

Faktenblatt 86

Monitoring Ressourcen Psychische Gesundheit 2023

Ergebnisse einer repräsentativen Befragung über das Wissen der Bevölkerung zur Stärkung der psychischen Gesundheit

Abstract

Im Januar 2023 befragte das Forschungsinstitut intervista im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz zum zweiten Mal (erstmalig 2021) eine bevölkerungsrepräsentative Stichprobe von 3010 Personen zu ihrem Wissen über Ressourcen zur Stärkung der psychischen Gesundheit.

Diese Studie ergänzt und verfeinert das Bild, das von der im Mai 2023 erschienenen Studie des Obsan zur psychischen Gesundheit und zu psychischen Problemen der Bevölkerung in der Schweiz gezeichnet wurde (Peter, Tuch & Schuler 2023). In der vorliegenden Studie wurde gefragt, ob und wie die Bevölkerung in gesunden Zeiten die Psyche pflegt und welches die Anlaufstellen, Hilfs- und Unterstützungsangebote sind, bei denen sie im Falle von Problemen Hilfe sucht oder suchen würde und was sie davon abhält.

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass vielen Menschen in der Schweiz die Pflege und Stärkung ihrer psychischen Gesundheit sehr wichtig ist. Allerdings wissen viele nicht genau, was sie konkret dafür tun können, und/oder sie setzen entsprechende Massnahmen nicht sehr häufig um.

Die Mehrheit der Bevölkerung weiss, wo sie sich Hilfe suchen kann, wenn die psychische Belastung zu gross wird. Allerdings haben viele Schwierigkeiten damit, über ihre psychischen Probleme zu sprechen. Vielfältige Hindernisse lassen es schwierig erscheinen, Hilfe in Anspruch zu nehmen: Menschen möchten nicht über ihre eigenen Gefühle sprechen oder sie wollen andere nicht mit den eigenen Problemen belasten. Für viele Menschen stellt zudem der Kostenfaktor ein grosses Hindernis für die Inanspruchnahme professioneller Hilfe dar.

Seit vielen Jahren engagiert sich Gesundheitsförderung Schweiz für die Förderung der psychischen Gesundheit in allen Lebensphasen. Um entsprechende Angebote bestmöglich auf den Bedarf abstimmen zu können, interessiert sich die Stiftung dafür, wie gut die Menschen in der Schweiz wissen, wie sie ihre psychische Gesundheit pflegen und stärken können. Darüber hinaus wollte die Stiftung herausfinden, auf welche Ressourcen die Menschen im Falle von psychischen Problemen und Krisen zurückgreifen (würden). Um eine aktive Förderung

der psychischen Gesundheit zu ermöglichen, ist es ausserdem wichtig zu verstehen, welche Barrieren Personen davon abhalten, ihr Gesundheitswissen in die Tat umzusetzen und Unterstützungsangebote

Inhaltsverzeichnis

1 Resultate	2
2 Fazit	8
3 Quellen	10

auch wirklich zu nutzen. Zudem soll über die Jahre die Entwicklung dieser Ressourcen für die psychische Gesundheit in der Bevölkerung nachgezeichnet werden können.

Erhebung

Die Umfrage fand zwischen dem 9. und 31. Januar 2023 statt und umfasste 3010 Personen im Alter von 15 bis 95 Jahren aus der deutsch-, französisch- und italienischsprachigen Schweiz. Die Stichprobe wurde nach Alter, Geschlecht und Sprachregion interlocked¹ sowie nach Bildung, Haushaltseinkommen und Nationalität repräsentativ für die Schweiz quotiert und anschliessend gewichtet. Eine erste Piloterhebung fand im Januar 2021 statt. Für die zweite Erhebung im Januar 2023 wurde der Fragenkatalog weiterentwickelt. Beide Umfragen wurden von einer Begleitgruppe von Expertinnen und Experten validiert. Die Daten wurden deskriptiv, bivariat und multivariat analysiert.

1 Resultate

Aktivitäten zur Stärkung der psychischen Gesundheit sind vielen Menschen wichtig, jedoch wissen viele nicht, was sie konkret tun können.

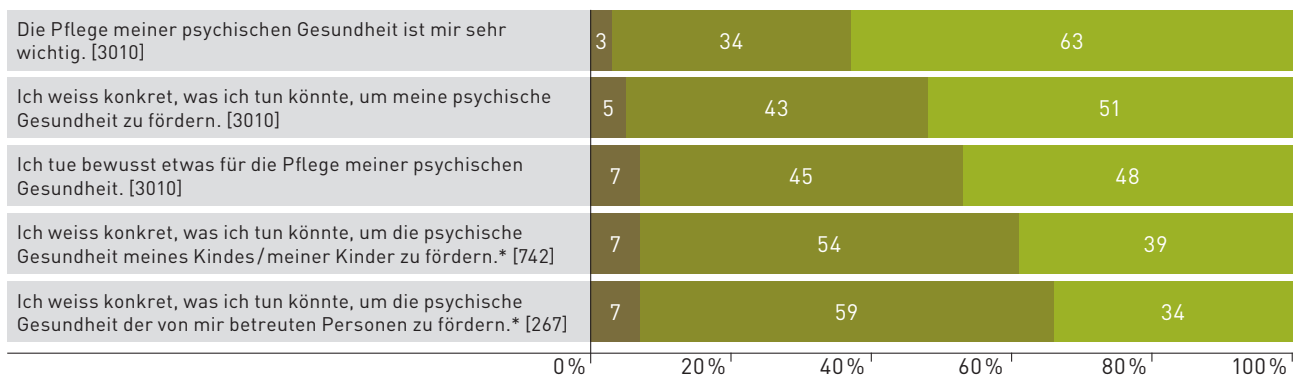
Die Ergebnisse zeigen, dass die Pflege der eigenen psychischen Gesundheit für die Mehrheit der Bevölkerung in der Schweiz sehr wichtig ist (63%). Hingegen geben nur 51% an, konkret zu wissen, was sie tun könnten, und nur 48% setzen bewusst Massnahmen zur Pflege ihrer psychischen Gesundheit um (Abbildung 1). Bei allen drei Aspekten, der Wichtigkeit der Pflege, dem konkreten Wissen sowie der tatsächlichen Umsetzung in die Tat, stimmen Frauen und ältere Personen (65–95 Jahre) mehr zu als Männer und jüngere Personen.

Personen, die angeben, bewusst etwas für die Förderung ihrer psychischen Gesundheit zu tun, nennen spontan (ungestützt) häufig Aktivitäten, die sie gerne machen (52%), Sport (47%) und den Kontakt zu anderen Menschen und Tieren (42%) als wichtige Massnahmen.

ABBILDUNG 1

Wichtigkeit, Wissen und Taten: Aussagen über die Pflege der psychischen Gesundheit; Anteile in %, N = 3010

● Trifft überhaupt nicht zu (1–2) ● (3–5) ● Trifft voll und ganz zu (6–7)



* Hinweis: Die zwei zuunterst stehenden Aussagen wurden jeweils nur von Personen bewertet, bei denen Kinder unter 18 Jahren ständig oder regelmässig in ihrem Haushalt leben (n = 774) bzw. welche Personen betreuen (n = 270).

¹ Interlocked quotiert bedeutet, dass für diese Variablen und ihre Kategorien eine bestimmte Anzahl Personen mit diesen jeweiligen kombinierten Kategorien teilnehmen musste. Sämtliche Quoten entsprechen der Häufigkeit ihres Vorkommens in der Bevölkerung der Schweiz. Die Vorgaben dazu lieferte das Bundesamt für Statistik.

Mit einer vorgegebenen Liste (gestützt) untersucht zeigt sich: Sich selbst zu akzeptieren, wie man ist (72%), und für genügend Schlaf (71%) und Entspannungsmomente zu sorgen (74%) sind für viele hilfreiche Wege zur Wahrung oder Steigerung der psychischen Gesundheit. Weniger Menschen glauben, dass sie durch das Sprechen über ihre Gefühle (49%) ihre psychische Gesundheit stärken können (Abbildung 2).

Auch wenn viele Menschen die Massnahmen als hilfreich einschätzen, heisst das noch nicht, dass sie diese auch umsetzen (oder umsetzen können).

Gut die Hälfte der Bevölkerung hat die als besonders hilfreich eingeschätzten Massnahmen in den letzten sieben Tagen umgesetzt (Abbildung 2):

- sich akzeptieren, wie man ist (51%)
- genügend schlafen (49%)
- sich entspannen (46%)

ABBILDUNG 2

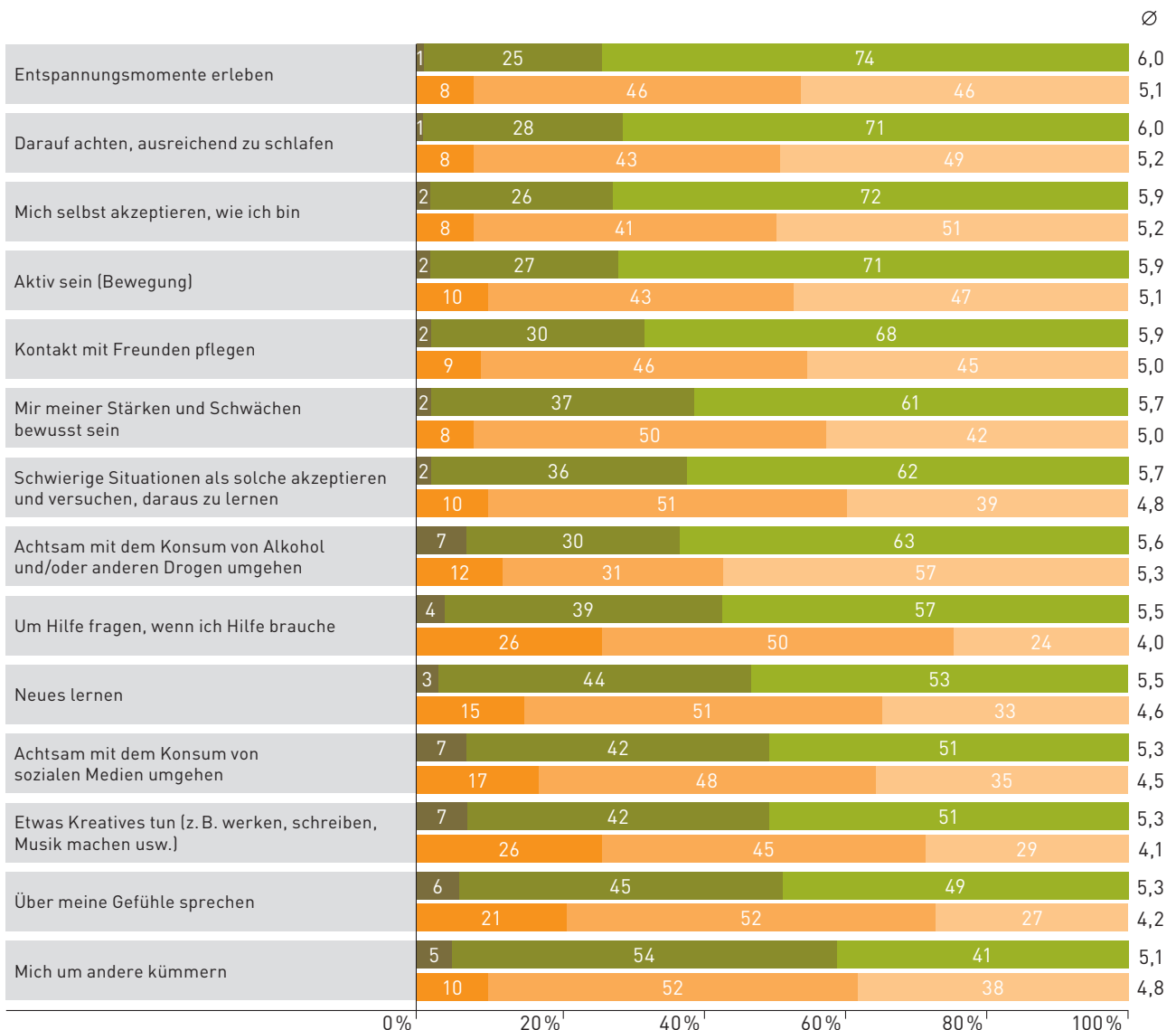
Einschätzung, (a) wie hilfreich verschiedene Massnahmen für die Stärkung der psychischen Gesundheit sind, und (b) wie häufig verschiedene Massnahmen in den sieben Tagen vor der Umfrage umgesetzt wurden; Anteile in %, N = 3010

Frage a: Als wie hilfreich schätzen Sie die folgenden Möglichkeiten ein, um Ihre psychische Gesundheit zu stärken?

- Überhaupt nicht hilfreich (1-2) ● (3-5) ● Sehr hilfreich (6-7)

Frage b: Wie häufig haben Sie die folgenden Möglichkeiten in den sieben Tagen vor der Umfrage umgesetzt?

- Nie (1-2) ● (3-5) ● Sehr häufig (6-7)



Es zeigt sich, dass insbesondere Frauen angeben, sich um die eigene psychische Gesundheit zu kümmern. Von 14 abgefragten gesundheitsförderlichen Massnahmen setzten Frauen acht davon signifikant häufiger um. Besonders auffällig ist der Unterschied beim Sprechen über die eigenen Gefühle, was Männer seltener umsetzen.

So ist das Geschlecht ein sogenannter Prädiktor für das Umsetzen gesundheitsförderlicher Schritte. Aber auch das Erleben eines kritischen Ereignisses – wie zum Beispiel ein Todesfall im näheren Umfeld, finanzielle Schwierigkeiten oder eine schwere Krankheit im näheren Umfeld – scheint für die Bedeutung der eigenen psychischen Gesundheit zu sensibilisieren und die Umsetzung von gesundheitsförderlichen Massnahmen zu begünstigen.

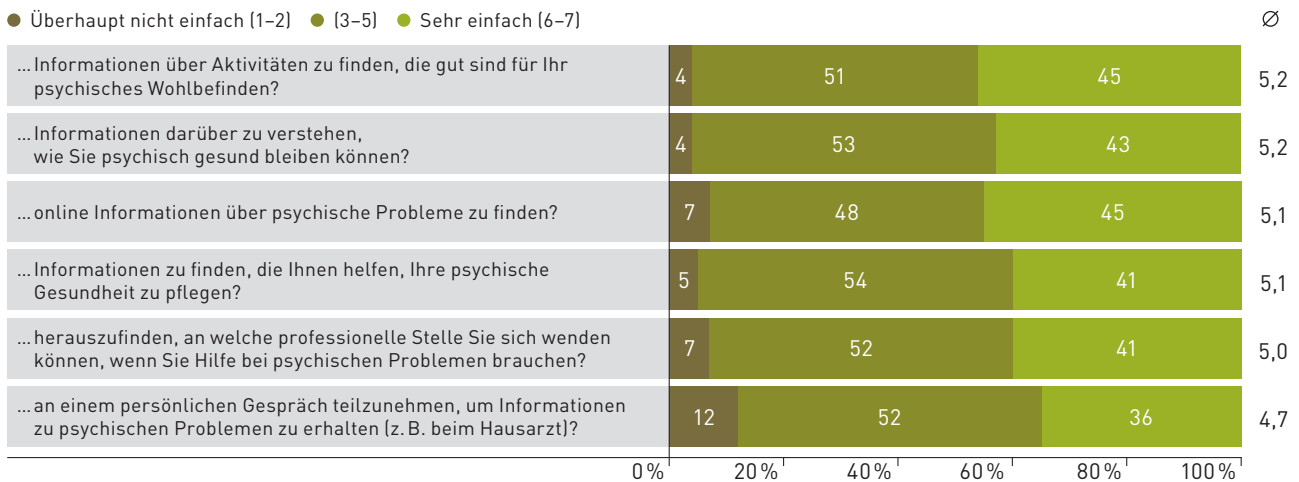
Der Zugang zu Informationen darüber, wie man psychisch gesund bleibt und mit psychischen Belastungen umgeht, ist ein wichtiges Thema.

Für weniger als die Hälfte der Bevölkerung in der Schweiz ist es sehr einfach, Informationen über Aktivitäten zu finden, die gut sind für ihr psychisches Wohlbefinden (45%). Dieser Anteil gilt auch für das Finden von Informationen über psychische Erkrankungen online (45%). Hingegen finden 12% es überhaupt nicht einfach, mit einer Fachperson wie der Hausärztin oder dem Hausarzt zu sprechen, um Informationen zu psychischen Problemen zu erhalten (Abbildung 3). Insbesondere jüngere Menschen und Männer schätzen es signifikant als weniger einfach ein, an einem persönlichen Gespräch darüber teilzunehmen.

ABBILDUNG 3

Einschätzung, wie einfach es ist, sich über psychische Gesundheit und Probleme zu informieren; Anteile in %, N = 3010

Frage: Was denken Sie, wie einfach ist es für Sie persönlich...



Im Falle eines über längere Zeit andauernden stimmungsmässigen Tiefs suchen viele Menschen Hilfe bei engen Familienmitgliedern, Partnerinnen und Partnern (47%), Freundinnen und Freunden (44%). Etwas weniger häufig wird bei Fachleuten wie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Psychiaterinnen und Psychiatern (36%) oder Hausärztinnen und Hausärzten (33%) Hilfe gesucht (Abbildung 4).

Allerdings gibt es Unterschiede je nach Alter, Geschlecht und Einkommen: Ältere Menschen (65–95 Jahre) suchten oft Hilfe bei ihrer Hausärztin bzw. ihrem Hausarzt (53–59%) und informieren sich häufiger über Gesundheitssendungen im Fernsehen (12–17%). Jüngere Menschen zwischen 15 und 49 Jahren suchen hingegen eher Hilfe bei engen Freundinnen und Freunden oder informieren sich über Podcasts, Apps und Websites.

Frauen nehmen bei einem längeren stimmungsmässigen Tief häufiger Hilfe in Anspruch, unabhängig davon, ob sie sich an ihr soziales Umfeld, Selbsthilfegruppen oder professionelle Anbietende wenden. Männer verzichten hingegen häufiger darauf, bei einem Tief überhaupt Hilfe in Anspruch zu nehmen (15% im Vergleich zu 7% bei Frauen). Dies unterstreicht die Ergebnisse aus der im Mai erschienenen Studie des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums Obsan (Peter, Tuch & Schuler 2023). Darüber hinaus konsultieren Menschen mit niedrigerem Haushaltseinkommen häufiger ihre Hausärztin bzw. ihren Hausarzt und nehmen öfter Medikamente ein als Menschen mit höherem Einkommen. Wenn es um die Zuverlässigkeit der Informationskanäle geht, werden Psychologinnen, Psychologen, Hausärztinnen und Hausärzte als am zuverlässigsten empfunden. Informationen von Freundinnen und Freunden sind jedoch am besten verständlich.

ABBILDUNG 4

Inanspruchnahme von Informations- und Unterstützungsangeboten bei psychischen Problemen

Frage: Welche der folgenden Personen haben Sie in dieser Situation um Hilfe gebeten bzw. welche Art von Hilfe haben Sie in Anspruch genommen? (Mehrfachantworten möglich)



Exkurs: Betreuende Angehörige

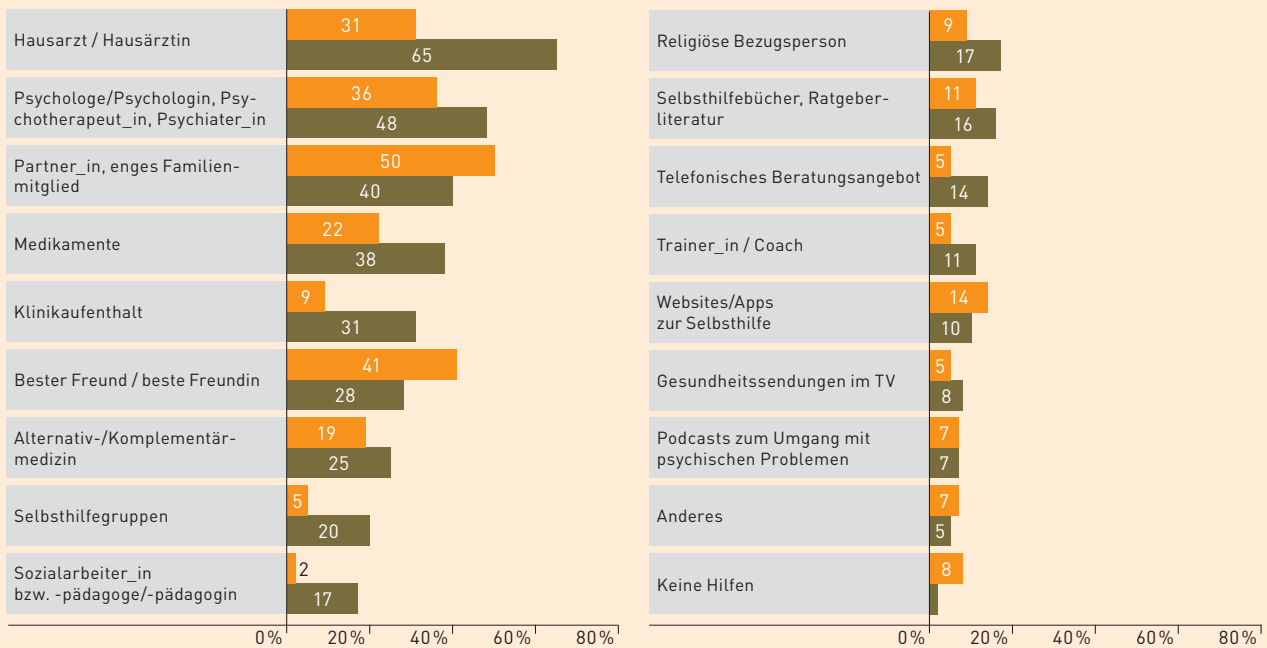
In der Befragung wurden auch das Wissen und Verhalten von betreuenden Angehörigen im Umgang mit der psychischen Gesundheit von betreuten Personen untersucht. Es fällt auf, dass ein deutlich geringerer Teil weiss, was für die Stärkung der psychischen Gesundheit der betreuten Person getan werden kann als für sich selbst (34% der betreuenden für die betreuten Personen vs. 51% für sich selbst in der gesamten Stichprobe).

Die Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit werden als deutlich weniger hilfreich für die Betreuten eingeschätzt als für sich selbst. Im Falle einer psychischen Erkrankung würden für die betreuten Personen jedoch deutlich häufiger professionelle Hilfen (48% und 65% vs. 35% und 31%) oder Medikamente (38% vs. 22%) in Anspruch genommen als für sich selbst (Abbildung 5).

ABBILDUNG 5

Inanspruchnahme von Hilfe im Falle von psychischen Problemen einer betreuten Person vs. von sich selbst; n = 270, N = 3010

● Für sich ● Für Betreute



Exkurs: Eltern für ihre Kinder

Nur 39 % der Eltern wissen konkret, was sie für die Stärkung der psychischen Gesundheit ihres Kindes oder ihrer Kinder tun können. Auf Nachfrage halten es jedoch 77 % der Eltern für hilfreich, wenn sie auf ausreichend Schlaf für ihr Kind achten. Das Kind für Sport zu motivieren oder auch darauf zu achten, dass es achtsam mit dem Konsum von sozialen Medien umgeht, wird von 68 % bis 70 % der Eltern als hilfreich erachtet. Kreatives zu tun (58 %) und sich um andere zu kümmern (45 %) wird von deutlich weniger Eltern

als hilfreich für die psychische Gesundheit ihres Kindes bewertet.

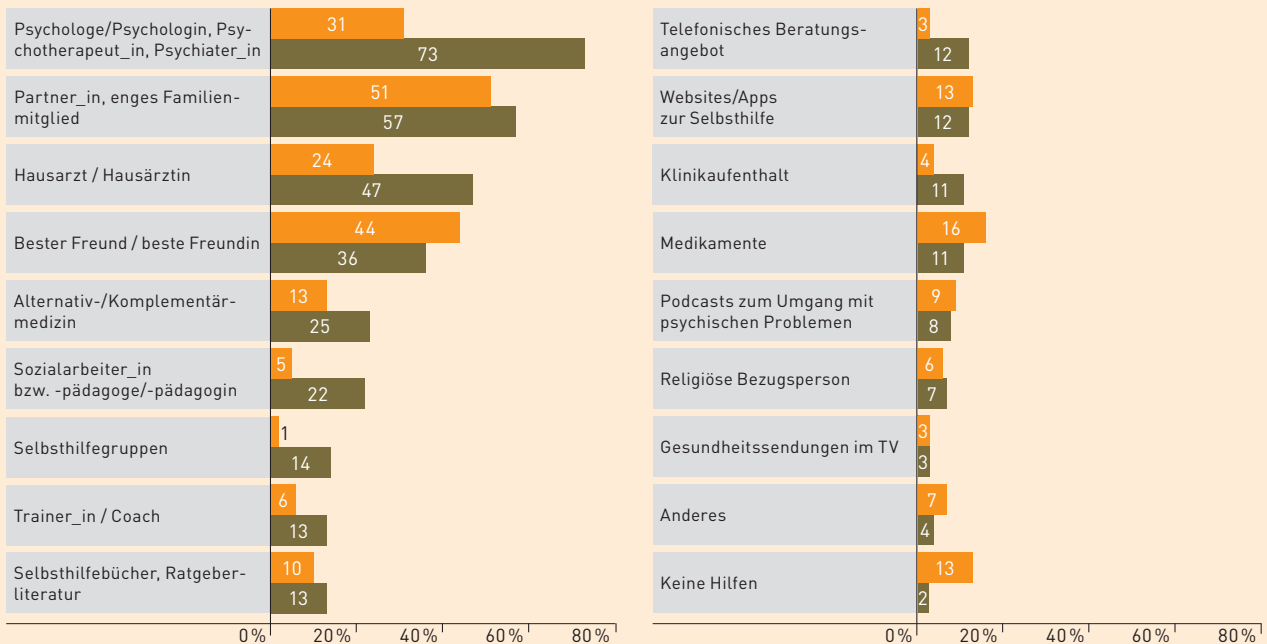
Knapp ein Drittel der Eltern würden für sich selbst bei professionellen Stellen um Hilfe ersuchen, für ihr Kind würden dies 73 % in Anspruch nehmen (Abbildung 6).

Generell zeigt sich, dass Eltern von Kindern über 16 Jahre die abgefragten gesundheitsförderlichen Massnahmen für ihr Kind als weniger hilfreich erachten als Eltern jüngerer Kinder.

ABBILDUNG 6

Inanspruchnahme von Hilfe im Falle von psychischen Problemen eines Kindes vs. von sich selbst; n = 774, N = 3010

● Für sich ● Für das Kind



Die Mehrheit der Bevölkerung kennt mindestens eines der niederschweligen Hilfsangebote zur Unterstützung in Krisensituationen. Die bekanntesten Angebote sind Pro Juventute (82%), das Telefon 143: Dargebotene Hand (76%) und das Telefon 147: Für Kinder und Jugendliche (63%). Spezifischere Angebote wie ciao.ch (10%), feel-ok.ch (8%), SafeZone.ch (8%) und ontécoute.ch sind deutlich weniger bekannt. Von jenen Befragten, die ein Angebot kennen, schätzen zwischen 24% und 43% diese Angebote auch als hilfreich ein. Fünf von elf spezifischen Angeboten werden von Personen, die selbst schon einmal ein längeres Tief erlebt haben, als signifikant hilfreicher eingeschätzt als von Personen, die noch nicht von einem länger andauernden Tief betroffen waren.

Trotz der Verfügbarkeit von Informationen und Hilfsangeboten gibt es immer noch grosse Barrieren, die Menschen daran hindern, diese zu nutzen. Eine der Hauptbarrieren ist, dass man andere nicht mit den eigenen psychischen Problemen belasten möchte (32%; [Abbildung 7](#)). Auch haben viele in der Situation der Belastung keine Lust, darüber zu sprechen (24%), oder es ist ihnen peinlich. Eine weitere wesentliche Barriere sind für 22,4% die Kosten für professionelle Hilfe. Bedenklich ist auch, dass über 13% angeben, keine sozialen Kontakte zu haben, mit denen sie über ihre psychischen Probleme sprechen könnten. Solche Barrieren bestehen besonders häufig bei jüngeren Personen sowie bei

Männern. Zudem werden alle genannten Barrieren von Betroffenen, die schon ein länger andauerndes Tief erlebt haben, signifikant stärker empfunden als von Nicht-Betroffenen.

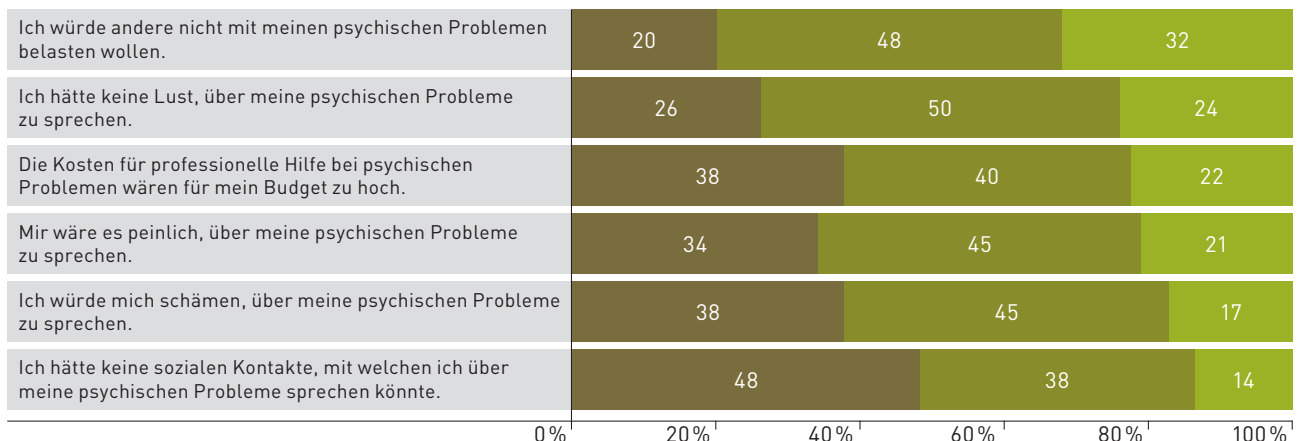
2 Fazit

Die Mehrheit der Bevölkerung in der Schweiz ist sich der Wichtigkeit der Pflege der psychischen Gesundheit bewusst, aber nur gut die Hälfte handelt aktiv, um die eigene psychische Gesundheit zu stärken. Das soziale Umfeld wird vom grössten Anteil als erste Anlaufstelle bei psychischen Problemen genutzt, gefolgt von psychologisch ausgebildeten Fachpersonen oder Hausärztinnen und Hausärzten. Spezifische niederschwellige Unterstützungsangebote für Belastungs- und Krisensituationen sind der Mehrheit der Bevölkerung bekannt, aber sie werden nur von einem bis zwei Fünftel der Personen, die sie kennen, als sehr hilfreich angesehen. Daher sollte die Information über Möglichkeiten zur Stärkung der eigenen psychischen Gesundheit sowie über Unterstützungsangebote bei psychischen Problemen weiter verstärkt werden. Darüber hinaus empfiehlt sich eine Auseinandersetzung mit den Barrieren, die von der Bevölkerung empfunden werden, um eine frühzeitige Inanspruchnahme von professioneller Hilfe zu fördern und die Entwicklung von (chronischen) Erkrankungen zu verhindern.

ABBILDUNG 7

Barrieren für die Inanspruchnahme von Hilfe; Anteile in %, N = 3010

● Stimme überhaupt nicht zu (1-2) ● (3-5) ● Stimme voll und ganz zu (6-7)



Psychische Belastung im Januar 2023

Wie hoch war die psychische Belastung der Bevölkerung in der Schweiz im Januar 2023? Zwei Drittel der Befragten haben sich in den vier Wochen vor der Befragung (Dezember 2022 bis Januar 2023) meistens oder immer ruhig, ausgeglichen und gelassen gefühlt. Ebenso haben sich zwei Drittel meistens oder immer glücklich gefühlt, ein Drittel hingegen manchmal oder meistens entmutigt, deprimiert oder sehr nervös. Dieses Bild gleicht jenem der ersten Messung im Januar 2021 sehr stark. Im Jahr 2021 gaben 40% der Befragten an, mittel bis stark psychisch belastet zu sein, während es in dieser Welle noch 38% sind (Abbildung 8). Gut zwei Drittel der Befragten haben schon Phasen im Leben gehabt, in denen es ihnen stimmungsmässig längere Zeit nicht gut ging. Über ein Drittel war in den letzten 12 Monaten (noch) betroffen (37%). Von diesen 37% konnten wiederum 20% während dieser Zeit ihren Alltag nicht mehr bewältigen (Abbildung 9). Diese Zahlen stimmen mit dem Bericht des Obsan überein; dort hatten 35% angegeben, in den letzten 12 Monaten psychische Probleme erlebt zu haben (Peter, Tuch & Schuler 2023).

ABBILDUNG 8

Psychische Belastung insgesamt nach Mental Health Index 5 sowie nach Alter, Geschlecht und Bildungsniveau; Anteile in %

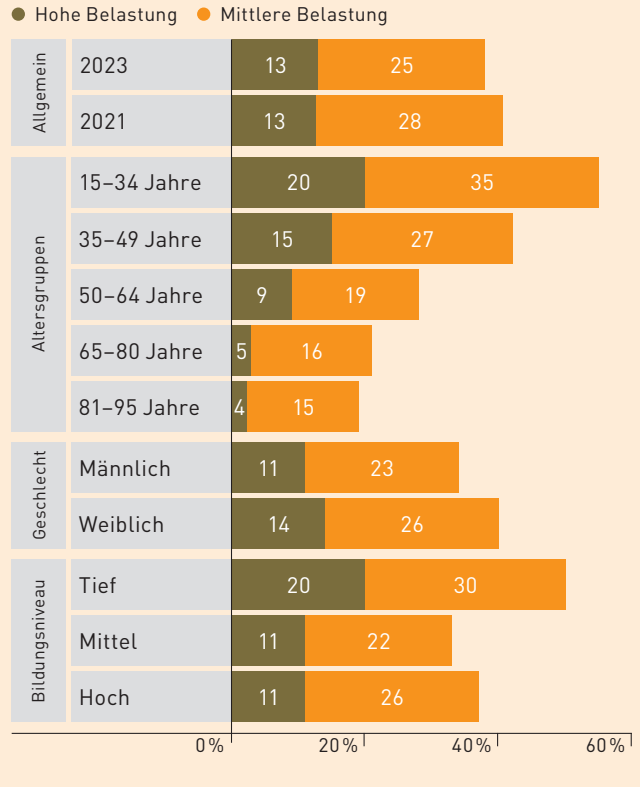
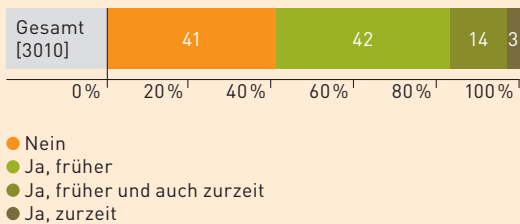


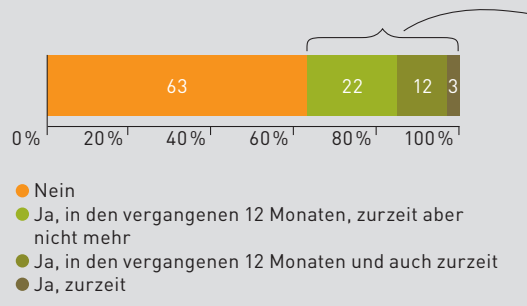
ABBILDUNG 9

Psychische Belastung in unterschiedlichen Zeiträumen und Intensität; Anteile in %, N = 3010, Frage 3: n = 1000

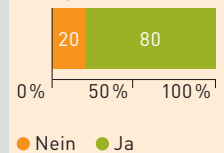
Frage: Haben Sie in Ihrem Leben schon Zeiten gehabt, in denen es Ihnen stimmungsmässig über längere Zeit nicht gut ging?



Frage: Haben Sie in den vergangenen 12 Monaten Zeiten gehabt, in denen es Ihnen stimmungsmässig über mehrere Wochen nicht gut ging?



Frage: Konnten Sie in dieser Zeit Ihren täglichen Verrichtungen nachgehen?



3 Quellen

- Bosshardt, L., Bühler, G., Craviolini, J. & Hermann, M. (2020). *Atlas der Emotionen: Die neue Gefühlslandkarte der Schweiz*. Sotomo Zürich. https://sotomo.ch/site/wp-content/uploads/2020/12/Wie_gehts_dir_Atlas_der_Emotionen.pdf [zuletzt besucht: 11.05.2021].
- Dey, M., Marti, L. & Venzin, V. (2018). *Schweizer Befragung von Jugendlichen / jungen Erwachsenen zur psychischen Gesundheitskompetenz und Stigma*. ISGF.
- Esch, T., Jose, G., Gimpel, C., von Scheidt, C. & Michalsen, A. (2013). Die Flourishing Scale (FS) von Diener et al. liegt jetzt in einer autorisierten deutschen Fassung (FS-D) vor: Einsatz bei einer Mind-Body-medizinischen Fragestellung. *Forschende Komplementärmedizin / Research in Complementary Medicine* 20(4): 267–275. <https://doi.org/10.1159/000354414>
- Evans-Lacko, S., Little, K., Meltzer, H., Rose, D., Rhydderch, D., Henderson, C. & Thornicroft, G. (2010). Development and psychometric properties of the Mental Health Knowledge Schedule. *Canadian Journal of Psychiatry*, 55(7): 440–448. <https://doi.org/10.1177/070674371005500707>
- Grebner, S., Berlowitz, I., Alvarado, V. & Cassina, M. (2011). *Stress-Studie 2010. Stress bei Schweizer Erwerbstätigen. Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen, Personenmerkmalen, Befinden und Gesundheit*. Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO).
- Hays, R. D. (1994). *The Medical Outcomes Study (MOS) Measures of Patient Adherence*. www.rand.org/content/dam/rand/www/external/health/surveys_tools/mos/mos_adherence_survey.pdf [zuletzt besucht: 11.05.2021].
- Hobson, C. J., Delunas, L. & Kesic, D. (2001). Compelling evidence of the need for corporate work/life balance initiatives: Results from a national survey of stressful life-events. *Journal of Employment Counseling*, 38(1), 38–44. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2001.tb00491.x>
- Netzwerk Psychische Gesundheit: *10 Schritte für psychische Gesundheit*. <https://www.npg-rsp.ch/de/projekte/10-schritte-fuer-psychische-gesundheit.html> [zuletzt besucht: 11.05.2021].
- O'Connor, M. & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, 229(1–2); 511–516. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064>
- Peter, C., Tuch, A. & Schuler, D. (2023). *Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022. Wie geht es der Bevölkerung in der Schweiz? Sucht sie sich bei psychischen Problemen Hilfe?* (Obsan Bericht 03/2023). Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- Ruch, W., Baumann, D. & Gander, F. (2017). *10 Schritte für psychische Gesundheit: Literaturübersicht zu den 10 Schritten und Evaluation einer Anwendung in Teilen einer kantonalen Verwaltung*. Uni Zürich.
- Sørensen, K., Van den Broucke, S., Pelikan, J. M. et al. (2013). Measuring health literacy in populations: illuminating the design and development process of the European Health Literacy Survey Questionnaire (HLS-EU-Q). *BMC Public Health* 13, 948. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-948>
- Su, R., Tay, L. & Diener, E. (2014). The development and validation of the comprehensive inventory of thriving (CIT) and the brief inventory of thriving (BIT). *Applied Psychology Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12027>
- Yeap, R. & Low, W. Y. (2009). Mental health knowledge, attitude and help-seeking tendency: A Malaysian Context. *Singapore Medical Journal* 50(12), 1169–1176.

Impressum

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Projektleitung intervista AG

Dominique Richner

Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

Dr. Corina T. Ulshöfer

Autorinnen und Autor

- Dr. Corina T. Ulshöfer, Gesundheitsförderung Schweiz
- Dominique Richner, intervista AG
- Felix Bernet, intervista AG

Begleitgruppe

- Prof. Dr. Julia Dratva, ZHAW, Institut für Public Health
- Dr. Claudio Peter, Obsan
- Dr. Alfred Künzler, Netzwerk Psychische Gesundheit
- Dr. Fabienne Amstad, Gesundheitsförderung Schweiz
- Cornelia Waser, Gesundheitsförderung Schweiz
- Lisa Guggenbühl, Gesundheitsförderung Schweiz

Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 86

© Gesundheitsförderung Schweiz, Juli 2023

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz

Wankdorfallée 5, CH-3014 Bern

Tel. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen