



Hilfsangebote während der Corona Zeit

Bei Sorgen oder Gesprächsbedarf		
Dureschnufe Plattform für psychische Gesundheit rund um das neue Coronavirus	Die Web-Plattform «Dureschnufe» bietet viele Tipps und Angebote, um die psychische Gesundheit zu pflegen.	www.dureschnufe.ch
Wie geht's dir? Impulse für die Psyche	Wir alle achten auf unsere körperliche Gesundheit, einige mehr, andere weniger gewissenhaft. Auch deine seelische Gesundheit kannst du stärken und deine Abwehrkräfte gegen Belastungen mobilisieren. Auf dieser Seite findest du Adressen zu professionellen Beratungsstellen.	www.wie-gehts-dir.ch www.wie-gehts-dir.ch/adressen-und-angebote/
Dargebotene Hand	Die Dargebotene Hand ist unter Telefon 143 rund um die Uhr da für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen. Tel 143 bietet allen Anrufenden völlige Anonymität.	www.143.ch
Psyche und Arbeit 10 Impulse für Psychische Gesundheit beim Arbeiten	In der Broschüre «ALLES IM GRÜNEN BEREICH – 10 Impulse für psychische Gesundheit beim Arbeiten» finden Sie zehn Impulse für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.	www.psyche-und-arbeit.ch
Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz	Diese Seite zeigt 10 Schritte für die psychische Gesundheit in der Coronakrise. Passend dazu gibt es einen Stummfilm.	https://www.npg-rsp.ch https://www.youtube.com
Reden kann retten	Auf dieser Seite findest du Tipps und Adressen für den Umgang bei Suizidgedanken.	https://www.reden-kann-retten.ch/
inCLOUsiv	inCLOUsiv ist eine Austauschplattform rund um die Themen der psychischen Gesundheit.	https://inclousiv.ch/

Für Kinder und Jugendliche		
Kinderschutzzentrum St. Gallen	Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche (Pro Juventute), Tel. 147 Kinder- und Jugendnotruf des Kinderschutzzentrums St.Gallen, Tel. 071 243 77 77 (24 Std. erreichbar)	www.kszs.ch www.147.ch

Für Eltern		
Pro Juventute Elternberatung 24/7	Rasch, unkompliziert und kostenlos beantworten die Fachpersonen Fragen zu Erziehung, Entwicklung, Betreuung und Familienorganisation.	www.projuventute.ch



Für ältere Menschen		
Pro Senectute	Die Pro Senectute hilft älteren Personen im Umgang mit Corona in folgenden Themenbereichen; Empfehlungen zum Schutz, Anleitung Verwendung Hygienemaske, Soziale Kontakte pflegen, Versorgung, Unterhaltung zuhause.	www.prosenectute.ch

Für Menschen mit Behinderung		
Pro Infirmis	Seit Beginn der Krise hilft Pro Infirmis unkompliziert mit telefonischer Beratung bei Fragen, Sorgen oder Ängsten, der Organisation von Hilfeleistungen wie Mahlzeitendienste, Transportdienste und Freiwilligeneinsätze, bei Fragen rund um Entlastungsangebote, bei der Alltagsbewältigung im Begleiteten Wohnen und bei Fragen rund um die Anstellung von persönlichen Assistenten.	www.proinfirmis.ch

Für Bewegung und Ernährung		
Bewegungsprogramm «bliib fit – mach mit»	Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler vom Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St.Gallen hat ein Bewegungsprogramm zum Mitmachen für zuhause zusammengestellt. Es richtet sich speziell an ältere Menschen, damit sie in Bewegung bleiben können.	www.sg.ch
Hepa.ch Bewegungsempfehlungen	Das Bundesamt für Sport BASPO informiert auf seiner Website hepa.ch über Bewegungstipps und -ideen für zuhause. Auf der Website werden verschiedene Bewegungsangebote zusammengetragen, die während der Corona-Situation entstanden sind.	www.hepa.ch
Ausgewogen verpflegt - auch im Homeoffice	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: Ideensammlung zum Thema «Ausgewogen verpflegt – auch im Homeoffice». In einem Merkblatt stellt die SGE einige einfache Ideen für die Mahlzeiten zu Hause vor.	www.sge-ssn.ch

Bei Gewalt in Ehe und Partnerschaft		
Frauenhaus St. Gallen	Bei Gewalt in Ehe und Partnerschaft	www.frauenhaus-stgallen.ch
Opferhilfe SG – AR – AI für Frauen und Männer	Wir unterstützen und beraten gewaltbetroffene Frauen und Männer sowie Angehörige und Bezugspersonen	www.ohsg.ch

Thema Abhängigkeit und Sucht		
Beratungsstelle für Suchtfragen	Für Direktbetroffene, Ratsuchende bei Abhängigkeitserkrankungen jeglicher Art und Intensität sowie für Angehörige und Bezugspersonen	www.sucht-ar.ch