Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

30.11. 2020

Die Psyche in Zeiten von Corona stärken

Von PPS



Bild Rechte
Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana

Ein digitaler Adventskalender mit Tipps zur psychischen Gesundheit

(Zürich)(PPS) **Die zweite Welle der Corona-Pandemie verstärkt Ängste, Depressionen und Panikattacken. Die Belastungen und Unsicherheiten nehmen zu, das wirkt sich auch stark auf die psychische Gesundheit aus. Pro Mente Sana lanciert auf ihrer interaktiven Plattform inclousiv.ch einen digitalen Adventskalender mit täglichen Tipps zur Erhaltung der Psychischen Gesundheit.**

Mit den täglich steigenden Fallzahlen nimmt auch die Zahl der Hilfesuchenden in unserer Beratung zu – die Ängste und psychischen Beschwerden sind stärker geworden als noch im Frühling. Die Stiftung Pro Mente Sana hat deshalb ihre

Beratungszeiten erneut ausgebaut. Seit Anfang November stehen unsere Berater*innen unter der Nummer 0848 800 858 an Werktagen während sechs Stunden pro Tag für Fragen zu psychosozialen Themen zur Verfügung.

Gestärkte Weihnachten

Zusätzlich hat die Pro Mente Sana die Plattform inCLOUsiv wieder mit einem Themenschwerpunkt zu Corona erweitert. Ein digitaler Adventskalender mit 24 Emotionen soll die Menschen auf dem letzten Monat dieses herausfordernden Jahres begleiten. Hinter jedem Törchen des Kalenders findet sich eine Emotion von A wie «ausgebrannt» bis Z wie «zufrieden», die zu einem
Impuls zur Stärkung der psychischen Gesundheit führt. Und täglich gibt es kleine Präsente zu gewinnen und am 24.12.20 eine Schlussverlosung mit einzigartigen Geschenken. inclousiv.ch/adventskalender

Raum für Dialoge und Austausch

Mit fast 200'000 Besuchen (täglich bis 500) und beinahe 1‘000 registrierten Nutzer*innen, wächst die Nachfrage laufend. Vor allem Menschen mit einer persönlichen Krankheitserfahrung fühlen sich vom digitalen Raum für Begegnungen angesprochen.

Mit diversen interaktiven Formaten, wie live Video-Chats und Foren, tauschen sich Betroffene, Angehörige und Fachpersonen zu Themen rund um die psychische Gesundheit aus. Neben Fachpersonen sind auch Peers (Experten aus Erfahrung) und Betroffene bei allen Formaten und Angeboten eingebunden. Persönlichkeiten und Influencer*innen, wie Kea von Garnier (Autorin/Bloggerin) und Robin Rehmann (Moderator SRF/Virus), erzählen auf der Plattform ihre eigene Lebensgeschichte und sollen dabei helfen, das Tabu rund um psychische Erkrankungen zu überwinden.

Über die Organisation:

Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana
Die 1978 gegründete Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana ist im Interesse psychisch beeinträchtigter Menschen in der Schweiz tätig. In der Romandie pflegt sie eine enge Zusammenarbeit mit der Association Romande Pro Mente Sana und im Tessin besitzt sie eine Vertretung. Als gemeinnützige Organisation ist Pro Mente Sana

parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Die Stiftung Pro Mente Sana setzt sich für die Anliegen von psychisch erkrankten Menschen sowie gegen Vorurteile und Benachteiligungen ein. Sie wirbt in der Öffentlichkeit um Verständnis für psychisch kranke Menschen, fördert die Selbsthilfe und setzt sich für Empowerment sowie für Behandlungsangebote, die Recovery-orientiert (Genesung) sind, ein. Pro Mente Sana kämpft für die Rechte sowie die soziale und berufliche Integration der betroffenen Menschen. Dabei fördert und unterstützt sie Projekte und Dienstleistungen, die sich am Recht auf Selbstbestimmung orientieren. promentesana.ch

inCLOUsiv
inCLOUsiv ist ein Programm der Stiftung Pro Mente Sana Sana und der Berner Fachhochschule BFH, Gesundheit, mitinitiiert und unterstützt durch die Stiftung Sanitas Krankenversicherung. inCLOUsif schafft einen digitalen und interaktiven Begegnungsraum für alle Menschen, die sich für die psychische Gesundheit interessieren. Die Plattform fördert den trialogischen Ansatz zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen. Das Hauptziel von inCLOUsiv ist es, präsent zu sein, Dialoge zu ermöglichen, Vertrauen zu schaffen und dringlichen Fragen Raum zu bieten. inclousiv.ch

«Wie geht’s dir?»
«Wie geht’s dir?» ist eine Kampagne der Deutschschweizer Kantone und der Stiftung Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Die «Wie geht’s dir?»-Kampagne zeigt auf, wie die psychische Gesundheit gefördert werden kann und will die Bevölkerung insbesondere dazu motivieren, über Gefühle zu sprechen, auch über belastende. Denn nur wenn auch über Belastendes offen gesprochen werden kann, wird Hilfe und Unterstützung möglich und Erkrankungen können vermieden werden. wie-gehts-dir.ch

Pressekontakt:

Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana
Hardturmstrasse 261
8005 Zürich

Marcel Wisler
Co-Leiter Gesundheitsförderung & Kommunikation
m.wisler @ promentesana.ch

Kategorie

Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/die-psyche-zeiten-corona-staerken*