

Hotline für Fragen zur psychischen Gesundheit – über Ängste sprechen und Ressourcen aktivieren

Unsicherheit, Ängste und erhöhte psychische Belastungen durch die Corona-Pandemie nehmen zu. Die St.Gallischen Psychiatrie-Dienste Süd (PDS) haben vor diesem Hintergrund ein kostenloses Hotline-Angebot für die St.Galler Bevölkerung aufgebaut, das eine niederschwellige Kontaktaufnahme mit Fachpersonen ermöglicht. Die Hotline bietet Gelegenheit über persönliche Sorgen zu sprechen, vermittelt Tipps zur Aktivierung von eigene Ressourcen und zeigt geeignete Bewältigungsstrategien auf.

Die Fachpersonen der PDS stehen unter der Hotline

081 303 68 88

- **werktags* von 8.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.00 Uhr und**
- **samstags* von 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 16.00 Uhr**

zur Verfügung.

Das Hotline-Angebot kann kostenfrei genutzt werden und steht bis Widerruf zur Verfügung. Es stellt keine Behandlung oder Therapie von psychischen Erkrankungen dar und ersetzt diese im Bedarfsfall nicht. Der Austausch ist zeitlich begrenzt.

* ohne allgemeine Feiertage