



Die Initiative **gemeinsamaktiv.at** stellt Betroffene von chronischen Erkrankungen und ihre besonderen Belastungen während einer Krise in den Mittelpunkt.



Gerade in besonders herausfordernden Zeiten können

Unsicherheit, die aktuelle Krankheitsaktivität und die notwendige medizinische Versorgung Tag für Tag große Hürden darstellen.

Das Motto der Initiative lautet daher, „gemeinsam aktiv“ zu bleiben. Werden Sie aktiv, um ab sofort die Widerstandsfähigkeit des eigenen Körpers effektiv selbst mitzugestalten und optimieren zu können! Und das Ganze von zu Hause aus, mit leicht umzusetzenden Maßnahmen.

In den Bereichen „**mental**“, „**vital**“ und „**sozial**“ gibt es einfache Maßnahmen, Tipps und Übungen, die dabei helfen sollen, Ihre Psyche zu stärken, Ihren Körper zu entspannen und Ihre soziale Gesundheit in Ihrem privaten Umfeld aufrechtzuerhalten.

Expertenzone

Alle Inhalte wurden mit Experten aus der Selbsthilfe und der Wissenschaft für Sie entwickelt. Rund um COVID-19 befindet sich auf der Website ein eigener Bereich mit Informationen, Tipps und Links.



„10 Tipps für eine starke Psyche“ helfen dabei, sich Glücksmomente zu schaffen, auf die eigenen Stärken zu konzentrieren, Ängste zu vermeiden und den Alltag noch besser zu strukturieren.



„5 Übungen zur Entspannung“ vermitteln die vitalisierende Wirkung von einfachen Atemübungen und bieten wertvolle SOS-Tipps für stressige Situationen.



In den „5 Themen für Ihre soziale Gesundheit“ geht es um die Pflege von Beziehungen, um den Umgang mit Konflikten und Gewalt, um die möglichen Auswirkungen von Isolation auf Kinder und um die eigene Einsamkeit.

Kooperationspartner: Aids Hilfe Wien, CED-Kompass, Hepatitis Hilfe Österreich, Myelom-Lymphomhilfe Österreich, ÖMCCV (Öst. Morbus Crohn-Colitis ulcerosa Vereinigung) und Rheumaliga Österreich

Redaktion und wissenschaftliches Expertenteam

