



Medienmitteilung: Montag 6. April 2020

## **Sich Sorge tragen in der Zeit des neuen Coronavirus**

**Wie kann man der psychischen Gesundheit Sorge tragen in dieser herausfordernden Zeit? Wo findet man Hilfe, wenn es einem nicht mehr gut geht? Die Kampagne «Wie geht's dir?» vermittelt Impulse und Adressen.**

Die Coronapandemie verändert unseren Alltag stark. Dies hat auch Folgen für das Wohlbefinden. Die Angst vor Ansteckung, die Aufforderung zu Hause bleiben, das Homeoffice, der Fernunterricht und die Einschränkung sozialer Kontakte können die Psyche belasten. Wir vermissen es, Freunde und Familie zu treffen, uns fehlen kulturelle Veranstaltungen, der Ausgang und unsere Hobbies. Homeoffice und Homeschooling fordern uns und können Konflikte in der Familie auslösen oder verstärken.

### **Impulse für die psychische Gesundheit**

Die Kampagne «Wie geht's dir?», welche die Deutschschweizer Kantone und Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz durchführen, gibt Anregungen, was der Psyche im Moment gut tun könnte. Wie können wir soziale Kontakte aufrechterhalten? Wie bleiben wir aktiv und verschaffen uns Abwechslung? Wie können wir es ansprechen, wenn es nicht gut geht? Zudem werden auf der Website [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) gute Initiativen anderer Organisationen vorgestellt.

### **Wenn es nicht mehr geht: Wo finden Sie Hilfe?**

Die Website vermittelt auch Unterstützungsangebote und zeigt auf, was man tun kann, wenn es einem gar nicht mehr gut geht. So bietet die Dargebotene Hand rund um die Uhr unter Telefon 143 ein offenes Ohr. Pro Mente Sana berät unter 0848 800 858 und [www.promentesana.ch/de/beratung](http://www.promentesana.ch/de/beratung) telefonisch und per E-Mail bei psychosozialen und rechtlichen Fragen rund um psychische Gesundheit.

Auskunft erteilt heute:

Norina Schwendener, Kampagnenleiterin «Wie geht's dir?», +41 79 666 15 41