

## Achte auf Dich und Deine seelische Gesundheit!

### Ängste, Sorgen und Isolation führen zu einer Zunahme an depressiven Symptomen. Was kann ich tun und wann brauche ich professionelle Hilfe?

Köln, November 2020. Die dunkle Jahreszeit ist da. Die Corona-Zahlen steigen rasant. Einschränkungen und Verdienstaufschläge machen Angst und Stress. Alles ist verändert: das Berufsleben, das Familienleben, Schule und Freizeit. Wir isolieren uns, so gut es geht. Aber geht es uns damit gut? Wie verkräftet die Seele diese Zeit?

Das [Deutschland Barometer Depression](#) der Deutschen Depressionshilfe, welches letzte Woche veröffentlicht wurde, zeigt den Trend: Immer mehr Menschen leiden auch seelisch. Aber schaffen alle Betroffenen den Weg zu Hilfsangeboten, Beratungsstellen und Telefonhotlines?

Die Strategien sind vielfältig. Der eine legt sich einen Hund zu, die andere macht intensiv Sport, Serien werden geschaut und Spiele gespielt – aber was ist, wenn jemand es nicht schafft, sich selbst zu helfen? Was ist, wenn jemand immer trauriger, antriebsärmer und verzweifelter wird? Es gibt vielfältige Hilfsangebote, aber wann ruft man dort an? Wer traut sich schon, in der allgemeinen Corona-Stimmung um Hilfe zu beten?

Die Eckhard Busch Stiftung hat vielfältige [Hilfsangebote, Hotlines sowie Tipps und Kontakte auf der Website](#) zusammengestellt, diese werden immer aktualisiert. Darüber hinaus ist die 3. Podcastfolge der Reihe [REDSEELIG](#) dem Thema Corona und dem Umgang mit den Folgen gewidmet. Der Podcast ist auf allen gängigen Portalen verfügbar.

Auch passend zu diesem Thema wurde die „[Offensive psychische Gesundheit](#)“ der drei Ministerien Arbeit (Hubertus Heil), Gesundheit (Jens Spahn) und Familie (Franziska Giffey) ins Leben gerufen. Auch hier ist es das Ziel, mehr Akzeptanz und Offenheit bei psychischen Erkrankungen und Krisen zu schaffen. Es hätte nicht passender sein können, denn Sorgen und Nöte und Ängste müssen gehört und gesehen werden – es muss offen und ohne Stigmatisierung darüber gesprochen werden!

**Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung. Bleiben Sie gesund!**

Die Arbeit der **Eckhard Busch Stiftung** basiert auf drei wesentlichen Säulen: Sie fördert die Projekte und Angebote, die Betroffenen und Angehörigen direkte Unterstützung bieten. Des Weiteren unterstützt die Eckhard Busch Stiftung sowohl ideell als auch materiell Initiativen und organisiert eigene Projekte mit dem Ziel, die Akzeptanz von Menschen mit psychischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft zu verbessern. Darüber hinaus unterstützt sie Projekte zur Förderung von Wissenschaft und Forschung auf dem Gebiet der psychischen Erkrankungen und deren Ursachen bzw. Behandlungsmöglichkeiten.

Die Eckhard Busch Stiftung ist seit dem 31. August 2010 eine rechtsfähige Stiftung im Regierungsbezirk Köln.

Alle weiteren Infos und Hintergründe zur Eckhard Busch Stiftung und zu weiteren Projekten und Aktivitäten finden Sie hier: [www.eckhard-busch-stiftung.de](http://www.eckhard-busch-stiftung.de)

#### **Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung:**

Sollten Sie Bildmaterial oder Logos benötigen, wenden Sie sich bitte an unsere Agentur:

markenmut.  
Kreatives Marketing AG  
Frau Josefine Richter  
Herzogenbuscher Str. 14  
54292 Trier  
Tel.: 0651 – 93 63-209  
Mail: [j.richter@markenmut.de](mailto:j.richter@markenmut.de)

Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an:

Eckhard Busch Stiftung  
Bettina Busch  
Lindenallee 24  
50968 Köln  
Tel.: 0221 – 50 60 87-58  
Mobil: 0171 – 780 90 63  
Mail: [bb@eckhard-busch-stiftung.de](mailto:bb@eckhard-busch-stiftung.de)