

«Wir Urner sind privilegiert»

Bruno Scheiber von der Gesundheitsförderung Uri sagt, welche Vorteile der Bergkanton gerade in der Coronapandemie bietet.

Markus Zwysig

Das Coronavirus prägt unseren Alltag schon seit Monaten und ein Ende ist noch nicht in Sicht. «Wir wünschen uns doch alle schon lange, dass die Pandemie endlich ein Ende hat und wir zurück zur Normalität finden», sagt Bruno Scheiber von der Gesundheitsförderung Uri. «Aber dem ist leider nicht so.» Eher das Gegenteil sei der Fall. «Die besondere Situation, welche uns alle sehr stark fordert, kann nach wie vor ganz verschiedene Gefühle auslösen, und diese sind bei jeder Person anders.»

Die Gesundheitsförderung Uri mit den drei kantonalen Aktionsprogrammen «Ernährung & Bewegung», «Psychische Gesundheit» und «Gesund ins Alter» setzt sich die Förderung der Gesundheit, der Gesundheitskompetenz und der Lebensqualität aller Personen in Uri zum Ziel – dies natürlich auch in dieser lange anhaltenden Krise. Über längere Zeit wurde in unserer Zeitung das Emotionen-Alphabet Buchstabe um Buchstabe veröffentlicht – von A wie «ausgebrannt» bis Z wie «zufrieden». Diese Medienseite fand im Rahmen der Deutschschweizer Kampagne «Wie geht's dir?» statt. Das Emotionen-Alphabet ist zwar abgeschlossen, die Arbeit geht für die Gesundheitsförderung aber weiter. «Es ist wichtig, die Menschen immer wieder für das Thema psychische Gesundheit zu sensibilisieren», sagt Bruno Scheiber. «Wir müssen gemeinsam durchhalten – gerade jetzt in dieser schwierigen Situation.»

Regelmässig bewegen und ausgewogen essen

Welche Tipps hat Bruno Scheiber bereit, damit wir uns in der Coronapandemie möglichst gut über Wasser halten können? «Wichtig ist es, dass wir selber fit bleiben», so der Programmleiter für Psychische Gesundheit. «Dazu müssen wir uns regelmässig bewegen und ausgewogen essen.»

Doch auch er weiss, dass das einfacher gesagt als getan ist – gerade in ausserordentlichen Zeiten mit all den Einschränkungen, dem Homeoffice, der Einhaltung von Schutzmassnahmen, der Schliessung oder den geschmäleren Angeboten. Der tägliche Arbeitsweg mit dem



Unterwegs im Reussdelta.

Bild: Valentin Luthiger

Velo oder der Vereinssport fallen weg. Der Kühlschrank und die «Guetslisnachtel» sind verlockend nahe und einladend. «Alltägliche Begegnungen sind selten, beziehungsweise wir müssen uns selber darum bemühen», sagt Bruno Scheiber. Was wir essen, wird oft schon beim

Einkaufen entschieden. Bruno Scheiber rät, eine Einkaufsliste zu schreiben und dabei Tipps und Hinweise für eine ausgewogene Ernährung zu beachten. Dazu gehören beispielsweise fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag zu essen oder 1 bis 1,5 Liter ungesüsste Getränke zu

sich zu nehmen. «Im Internet gibt es eine Fülle von Ideen dazu», so Bruno Scheiber. Errät, sich Zeit für das Kochen und Essen zu nehmen und auf gesunde und ausgewogene Mahlzeiten zu achten.

«Wir Urner und Urnerinnen sind privilegiert», sagt Bruno

Scheiber. «Wir haben direkt vor der Haustüre vielseitige Möglichkeiten, uns zu bewegen.» Er rät zu regelmässigen Spaziergängen mit Freunden, Familie oder Bekannten. Für Senioren, die zu Hause in Bewegung bleiben möchten, bietet die Sendung «Bliib fit, mach mit» eine

gute Möglichkeit. Diese Übungen können nach wie vor online unter www.tele1.ch angeschaut und so mitgeturnt werden.

«Psychisch gesund zu sein, ist nicht selbstverständlich», weiss Bruno Scheiber. «Genau wie wir die körperliche Gesundheit stärken, können wir auch die psychische Gesundheit trainieren, damit wir Belastungen besser gewachsen sind.» Wer gesundheitsbewusst lebe, dem nütze das auch in einer Krisensituation. «Es gibt aber auch Menschen, die in solch schwierigen Lebenssituationen an ihre Grenzen kommen und die mit dieser Krise schlichtweg überfordert sind», weiss Bruno Scheiber aus seinem Arbeitsalltag. Zudem haben verschiedene neuere Studien und Berichte aufgezeigt, wie sehr grosse Teile der Jugendlichen und jungen Erwachsenen unter der aktuellen Situation leiden. Auch ältere Menschen, oder Personen mit Existenzängsten leiden stärker unter dieser Belastung.

Gemeinsam geht es am besten

«Die Situation ist anspruchsvoll und wir müssen irgendwie da durch», so Scheiber. «Alle, gemeinsam und zusammen.» Konkret bedeutet dies für den Programmleiter der psychischen Gesundheit: «Zueinander schauen, aufeinander Acht geben, einander stärken und Mut machen, damit wir zusammen durchhalten und diese Krise gemeinsam meistern.»

Bruno Scheiber rät, auch im persönlichen Umfeld sich bei den Menschen nach dem Befinden zu erkunden. Insbesondere bei Jugendlichen oder alleinstehenden Personen, aber auch bei Leuten, die man nur selten sehe. Dabei könne man jemanden in der Nachbarschaft direkt ansprechen. Wen man schon lange nicht mehr gehört oder gesehen hat, demjenigen eine Postkarte, einen Brief schreiben oder telefonieren. «Es ist wichtig, dass wir uns nach dem Befinden erkunden und unsere Hilfe und Unterstützung anbieten.»

Bei all dem soll man aber nicht vergessen, auch zu sich selber zu schauen. «Wir müssen unsere eigenen Gefühle wahrnehmen und darüber reden.» Bei Bedarf solle man frühzeitig Unterstützung und Hilfe holen, im Bekanntenkreis oder bei den verschiedenen Angeboten und Fachstellen.

«Wir haben direkt vor der Haustüre viele Möglichkeiten, uns zu bewegen.»

Hier erhält man Rat und Hilfe

Rat und Hilfe kantonal
– Fachstelle für Familienfragen und frühe Kindheit Uri : 041 874 13 13

– Fachstelle für Altersfragen Uri: 041 870 42 25

– kontakt uri (Suchtberatung, Jugendberatung, Elternberatung): 041 874 11 80

– APP Uri (Ambulante Psychiatrie und Psychotherapie, Triplus AG): 041 874 00 20

– KJP Uri (Kinder- und Jugendpsychiatrie, Triplus AG): 041 859 17 77

– Mütter- und Väterberatung Uri: 041 874 77 55

– Psychotherapeutische Praxis Uri (Verein Frauenpraxis Uri): 041 870 00 65

– Praxis PARLAMI (Psychiatrie und Psychotherapie): 041 871 05 45

– Psychotherapie Andrea Wolter (Kinder, Jugendliche, Familien): 041 760 25 63

– Zentrum Selbsthilfe Uri: 041 500 47 25

– SRK Uri (Koordination von

Freiwilligeneinsätzen): 041 874 30 75

Rat und Hilfe rund um die Uhr

– Elternnotruf: 0848 35 45 55

– Elternberatung (Pro Juventute): 058 261 61 61

– Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche (Pro Juventute): 147

– Beratung und Hilfe für Erwachsene (die dargebotene Hand): 143



Bruno Scheiber
Gesundheitsförderung Uri