

Zürich, 26. November 2020

Medienmitteilung: Autorin Kea von Garnier im Gespräch auf inCLOUsiv

Wie findet man den Mut, trotz all der Angst zu leben?

Dieser Frage geht Kea von Garnier, Bloggerin und Autorin, in ihrem neuen Buch «Die Vögel singen auch bei Regen – Das Leben lieben trotz psychischer Erkrankungen» nach. Im Gespräch auf inCLOUsiv, die Plattform für Austausch rund um psychische Gesundheit, erzählt sie über ihr Leben mit Angst- und Panikattacken sowie Depressionen.

Im Alter von 12 Jahren sitzt Kea von Garnier das erste Mal einem Psychotherapeuten gegenüber. Heute hat die 35-Jährige einige Diagnosen im Gepäck und schreibt mit einer schonungslosen Offenheit über ihre Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen. Kea von Garnier will damit das Tabu rund um psychische Krankheiten brechen und nimmt die Leser*innen auf eine Achterbahnfahrt durch ein turbulentes Leben mit vielen verzweifelten Rückschlägen.

Am **Freitag, 27. November um 16 Uhr** ist Kea von Garnier zu Gast bei [inCLOUsiv](#) und beantwortet live Fragen. Moderiert wird das Gespräch von Robin Rehmann (Radio SRF Virus). Wie wichtig gerade in Zeiten von Corona der digitale Raum für Begegnungen ist, weiss Kea von Garnier aus eigener Erfahrung: «Als Betroffene wird einem oft empfohlen, dass man sich verabreden, raus gehen und Leute treffen soll. Corona macht das im Moment schwierig.»

Plattform für Austausch über psychische Gesundheit

Um die Corona-bedingten Fragen und Belastungen wegen Angst, Verunsicherung und Einsamkeit aufzufangen, hat Pro Mente Sana inCLOUsiv lanciert. Die digitale Plattform soll den Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten rund um Themen der psychischen Gesundheit fördern und dabei helfen, dass sich Betroffene nicht völlig isoliert fühlen.

Die Erfahrungen während der Covid-19-Pandemie haben das grosse Potential von inCLOUsiv aufgezeigt. Die Plattform wurde seither mit diversen interaktiven Formaten wie live Video-Chats und Themenforen weiterentwickelt.

Mehr Informationen zu inCLOUsiv: www.inclousiv.ch

Kea von Garnier

Kea von Garnier lebt in Hildesheim und studiert dort Kreatives Schreiben. Durch ihren Blog www.kea-schreibt.de und auf Instagram berichtet sie erfolgreich über Themen wie Feminismus, soziale Medien und Konsumkritik. Um das Tabu rundum psychische Krankheiten zu brechen, schreibt sie ausserdem offen über ihr Leben mit Angst und Depressionen.

Bildmaterial von Kea von Garnier finden Sie unter folgendem Link: <https://we.tl/t-XsYB0cC1hL>

Kontakt für Medienanfragen:

Stiftung Pro Mente Sana
Marcel Wisler
Co-Leiter Gesundheitsförderung & Kommunikation
079 303 25 38
m.wisler@promentesana.ch

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. www.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 dialogischen 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. www.inclousiv.ch