



**Wie  
geht's  
dir?**

**Wir reden über alles. Auch über  
psychische Gesundheit und Krankheiten.**

## Regionale Kooperation Alter und Gesundheit

 **dietlikon**  
menschlich, offen, modern

 Gemeinde  
Wangen-Brüttisellen

**Stadt  
Wallisellen**



[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner  
aus Dietlikon, Wallisellen und Wangen-Brüttisellen

Die eigene psychische Gesundheit kann gestärkt werden. Wir alle sind manchmal ängstlich, unkonzentriert, wütend, lustlos oder traurig – das ist normal. Wenn Belastungen wie Beziehungsstress, Familienzoff, Einsamkeit, Leistungsdruck in Beruf und Ausbildung oder andere Sorgen andauern, kann alles zu viel werden.

Unsere Mitarbeitenden der Abteilungen Gesellschaft sind für Sie da und unterstützen Sie, wenn es schwierig wird.

Weitere Unterstützungsangebote finden Sie auf [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) oder bei einem telefonischen Beratungsangebot:

- Tel. 143, Die Dargebotene Hand – Sorgentelefon für Erwachsene
- Tel. 147, Pro Juventute – Beratung für Kinder und Jugendliche
- Tel. 0848 800 858, Pro Mente Sana: psychosoziale und rechtliche Beratung

Wir wünschen Ihnen ein frohes 2024, den Mut Hilfe zu holen und gute Gesundheit.



Verena Frangi Granwehr  
SR Wallisellen



Roger Würsch  
GR Dietlikon



René Zimmermann  
GR Wangen-Brüttisellen

Die Kampagne „Wie geht's dir?“ wird von den Kantonen der Deutschschweiz und der Stiftung Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz umgesetzt.

**Wir empfehlen**

**Wie  
geht's  
dir?**



Beziehungen  
pflegen



Gespräch  
suchen



Lebensstil  
beachten



Neues  
entdecken



Selbstwert  
erkennen



Unterstützung  
annehmen