



PRESSEMITTEILUNG

In Zeiten von Corona: Stärkung der psychischen Gesundheit

Online-Training „get.calm and move.on“

Erfurt 12.11.2020 Die Corona-Pandemie ist für viele Menschen von Sorgen und Ängsten geprägt. Angst vor einer Infektion, Sorge um nahestehende Personen oder Ungewissheit, wie es in Zukunft weitergehen wird, weil unter Umständen die finanzielle Lage oder der Arbeitsplatz unsicher geworden sind. Um Betroffene zu unterstützen, wurde ein Online-Training entwickelt, das beim Umgang mit Sorgen helfen soll: get.calm and move.on.

Das digitale Angebot „get.calm and move.on“ (Bleibe ruhig und gehe nach vorn) ist eine neue Entwicklung der Leuphana Universität Lüneburg und richtet sich an Menschen, die insbesondere in dieser durch die Corona-Pandemie zusätzlich belastenden Zeit etwas zur Stärkung ihrer psychischen Gesundheit tun wollen.

Zuversichtlich handeln und Positives entdecken

In zehn Trainingseinheiten lernen die Teilnehmenden wie sie mit Stress, Sorgen und Anspannung umgehen. Neben theoretischem Hintergrundwissen gibt es viele Übungsaufgaben, Video- und Audiodateien. Jeden Tag wird eine neue Einheit freigeschaltet, sodass das Training innerhalb von 10 Tagen durchgearbeitet werden kann. Die Einheiten dauern jeweils 20 bis 30 Minuten.

Da das Training wissenschaftlich durch die Leuphana Universität begleitet wird, beginnt es mit einer Befragung zum gesundheitlichen Befinden. Alle erhobenen Daten werden anonymisiert ausgewertet und nicht weitergeleitet.

Das Angebot steht unter <https://getcalm-moveon.de> bis Ende 2020 kostenlos zur Verfügung.

Pressekontakt:

GKV-Federführer
Verband der Ersatzkassen
e.V. (vdek)
Landesvertretung
Thüringen

Kerstin Keding-Bärschneider
Lucas-Cranach-Platz 2
99099 Erfurt
Tel.: 03 61 / 4 42 52 - 27
Fax: 03 61 / 4 42 52 - 28
kerstin.keding-
baerschneider@vdek.com
www.vdek.com

Über das GKV-Bündnis für GESUNDHEIT:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: www.gkv-buendnis.de