



## PRESSEMITTEILUNG

### In Zeiten von Corona: Stärkung der psychischen Gesundheit

*Verlängerung des Online-Trainings „get.calm and move.on“ bis 30.06.2021*

**Erfurt 26.11.2020** Gerade in der aktuellen, sich verschärften Entwicklung der Corona-Pandemie gibt es Situationen, die Unsicherheiten aufkommen lassen und einem nach wie vor Sorgen bereiten können: Steigende Fallzahlen oder Menschen, die sich nicht an die Abstandsregel halten und/oder keinen Mund-Nase-Schutz tragen. Aber auch ganz Persönliches: Innere Unruhe, Angst vor der Zukunft oder um den Gesundheitszustand von Freundinnen und Freunden sowie Familienmitgliedern.

Für einen besseren Umgang mit diesen Gefühlen bietet das GKV-Bündnis für Gesundheit das kostenlose Online-Training „get.calm and move.on“ an, welches zur kostenfreien Nutzung jetzt bis zum 30.06.2021 verlängert wurde.

#### Jeder kann das Programm nutzen

Das GKV-Bündnis für Gesundheit bietet das Online-Training im Rahmen des Projektes „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ an. „Das Programm „get.calm and move.on“ bietet Menschen, die arbeitslos sind oder sich um ihren Arbeitsplatz sorgen, schnell und unkompliziert Hilfe im Umgang mit Unsicherheit und negativen Gefühlen. Aber auch unabhängig vom aktuellen Arbeitsverhältnis kann das Training für alle Menschen nützlich sein, die sich in der Corona-Pandemie verstärkt Sorgen machen. Jeder kann das Programm einfach mal ausprobieren. Es ist freiwillig und kostenlos“, betont der Leiter der vdek-Landesvertretung Thüringen, Dr. Arним Findeklee.

Das Angebot kann jederzeit begonnen werden und gilt bis zum 30.06.2021.

Die Anmeldung zum Training erfolgt unter folgendem Link:

<https://getcalm-moveon.de>.

#### 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](http://www.gkv-buendnis.de)