

**Betreff** Patientenkongress: Sport und Psyche  
**Von** Zwahlen Elisa <e.zwahlen@promentesana.ch>  
**An** 'info@aktionsbuendnis.ch' <info@aktionsbuendnis.ch>  
**Datum** 2018-09-04 04:50



Sehr geehrte Damen und Herren

### «Sport has the power to change the world?»

Dieses Zitat von Nelson Mandela ging um die Welt. Wir nehmen es am **Patientenkongress vom 14. und 15. September in Bern im Stade de Suisse** auf und beleuchten **verschiedene** Aspekte des Sports im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit.



#### **Ariella Kaeslin, ehemalige Spitzensportlerin, blickt hinter die Kulissen des Spitzensports**

Ihr Alltag bestand aus Perfektionismus, Schmerzen und Monotonie, den ewiggleichen Trainingseinheiten. Bis sie ein Jahr vor den Olympischen Spielen erkannte, dass sie unter einer Erschöpfungsdepression litt. Heute geht es **Ariella Kaeslin** wieder gut und sie erzählt in einem Referat am Patientenkongress, was sie daraus gelernt hat.

#### **Welche Bedeutung hat der Sport im Umgang mit psychischen Belastungen?**

Zwei starke Frauen erzählen, welche Bedeutung der Sport für sie hat. Die **Berner Boxerin Aniya Seki** hat bewegte Zeiten hinter sich. Der 36-jährigen, die seit ihrem 13. Lebensjahr an Essstörungen leidet, drohte vor zwei Jahren ein jähes Ende ihrer Karriere. Nun hat sie den Glauben an sich zurückgewonnen und ist

Inhaberin von drei «WM-Titeln. **Kathia Vonlanthen** ist eine sehr aktive Freizeitsportlerin, die immer wieder mit ihren psychischen Belastungen im Alltag zu kämpfen hat. Im Sport und der Bewegung findet sie einen hilfreichen Ausgleich damit umzugehen. Gemeinsam mit **Ariella Kaeslin** diskutieren sie auf dem Podium offen und mutig darüber, welche Bedeutung der Sport für sie alle hat.

#### **Unterwegs auf zwei Rädern im Zeichen der psychischen Gesundheit (Tour de Courage)**

16 Personen, die an einer Depression oder einer anderen psychischen Krankheit leiden, fahren vom 10. bis 15. September 2018 auf dem Velo durch die Schweiz. Auf ihrer Fahrt von St. Gallen über Frauenfeld, Zürich, Brugg, Balsthal, Biel/Magglingen sprechen sie offen über ihre Erkrankungen und leisten damit einen wertvollen Beitrag zur Entstigmatisierung und dem Abbau von Vorurteilen zu psychischen Erkrankungen. Am 15.9.2018 (15.00 Uhr) treffen sie im Stade de Suisse ein und werden von **Ariella Kaeslin**, dem Berner Stadtpräsidenten **Alec von Graffenried** und den Teilnehmenden des **Patientenkongresses** empfangen. Nach der Zieleinfahrt sprechen sie über ihre Erfahrungen.

#### **Wieso es sich für Sie zudem lohnt am Patientenkongress teilzunehmen?**

- Es erwarten Sie weitere hochkarätige Referenten zu aktuellen Themen im Bereich Depression, Digitalisierung, Humor und Psychopharmaka
- Vertiefen Sie ihr Wissen in praxisbezogenen Workshops zu aktuellen Themen rund um «psychische Gesundheit»
- Und diskutieren Sie gemeinsam mit Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen (Dialog)

Wir freuen uns, Sie am Patientenkongress im Stade de Suisse zu begrüßen. **Es hat noch freie Plätze**, weitere Informationen sowie die Anmeldung dazu finden Sie hier:

<https://www.patientenkongress.ch/anmeldung>

Im Namen der Organisatoren

**Marcel Wisler**  
PR Berater SAWI

Leiter Kommunikation / Mitglied GL  
Stiftung **pro mente sana**

---

Hardturmstrasse 261  
8031 Zürich  
[m.wisler@promentesana.ch](mailto:m.wisler@promentesana.ch)

044 446 55 00  
Mo-Fr, 9-12 h und 13-16 h,  
ausser Mi-Vormittag und Fr-Nachmittag

---

**Beratungstelefon**  
0848 800 858 (Normaltarif)  
Mo, Di, Do 9-12 h, Do 14-17 h

**Homepage & Shop**  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

---

