? bricht gesellschaftliche Tabus und schafft Raum für echte, ungeschönte Gespräche. Der Podcast macht psychische Herausforderungen

sichtbar, regt zur Reflexion an und vermittelt: Niemand ist mit seinen Schwierigkeiten allein.

Das Projekt leistet einen wichtigen Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Belastungen und fördert einen offenen, respektvollen Dialog über Themen, die oft im Verborgenen bleiben. Jede Episode steht für gelebte Resilienz und dafür, dass es trotz allem weitergehen kann.



SH*T! WIE WEITER?
ist auf allen gängigen
Podcast-Plattformen
verfügbar:
shitwieweiter.bio.link



Schoggiherzen Mit dem Verkauf von Schoggiherzen durch Schulklassen kann

143.ch – Die Dargebotene Hand rund um die Uhr und kostenlos für hilfesuchende Menschen da sein. Mit dem Verkauf können die Schulklassen gleichzeitig ihre Klassenkasse aufbessern und werden sensibilisiert für das Thema «psychische Gesundheit».



Mitwirken als freiwillige:r Mitarbeiter:in Wer immer 143.ch kontaktiert, spricht

oder schreibt mit einer:m freiwilligen Mitarbeitenden. Diese werden in einem mehrmonatigen Kurs sorgfältig auf ihre Aufgabe vorbereitet. 2026 findet für die Region Zürich eine Ausbildung für die Chatberatung (Februar bis September) und 2027 eine für die Telefonberatung (Januar bis November) statt.



Testamentsbroschüre «Mein letzter Wille»

Um die Hinterlassenschaft zu regeln, stellt Ihnen 143.ch – Die Dargebotene Hand eine Broschüre zur Verfügung. Diese hilft Ihnen, sich frühzeitig mit anspruchsvollen Fragen zu Krankheit und Tod auseinanderzusetzen. Die Vorlage für eine kurze Patientenverfügung und diverse Checklisten tragen dazu bei, dass Wünsche einfach zu Papier gebracht werden können. Zudem finden Sie in der Broschüre:

- In Würde sterben: Patientenrecht, Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag
- Informationen für Hinterbliebene: Weisungen, Wünsche für die Trauerfeier, Aufbewahrungsort wichtiger Dokumente
- Nach meinem Tod: Informationen zu Testament, Erbschaft und Willensvollstreckung

Die Broschüre kann kostenlos bestellt werden.

Unsere Institution

143.ch – Die Dargebotene Hand Zürich ist als Verein organisiert, politisch und religiös neutral, ZEWO-angekannt



Ihre Spende
in guten Händen.

Kontakt

143.ch – Die Dargebotene Hand Zürich
Zeltweg 27 | 8032 Zürich
043 244 80 80 | zuerich@143.ch | 143.ch

PC-Konto 80-43400-3
IBAN CH30 0900 0000 8004 3400 3

Impressum

Redaktion: Matthias Herren
Layout/Realisation: atelier MUY, Zürich
Druck: DAZ – Druckerei Albisrieden AG, Zürich

Jetzt mit TWINT spenden!



QR-Code mit der TWINT-App scannen



Betrag und Spende bestätigen



**143.ch**

Darüber reden hilft