



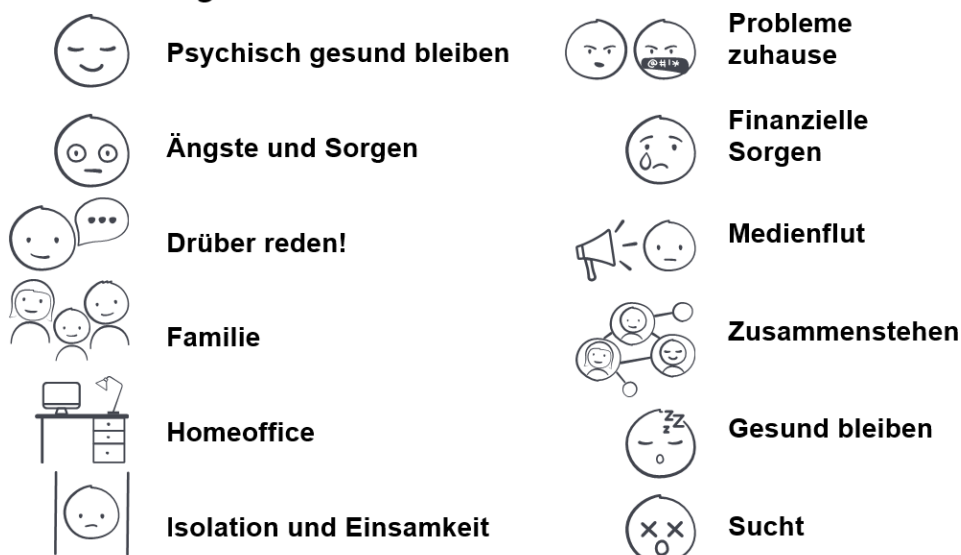
Corona ist immer noch da – dureschnufe.ch, die Plattform für psychische Gesundheit und Corona, auch!

Die Website „dureschnufe.ch“ bündelt Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit der Schweizer Bevölkerung während der Coronakrise: Wie gehe ich mit Sorgen und Ängsten um. Wo finde ich Hilfe, wenn ich mich einsam fühle. Was kann ich für meine psychische Gesundheit tun. Jetzt gilt: Dureschnufe, gewusst wie.

Wieso braucht es dureschnufe.ch immer noch?

Dureschnufe.ch wurde Ende März spontan lanciert, um der Bevölkerung Tipps und Wege aufzuzeigen, wie sie mit den psychischen Belastungen rund um Corona umgehen können. Eigentlich sollte die Website im September abgeschaltet werden. Nun haben die letzten Monate im Sommer und Herbst vielen Frauen und Männern aufgezeigt, wie stark sich die Pandemie immer noch auf unser psychisches Wohlbefinden auswirkt. Nebst Ängsten und Sorgen, leiden viele Menschen auch an Einsamkeit und dem fehlenden Körperkontakt. Die Balance zwischen Homeoffice, Familie und Singledasein bringt Männer und Frauen an den Anschlag. Viele fühlen sich ausgelaugt und gestresst. Die erste Welle ging wohl an niemandem ohne Spuren vorbei. In der zweiten Welle nun sind die Menschen in der Schweiz ermüdet, genervt und unsicher über die nahe und weitere Zukunft. Nun ist es wichtiger denn je unsere psychische Gesundheit zu stärken und sogar Hilfe zu holen, wann immer wir welche benötigen.

Themengebiete



Auch auf der Plattform dureschnufe.ch steigen seit den ruhigeren Sommermonaten die Nutzungszahlen wieder stark an (ca. 10'000 Nutzer*innen/Woche). Besorgte Menschen wenden sich per E-Mail mit Fragen an uns und kontaktieren die Anlaufstellen.

Wer ist dureschnufe.ch?

Angestossen wurde das Kooperationsprojekt dureschnufe.ch von Ronia Schifftan, MSc Medien- und Ernährungspsychologin. Gemeinsam mit Annette Hitz, MSc Psychologin vom Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz (NPG) bildet sie das Team dureschnufe.ch. Zahlreiche Partnerorganisationen und Fachexpert*innen haben sich für die Plattform zusammengeschlossen: Die Dargebotene Hand, Pro Juventute, Pro Mente Sana, Gesundheitsförderung Schweiz, die Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP, die Kampagne „Wie-geht’s-dir?“, Gorilla, Hilf-jetzt, das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz und die Universität Zürich sowie die Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen/-direktoren GdK und viele mehr. Ideell wird „dureschnufe.ch“ vom Bundesamt für Gesundheit BAG unterstützt.

Weitere Informationen unter:

www.dureschnufe.ch

<https://www.instagram.com/dureschnufe.ch/>

<https://www.facebook.com/dureschnufe>

Wir freuen uns immer über Ideen und Tipps. Bitte melden an: info@dureschnufe.ch