

## **MASSNAHMEN ZUR PFLEGE DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT WÄHREND DER COVI-19-PANDEMIE**

**Wie kann man angesichts der Krise des neuen Coronavirus und der daraus resultierenden Selbstbeschränkung psychisch gesund bleiben? Die lateinischen Kantone und die Coraasp passen ihre gemeinsam im Auftrag der Gesundheitsförderung Schweiz geführte **Psygesundheit-Kampagne** den ungewöhnlichen Umständen an. Neu stehen der Bevölkerung Empfehlungen sowie konkrete und zuverlässige Ressourcen rund um das Thema «sorgsam mit sich umgehen» zur Verfügung.**

Die aktuelle Ausnahmesituation hat Auswirkungen auf verschiedene Gebiete und Bereiche unseres Lebens. Diese Zeit der Unsicherheit stellt unsere Orientierungen, Gewohnheiten, Ressourcen und sozialen Interaktionen auf die Probe. Wir erhalten eine Menge Ratschläge, Empfehlungen und Richtlinien für unsere physische Gesundheit und die zu treffenden Vorsichtsmaßnahmen. Es ist aber ebenso wichtig, dass wir unserer psychischen Gesundheit besondere Aufmerksamkeit schenken und sie berücksichtigen.

### **Ratschläge und Ressourcen in 7 Themenbereichen**

Um die Bevölkerung in diesem ungewöhnlichen Kontext zu unterstützen, hat psygesundheit.ch auf ihrer Webseite eine neue Rubrik "**Psychische Gesundheit & Covid-19**" eingerichtet, die Informationen, Ratschläge, Tipps und Ressourcen bietet, um die Gesundheitskrise und die psychische Gesundheit bestmöglich miteinander in Einklang zu bringen.

Die Empfehlungen, die derzeit in Französisch, Deutsch und Italienisch verfügbar sind, befassen sich hauptsächlich mit 7 Themen: Sich um seine Psyche kümmern, Die Angst überwinden, Sich informieren, Sich beschäftigen, Solidarisch sein, Arbeiten, Sich um seinen Körper kümmern. Für jede dieser Seiten werden praktische Informationen und Ratschläge angeboten, begleitet von Ressourcen für Familien, Seniorinnen und Senioren und isolierte und/oder gefährdete Menschen. Es geht darum, sehr konkrete Empfehlungen anzubieten, die für jedermann direkt nützlich sind.

Um die Bevölkerung während dieser Zeit zu begleiten, wird diese neue Rubrik im Laufe der Tage und Wochen mit neuen praktischen Ressourcen und anderen Themen ergänzt.

### **Übersetzung in weitere häufig gesprochene Sprachen in der Schweiz**

In Zusammenarbeit mit dem BAG werden die wichtigsten Inhalte auch in die in der Schweiz häufig gesprochenen Fremdsprachen übersetzt (Englisch, Spanisch, Portugiesisch, Arabisch, Albanisch, Serbisch/Kroatisch, Tygrinia, Tamil und Türkisch). Sie werden dann auf der Website psygesundheit.ch, der Website des BAG und über die Kantone und Organisationen, die mit Migrantinnen und Migranten arbeiten, so weit wie möglich verbreitet.

Darüber hinaus wird eine Kampagne über die Facebookseite von Psygesundheit lanciert.

Eine der grössten Herausforderungen im Umgang mit dieser Realität ist die soziale und kollektive Verantwortung aller. Wir alle sind in diesem aussergewöhnlichen Kontext verwundbar, und alle müssen sich an der Bewältigung der Krise beteiligen: indem sie die Empfehlungen respektieren, indem sie sich um sich selbst kümmern, indem sie mit ihren Angehörigen in Kontakt bleiben, aber auch indem sie es wagen, um Hilfe zu bitten, wenn sie sich in Schwierigkeiten befinden.

---

#### **Die Links, um die Kampagne zu verfolgen:**

Website : [www.psygesundheit.ch/de/seiten/sante-mentale-covid-19/covid-19-und-psychische-gesundheit-910](http://www.psygesundheit.ch/de/seiten/sante-mentale-covid-19/covid-19-und-psychische-gesundheit-910)

Facebook: [www.facebook.com/psygesundheit.ch](http://www.facebook.com/psygesundheit.ch)

---

#### **Kontaktpersonen:**

Florence Nater, Direktorin Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique) und Co-Koordinatorin von psygesundheit.ch

T. +41 79 916 50 13 • [florence.nater@coraasp.ch](mailto:florence.nater@coraasp.ch)

---

#### **Wer sind wir?**

**Psygesundheit.ch** ist die Plattform zur Information und Förderung der psychischen Gesundheit in den lateinischen Kantonen, die in Partnerschaft mit der Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique) verwaltet wird. Seit zwei Jahren führt Psygesundheit.ch im Auftrag der Gesundheitsförderung Schweiz auch eine umfangreiche Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit durch und verbreitet diese. Damit ist die Plattform in der lateinischen Schweiz zu einer Referenzakteurin im Bereich der Förderung der psychischen Gesundheit geworden.