

Zürich, 22. Dezember 2020

**Medienmitteilung: Weihnachtsspecial mit Robin Rehmann**

## **inCLOUsiv Live – «Gemeinsam einsam»**

Weihnachten steht für Zusammensein mit seinen Liebesten, doch dieses Jahr ist dies erschwert. Die Stiftung Pro Mente Sana widmet sich über die Festtage verstärkt der psychischen Gesundheit und bietet auf [inCLOUsiv.ch](https://inCLOUsiv.ch) Livestreams zum gemeinsamen Austausch an, damit sich niemand alleine fühlen muss. Neu ist zudem die kostenlose Beratung für psychosoziale Fragen auch am Wochenende geöffnet.

In Zeiten von Corona haben viele Menschen ein grosses Bedürfnis nach Zusammenhalt und Gemeinschaft. «Jetzt braucht es soziale Nähe bei physischer Distanz. Die Austauschplattform [www.inclousiv.ch](https://www.inclousiv.ch) ist eine Möglichkeit sich zu begegnen und den Abstand einzuhalten, ohne das Haus verlassen zu müssen», so Roger Staub, Geschäftsleiter Pro Mente Sana.

### **Gespräche, Spiele und Gutes tun**

Mit den Livestreams «Gemeinsam einsam» bietet inCLOUsiv Raum für Gespräche über verschiedene Themen. SRF Virus Moderator Robin Rehmann lädt an vier Tagen zum Austausch und gemeinsamen Spielen auf [inclousiv.ch/livestream/](https://inclousiv.ch/livestream/) ein:

- Freitag, 25.12.20, 19-21 Uhr Fröhliche Weihnachten?
- Samstag, 26.12.20, 19-21 Uhr Familienzweist
- Sonntag, 27.12.20, 19-21 Uhr Mir selbst und anderen verzeihen
- Freitag, 01.01.21, 19-21 Uhr Ziellos

Es soll ein unbeschwerter Austausch zwischen Menschen stattfinden, die sich für die psychische Gesundheit interessieren – egal ob Betroffene, Angehörige, Nahestehende oder Fachleute. Die Teilnehmer\*innen können per Video oder Chat am rund zweistündigen Livestream teilnehmen und ihre Fragen, Gefühle und Gedanken mit der Community teilen.

### **Beratung und Treffpunkt**

Pro Mente Sana hat zudem ihre Beratung ausgebaut. Diese ist unter der Nummer 0848 800 858 von Montag bis Freitag während je sechs Stunden und neu zusätzlich samstags und sonntags von 14-17 Uhr für psychosoziale Fragen geöffnet. Unter der gleichen Nummer wird montags, dienstags und donnerstags eine kostenlose Rechtsberatung angeboten.

Alle Öffnungszeiten unter: [www.promentesana.ch/de/beratung](https://www.promentesana.ch/de/beratung)

Der Treffpunkt Nordlicht in Zürich bietet einen geschützten Raum für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, die sich zum gemeinsamen Kaffee trinken, Mittag- und/oder Abendessen zusammenkommen. Der Treffpunkt ist an sieben Tagen in der Woche und 12 Stunden pro Tag geöffnet. Mehr Informationen unter: [www.nordlicht.ch](https://www.nordlicht.ch)

**Kontakt für Medienanfragen:**

Stiftung Pro Mente Sana  
Marcel Wisler  
Co-Leiter Gesundheitsförderung & Kommunikation  
079 303 25 38  
[m.wisler@promentesana.ch](mailto: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](http://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](http://www.inclousiv.ch)

**Robin Rehmann**

Robin Rehmann bekannt aus dem Schweizer Radio und Fernsehen ist auch als DJ unterwegs. Er schöpft aus einem grossen Musikfachwissen, welches er sich seit über 15 Jahren durch seine Tätigkeit beim Musikfernsehen Viva TV und Radio SRF Virus angeeignet hat. Seit 2005 ist Robin Rehmann Moderator bei SRF Virus. Seine neuste Sendung heisst «Rehmann S.O.S. – Sick Of Silence»: Betroffene sprechen schonungslos über Magersucht, Depressionen oder Leukämie.

[www.robinrehmann.com](http://www.robinrehmann.com)