

# Handbuch zum Outdoor-Themenweg «Psychische Gesundheit»



# Inhalt

1. Einführung.....	1
2. Ausleihe und Transport .....	1
3. Kommunikation.....	1
4. Aufbau und Materialien.....	2
4.1 Materialien .....	3
4.2 Aufbau und Montage.....	4
5. Sicherheitsmassnahmen bei Witterungseinflüssen.....	6
6. Rückgabe .....	6
6.1 Checkliste.....	6
Checkliste Rückgabe.....	6

Der Outdoor-Themenweg «Psychische Gesundheit» ist ein Projekt aus dem **kantonalen Aktionsprogramm «gesund+zwäg» (2025-2028)**. Das Projekt wurde in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz realisiert.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 1. Einführung

Der Outdoor-Themenweg «Psychische Gesundheit» besteht aus sieben Posten, welche die sechs Impulse zur Förderung der psychischen Gesundheit, der [«Wie geht's dir?»-Kampagne](#) der Deutschschweizer Kantone und Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz aufgreifen. Das generationsübergreifende Angebot kann von öffentlichen Institutionen wie Gemeinde und Bezirk im Kanton Schwyz ausgeliehen werden. Ziel ist es, das Thema psychische Gesundheit im Kanton Schwyz sichtbar zu machen, zur Entstigmatisierung beizutragen und alltagsnahe Impulse zur Förderung der psychischen Gesundheit zu vermitteln. Dies in Kombination mit Bewegung im Freien.

## 2. Ausleihe und Transport

Der Themenweg kann kostenlos ausgeliehen werden. Der Hin- und Rücktransport des Themenweges ist durch den Leihnehmer selbständig zu organisieren und zu finanzieren. Während der gesamten Ausleihdauer haftet der Leihnehmer für allfällige Schäden, Verlust oder unsachgemässe Nutzung des Themenweges. Das Material ist sorgfältig zu behandeln und nach Ablauf des Ausleihzeitraums vollständig, sauber und in einem funktionsfähigen Zustand zurückzugeben. Im Falle einer beschädigten Rückgabe des Themenwegs behält sich das Amt für Gesundheit und Soziales vor, die entstandenen Schäden in Rechnung zu stellen.

## 3. Kommunikation

Berichte über den Themenweg sind ausdrücklich erwünscht – sowohl in Medienmitteilungen als auch auf Websites und in sozialen Medien. In sämtlichen Publikationen sind die verantwortlichen [Trägerschaften](#) zu nennen. Die nachfolgenden Beispieltexte dienen als Vorlagen für Medienmitteilungen und Social-Media-Beiträge. Inhalte in Klammern sowie Emojis sind von der jeweiligen Gemeinde individuell anzupassen. Vor jeder Veröffentlichung ist die Druckfreigabe durch das Amt für Gesundheit und Soziales einzuholen.

### Themenweg «Psychische Gesundheit» in **[Gemeinde]**

Vom **[Datum]** bis **[Datum]** kann in **[Gemeinde]** der Themenweg «Psychische Gesundheit» besucht werden. Der Themenweg richtet sich an Personen jeden Alters und ist kostenlos zugänglich. Er umfasst sieben Posten, die Besucherinnen und Besucher dazu einladen, sich aktiv mit Aspekten der psychischen Gesundheit auseinanderzusetzen. Die einzelnen Stationen vermitteln nicht nur Informationen, sondern bieten auch konkrete Anregungen zur Förderung des eigenen Wohlbefindens im Alltag. Die inhaltliche Grundlage bilden die sechs Impulse zur Förderung der psychischen Gesundheit der [«Wie geht's dir?»-Kampagne](#) der Deutschschweizer Kantone und Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Ziel des Themenwegs ist es, einen niederschweligen Zugang zum Thema psychische Gesundheit zu ermöglichen, die Sensibilisierung in der Bevölkerung zu stärken sowie den Austausch über das persönliche Wohlbefinden anzuregen. Der Themenweg ist ein Projekt aus dem [kantonalen Aktionsprogramm «gsund+zwäg» 2025-2028](#), welches durch das Amt für Gesundheit und Soziales und mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz umgesetzt wurde.



## Wie geht es dir eigentlich?

Diese Frage steht im Zentrum des Themenwegs «Psychische Gesundheit», der dazu einlädt, sich bewusst Zeit für das eigene Wohlbefinden zu nehmen.

Entlang eines Spazierwegs in [Gemeinde] laden verschiedene Stationen zum Innehalten ein und geben Denkanstösse, Informationen und Impulse rund um Stress, Gefühle, Belastungen und mentale Gesundheit im Alltag.

Der Themenweg richtet sich an Menschen jeden Alters und macht psychische Gesundheit im öffentlichen Raum sichtbar und zugänglich.

Der Themenweg ist ein Projekt aus dem kantonalen Aktionsprogramm «gesund+zwäg» 2025-2028, welches durch das Amt für Gesundheit und Soziales und mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz umgesetzt wurde.

 [Ort]

 [Datum / Zeitraum]

Weitere Infos: [LINK] (Facebook / LinkedIn)

Weitere Infos: Link in Bio (Instagram)

#KantonSchwyz #[Gemeinde] #PsychischeGesundheit

## 4. Aufbau und Materialien

Der Themenweg eignet sich besonders für gut zugängliche Orte mit ausreichend Platz, wie beispielsweise Spazier- und Wanderwege, Parkanlagen, Grünflächen sowie andere öffentliche Areale, die allen Besuchenden frei zugänglich sind. Zudem ist darauf zu achten, dass die Standorte möglichst barrierearm sind und auch bei unterschiedlichen Witterungsbedingungen sicher genutzt werden können. Während der Ausleihdauer übernimmt der Leihnehmer die Verantwortung für die regelmässige Kontrolle und Wartung des Themenwegs.

Für den Aufbau ist der Untergrund auf seine Stabilität zu prüfen. Rutschige Böden, lose Erde sowie stark abschüssige Flächen sind zu vermeiden, um die Sicherheit der Besuchenden zu gewährleisten. Der Standort der Posten sollte gut sichtbar sein, ohne eine Stolper- oder Unfallgefahr darzustellen, und darf keine (Flucht-)Wege oder Durchgänge blockieren. Zwischen den einzelnen Tafeln ist ausreichend Abstand einzuhalten, damit Besuchende bequem vorbeigehen und die Inhalte in Ruhe lesen können.

Bezüglich der Abstände wird ein Abstand von 250 bis 350m zwischen den Posten empfohlen, was einer Gesamtlänge von etwa 1,5 bis 2,1 km entspricht. Die konkrete Umsetzung sollte jedoch an die örtlichen Gegebenheiten und die Zielgruppe angepasst werden. Für ältere Menschen oder Personen mit eingeschränkter Mobilität empfiehlt sich ein geringerer Abstand zwischen den Tafeln sowie zusätzliche Pausenmöglichkeiten, z. B. Sitzbänke.

### Ergänzende Angebote:

Für den Themenweg können zusätzlich das «Wie geht's dir?»-Glücksrad oder die «Wie geht's dir?»-Skulptur ausgeliehen werden. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an [gesundheit schwyz](#), Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Schwyz.

Gemeinden, die über ein «[Wie geht's dir?»-Bänkli](#)» verfügen, können dieses ebenfalls gut in den Themenweg integrieren. Es lädt zu einer kurzen Verschnaufpause ein und fördert den Austausch unter den Besuchenden.

## 4.1 Materialien

Der Themenweg beinhaltet folgende Materialien:

Materialliste	
7 Infotafeln	
7 Standträger	
7 Sockelplatten	
7 x (6 x Sechskantschrauben)	 TD A2 - 70
7 x (4 x Unterlagscheiben)	
7 x (4 x Teller-Heringe)	
7 x (2 x Flügelmuttern)	
7 x (4 x Inbusschrauben)	 TONG A2 - 070

### Werkzeug:

- Inbusschlüssel

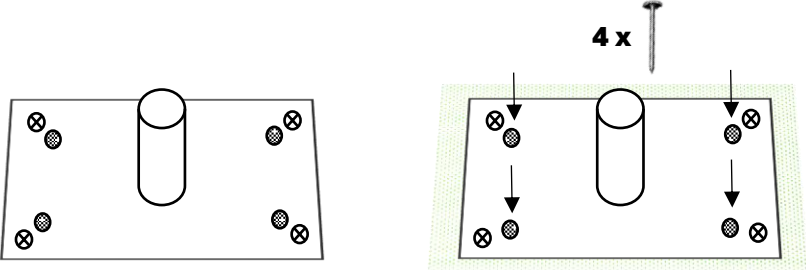
### Hinweis:

Infomaterialien der «[Wie geht's dir-Kampagne](#)» stehen bei Bedarf zur Verfügung.

## 4.2 Aufbau und Montage

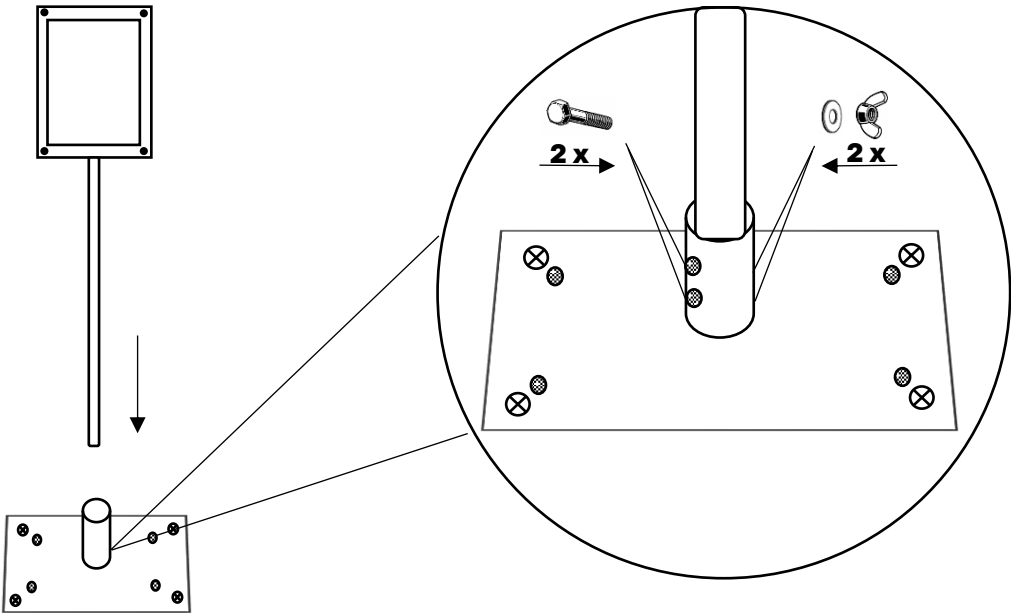
Der Aufbau des Themenwegs ist gemäss der beiliegenden Anleitung vorzunehmen.

**1**



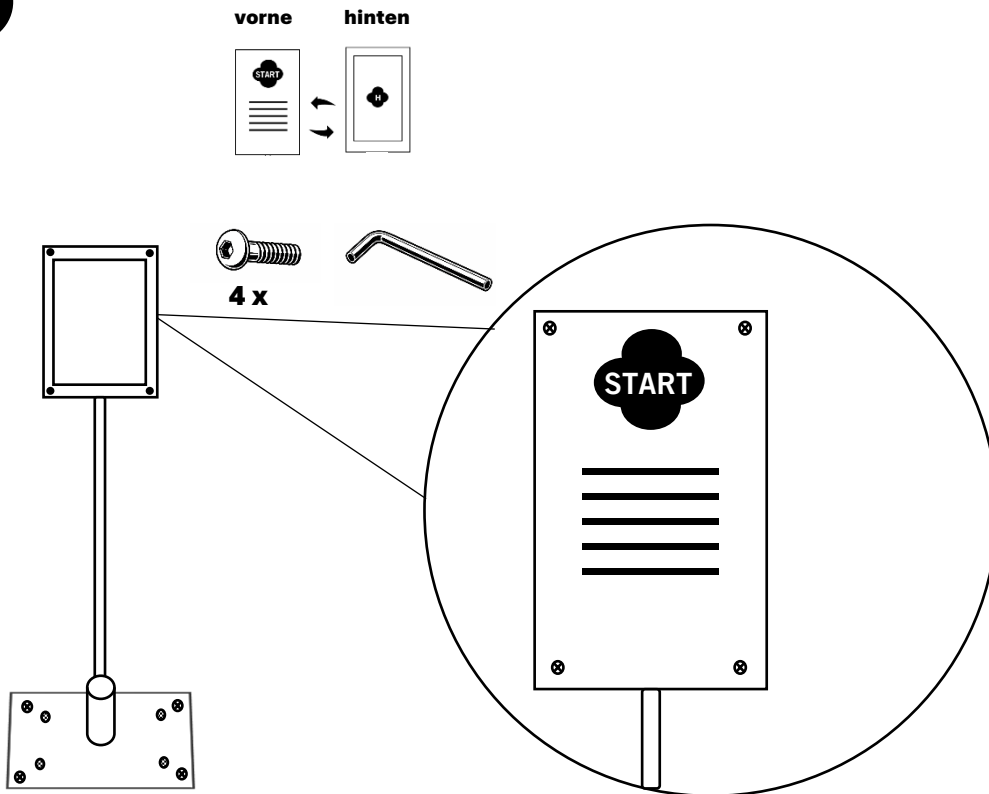
- Stellen Sie die Sockelplatte auf einen ebenen, festen Untergrund.
- Achten Sie darauf, dass die Platte vollständig aufliegt und nicht wackelt. Stellen Sie die Höhe über die Schrauben so ein, dass ein wackelfreier Sitz gewährleistet ist.
- Bei der Aufstellung auf Rasen oder weichem Untergrund (siehe Bild 2) fixieren Sie die Tafel zusätzlich mit den mitgelieferten Teller-Herringen.

**2**



- Setzen Sie den Standträger mittig in die dafür vorgesehene Öffnung der Sockelplatte ein. Richten Sie den Standträger so aus, dass er senkrecht und stabil steht.
- Befestigen Sie den Standträger durch die vorgesehenen Löcher der Sockelplatte mit einer Sechskantschraube, Unterlagscheibe und Flügelmutter.
- Ziehen Sie die Flügelmutter handfest an, sodass der Standträger stabil und sicher fixiert ist.

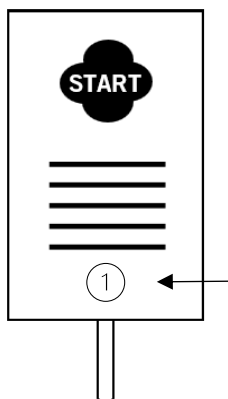
3



- Befestigen Sie die Infotafel mit den vorgesehenen Inbusschrauben in den vier vorgefertigten Löchern. Verwenden Sie dazu den passenden Inbusschlüssel.
- Ziehen Sie alle Schrauben fest an. Überprüfen Sie die Standfestigkeit der gesamten Konstruktion.
- Kontrollieren Sie abschliessend erneut, ob der Posten gut sichtbar ist, keine Stolper- oder Unfallgefahr darstellt und keine (Flucht-)Wege oder Zugänge blockiert.

**Hinweis:** Die Tafeln verfügen über einen Graffitienschutz. Bei Beschmierungen wenden Sie sich bitte an das Amt für Gesundheit und Soziales, welches über geeignete Reinigungsmittel verfügt.

4



- Montieren Sie die restlichen sechs Posten analog der vorangehenden Anleitung.
- Stellen sie die Posten entsprechend ihrer Nummerierung auf.

## 5. Sicherheitsmassnahmen bei Witterungseinflüssen

Bei starkem Wind oder Unwetter ist der Themenweg vorsorglich mit Sandsäcken zu sichern oder gegebenenfalls abzubauen. Die dafür erforderlichen Materialien sind vom Leihnehmer bereitzustellen.

## 6. Rückgabe

Vor der Rückgabe ist der Themenweg sorgfältig auf seine Vollständigkeit, Sauberkeit sowie Funktionsfähigkeit zu überprüfen. Verwenden Sie dazu bitte folgende Checkliste:

### 6.1 Checkliste

#### Checkliste Rückgabe

##### Materialien:

- 7 Infotafeln
- 7 Standträger
- 7 Sockelplatten
- 7 x (2 x Sechskantschrauben)
- 7 x (4 x Unterlagscheiben)
- 7 x (4 x Teller-Heringe)
- 7 x (2 x Flügelmuttern)
- 7 x (4 x Inbusschrauben)

##### Werkzeug:

- Inbusschlüssel

##### Sauberkeit & Zustand:

- Material sauber und trocken
- Material ist funktionsfähig
- Keine Verschmutzungen (Schmutz, Erde, Feuchtigkeit)
- Keine Beschädigungen (z.B. Sprayereien)

##### Verpackung & Transport:

- Material ist sicher verpackt für Transport

##### Hinweis:

Allfällige Schäden, Verluste von Einzelteilen oder fehlende Materialien sind vor der Rückgabe zu beheben bzw. umgehend zu melden.

Wird der Themenweg beschädigt oder unvollständig zurückgegeben, behält sich das Amt für Gesundheit und Soziales vor, die entstandenen Kosten für Reparaturen oder Ersatz den Leihnehmer in Rechnung zu stellen.