

# SO SCHÜTZEN WIR UNS.



## Hilfsangebote rund um die psychische Gesundheit.

Das Coronavirus ist nicht nur eine Gefahr für unsere körperliche Verfassung, sondern drückt auch bei vielen Menschen aufs Gemüt. Geht es Ihnen nicht gut oder sorgen Sie sich um jemanden? Suchen Sie das Gespräch. Bei Bedarf finden Sie Hilfe auf Webplattformen oder bei Hilfsorganisationen. Bei Geldsorgen, Einsamkeit oder einfach weil das Leben gerade schwierig ist.

<p><b>FÜR ALLE:</b> Manchmal möchte man anonym mit jemandem reden – 24 Stunden am Tag: Tel. 143, auch Mail &amp; Chat <a href="http://www.143.ch">www.143.ch</a></p>	<p><b>FÜR KINDER UND JUGENDLICHE:</b> Beratung bei Fragen, Problemen und in Notsituationen – rund um die Uhr und kostenlos: Tel. 147, auch Mail, Chat &amp; SMS <a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a></p>	<p><b>FÜR ELTERN UND BEZUGSPERSONEN:</b> Beratung bei Erziehungsfragen und in Notsituationen – rund um die Uhr: Tel. 058 261 61 61, Chat oder Mail <a href="http://www.projuventute.ch/elternberatung">www.projuventute.ch/elternberatung</a></p>	<p><b>FÜR ÄLTERE PERSONEN:</b> Einkaufshilfe, Mahlzeitendienst, Gesundheitstipps und Beratung: Tel. 058 591 15 15 <a href="http://www.prosenectute.ch/corona">www.prosenectute.ch/corona</a></p>	<p><b>FÜR ALLE:</b> Fachberatung psychische Gesundheit und Krankheit – täglich: Tel. 0848 800 858 <a href="http://www.promentesana.ch">www.promentesana.ch</a> &gt; Beratung</p>
<p><b>FÜR ALLE:</b> Gesprächstipps und Impulse zum Stärken der psychischen Gesundheit – mit dem Emotionen ABC und der App: <a href="http://www.wie-gehts-dir.ch">www.wie-gehts-dir.ch</a></p>	<p><b>FÜR ALLE:</b> Informationsplattform rund ums Thema psychische Gesundheit, inkl. Tipps: <a href="http://www.psy-gesundheit.ch">www.psy-gesundheit.ch</a></p>	<p><b>FÜR ARMUTSBETROFFENE UND MIGRANT*INNEN:</b> Sozial- und Schuldenberatung: <a href="http://www.caritas.ch/de/hilfe-finden/hilfe-in-der-corona-krise.html">www.caritas.ch/de/hilfe-finden/hilfe-in-der-corona-krise.html</a> &gt; Hilfe finden in der Corona-Krise</p>	<p><b>FÜR MENSCHEN DIE HILFE IM ALLTAG BENÖTIGEN:</b> Unterstützung und Entlastung im Alltag: <a href="http://www.redcross.ch/coronavirus">www.redcross.ch/coronavirus</a></p>	<p><b>FÜR ALLE:</b> Informationsplattform für psychische Gesundheit rund um das neue Coronavirus. Mit Alltagstipps und Angeboten: <a href="http://www.dureschnufe.ch">www.dureschnufe.ch</a></p>
<p><b>FÜR ALLE:</b> Plattform für selbstorganisierte Nachbarschaftshilfe: <a href="http://www.hilf-jetzt.ch">www.hilf-jetzt.ch</a></p>	<p><b>BEI SUCHTFRAGEN:</b> Online-Beratung für Betroffene und ihr Umfeld: <a href="http://www.safezone.ch">www.safezone.ch</a></p>	<p><b>FÜR OPFER VON GEWALT ODER MISSBRAUCH:</b> Kostenlose, vertrauliche und anonyme Beratung und Hilfe: <a href="http://www.opferhilfe-schweiz.ch">www.opferhilfe-schweiz.ch</a></p>	<p><b>FÜR MENSCHEN, DIE IN WUT GERATEN UND DIE KONTROLLE VERLIEREN:</b> Fachspezialisierte Beratung und Hilfe, wenn nur noch Gewalt als Lösung in den Sinn kommt: <a href="http://www.fvgs.ch/Fachstellen.html">www.fvgs.ch/Fachstellen.html</a></p>	<p><b>FÜR ALLE:</b> Polizeinotruf für alle Fälle: Tel. 117</p>

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



SwissCovid App  
Download