



Wo gibt es Informationen zum Thema Psychische Gesundheit und Corona?

Eine Auswahl von Angeboten

Stand: 9. Dezember 2020

Wir beschränken uns hier vor allem auf Unterstützungsangebote auf **nationaler resp. sprachregionaler Ebene**, die sich unmittelbar mit der psychischen Gesundheit beschäftigen. In den Kantonen gibt es eine Vielzahl von zusätzlichen (Informations-)Angeboten, die zum Beispiel auf folgenden Kampagnenseiten gefunden werden können:

www.wie-gehts-dir.ch
www.santepsy.ch
www.salutepsi.ch

Zudem gibt es zahlreiche, hier nicht abschliessend erwähnte Angebote aus anderen Themenbereichen, die Schnittstellen zur psychischen Gesundheit haben.

Psychische Gesundheit auf der BAG-Seite:

www.bag.admin.ch/psychische-gesundheit

Hilfe auf der Seite der BAG-Kampagne:

www.bag-coronavirus.ch/hilfe/

Netzwerk Psychische Gesundheit:

www.npg-rsp.ch/de/home.html

Tipps und Angebote, um die psychische Gesundheit in Zeiten von Corona zu stärken:

www.dureschnufe.ch

Kampagnen zur psychischen Gesundheit im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz:

www.wie-gehts-dir.ch der Deutschschweiz
www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch

Infoline im Tessin:

www4.ti.ch/dss/dsp/covid19/home

Hotline cantonale 0800 144 144

10 Schritte für psychische Gesundheit unter der Coronakrise:

www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/Corona/BAG-NPG_Poster_Corona_DE.pdf.

Stummfilm zum gleichen Thema: www.youtube.com/watch?v=W2N38XGsFps&feature=youtu.be

Dargebotene Hand:

www.143.ch

inCLOUsiv – die Austauschplattform rund um Themen der psychischen Gesundheit:

www.inclusiv.ch/

Suizidprävention:

www.reden-kann-retten.ch

Psychosoziale Beratung für psychisch kranke Menschen und deren Angehörige:
www.promentesana.ch

NAP Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie, Angehörigenberatungsstellen:
www.angehoerige.ch/angebote-fuer-angehoerige/angehoerigenberatung

VASK Schweiz, Zusammenschluss von regionalen Vereinen Angehöriger psychisch Erkrankter:
www.vask.ch/de/Home

Psychologische Psychotherapeut*innen:
www.psychologie.ch

Ärztliche Psychotherapeut*innen:
www.psychiatrie.ch

Alter:
www.prosenectute.ch
www.zwaeg-ins-alter.ch
www.ssr-csa.ch

Alzheimer:
www.alzheimer-schweiz.ch
Tel. 058 058 80 00

Kinder und Jugendliche:
www.feel-ok.ch
www.ciao.ch, www.tschau.ch
www.projuventute.ch, www.147.ch
www.kinderseele.ch

Eltern:
www.elternnotruf.ch
www.projuventute.ch

Vermittlung von freiwilligen Patinnen/Paten für psychisch belastete/erkrankte Eltern:
www.ponto.ch

Migrationsbevölkerung:
www.migesplus.ch/coronavirus

HEKS HILFSWERK DER EVANGELISCHEN KIRCHEN SCHWEIZ
Angebot für Menschen mit Migrationshintergrund ab 55 Jahren:
www.heks.ch/unser-angebot/fuer-aeltere-migrantinnen-und-migranten-der-schweiz
Gesundheitsförderung für Personen, die in prekären Verhältnissen leben:
www.heks.ch/was-wir-tun/fliegende-beratung-fuer-migrantinnen

Sozioökonomisch benachteiligte Menschen:
www.caritas.ch/de/hilfe-finden/hilfe-in-der-corona-krise.html

Selbsthilfe:
www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/aktuell/news/2020/videogruppen.html

Onlineberatung zu Suchtfragen:
www.safezone.ch

Helpline LGBT+:
www.lgbt-helpline.ch
Tel. 0800 133 133

Hilfe bei häuslicher Gewalt:
www.opferhilfe-schweiz.ch/de

Psychologische Beratung und Begleitung für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen:
www.insieme.ch/insieme/angebot/lebensraume/

Die Sozialberatung von Pro Infirmis ist die erste Anlaufstelle für Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen:
www.proinfirmis.ch/ueber-uns/dienstleistungen.html
In leichter Sprache: www.proinfirmis.ch/leichte-sprache.html

Beratungsnetz für Rassismuskritiker:
www.network-racism.ch/

Polizei Tel. 117
Ambulanz Tel. 144

Bewältigung von Stress bei Gesundheitsfachpersonen:
www.recharge-usz.ch

upway-App - hilft den Weg zurück ins soziale Umfeld und in die Arbeitswelt zu finden:
www.vereinupway.ch