



## Wo gibt es Informationen zum Thema Psychische Gesundheit und Corona?

### Eine Auswahl von Angeboten

Stand: 16. 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](http://www.wie-gehts-dir.ch)  
[www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)  
[www.salutepsi.ch](http://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](http://www.bag.admin.ch/psychische-gesundheit)

---

Hilfe auf der Seite der BAG-Kampagne:  
[www.bag-coronavirus.ch/hilfe/](http://www.bag-coronavirus.ch/hilfe/)

Netzwerk Psychische Gesundheit:  
[www.npg-rsp.ch/de/home.html](http://www.npg-rsp.ch/de/home.html)

Tipps und Angebote, um die psychische Gesundheit in Zeiten von Corona zu stärken:  
[www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch)

Kampagnen zur psychischen Gesundheit im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz:  
[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) der Deutschschweiz  
[www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)

Infoline im Tessin:  
[www4.ti.ch/dss/dsp/covid19/home](http://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](http://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](https://www.youtube.com/watch?v=W2N38XGsFps&feature=youtu.be)

Dargebotene Hand:  
[www.143.ch](http://www.143.ch)

inCLOUSiv – die Austauschplattform rund um Themen der psychischen Gesundheit:  
[www.inclusiv.ch/](http://www.inclusiv.ch/)

Suizidprävention:  
[www.reden-kann-retten.ch](http://www.reden-kann-retten.ch)

Spital- und Klinikseelsorge - Vertrauensvolle E-Mail-Seelsorge:  
[www.seelsorge.net/de/e-mail-seelsorge/](http://www.seelsorge.net/de/e-mail-seelsorge/)

---

Psychosoziale Beratung für psychisch kranke Menschen und deren Angehörige:  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

NAP Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie, Angehörigenberatungsstellen:  
[www.angehoerige.ch/angebote-fuer-angehoerige/angehoerigenberatung](http://www.angehoerige.ch/angebote-fuer-angehoerige/angehoerigenberatung)

VASK Schweiz, Zusammenschluss von regionalen Vereinen Angehöriger psychisch Erkrankter:  
[www.vask.ch/de/Home](http://www.vask.ch/de/Home)

Psychologische Psychotherapeut\*innen:  
[www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)

Ärztliche Psychotherapeut\*innen:  
[www.psychiatrie.ch](http://www.psychiatrie.ch)

---

Alter:  
[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)  
[www.zwaeg-ins-alter.ch](http://www.zwaeg-ins-alter.ch)  
[www.ssr-csa.ch](http://www.ssr-csa.ch)

Alzheimer:  
[www.alzheimer-schweiz.ch](http://www.alzheimer-schweiz.ch)  
Tel. 058 058 80 00

Palliative-Care-Hotline für sterbende Menschen daheim (im Kanton Zürich):  
[www.pallnetz.ch/seelsorge-hotline.htm](http://www.pallnetz.ch/seelsorge-hotline.htm)

Kinder und Jugendliche:  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)  
[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch), [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)  
[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch), [www.147.ch](http://www.147.ch)  
[www.kinderseele.ch](http://www.kinderseele.ch)

Eltern:  
[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)  
[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

Vermittlung von freiwilligen Patinnen/Paten für psychisch belastete/erkrankte Eltern:  
[www.ponto.ch](http://www.ponto.ch)

Migrationsbevölkerung:  
[www.migesplus.ch/coronavirus](http://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](http://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](http://www.heks.ch/was-wir-tun/fliegende-beratung-fuer-migrantinnen)

HEKS-Kontakttelefon «Gespräche gegen Einsamkeit» (Angebot auf Deutsch und Italienisch):

[www.heks.ch/was-wir-tun/heks-kontakttelefon](http://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-kontakttelefon)

Sozioökonomisch benachteiligte Menschen:

[www.caritas.ch/de/hilfe-finden/hilfe-in-der-corona-krise.html](http://www.caritas.ch/de/hilfe-finden/hilfe-in-der-corona-krise.html)

Selbsthilfe:

[www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/aktuell/news/2020/videogruppen.html](http://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/aktuell/news/2020/videogruppen.html)

Onlineberatung zu Suchtfragen:

[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

Sucht Schweiz:

Rat und Hilfe - Gratisnummer: 0800 104 104

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

Helpline LGBT+:

[www.lgbt-helpline.ch](http://www.lgbt-helpline.ch)

Tel. 0800 133 133

Hilfe bei häuslicher Gewalt:

[www.opferhilfe-schweiz.ch/de](http://www.opferhilfe-schweiz.ch/de)

Psychologische Beratung und Begleitung für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen:

[www.insieme.ch/insieme/angebot/lebensraume/](http://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](http://www.proinfirmis.ch/ueber-uns/dienstleistungen.html)

In leichter Sprache: [www.proinfirmis.ch/leichte-sprache.html](http://www.proinfirmis.ch/leichte-sprache.html)

Beratungsnetz für Rassismuskritiker:

[www.network-racism.ch/](http://www.network-racism.ch/)

Polizei Tel. 117

Ambulanz Tel. 144

---

Bewältigung von Stress bei Gesundheitsfachpersonen:

[www.recharge-usz.ch](http://www.recharge-usz.ch)

---

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

[www.vereinupway.ch](http://www.vereinupway.ch)