

17. Februar 2021

Olivia D'Angelo
Praktikantin
Kommunikation & Marketing
Telefon + 41 (0) 61 325 5211
Fax +41 (0) 61 325 5770
Olivia.D'Angelo@upk.ch

Neue Videoserie "Psychisch stabil durch die Pandemie - Resilienztipps in der Coronazeit"

Die Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel haben in den letzten Wochen eine neue Videoserie produziert, in der wir Menschen während der Coronazeit unterstützen möchten. In der Serie geben Expertinnen und Experten Tipps, wie man im Alltag psychisch gesund bleiben kann.

Die Serie umfasst insgesamt 14 Videos. Bisher wurden ein kurzes Einführungsvideo (<https://youtu.be/eD13C0h8VyM>) sowie das Video zum Thema „Resilienz durch Sport“ (<https://youtu.be/UojsJz3YZJc>) publiziert. Jeweils mittwochs und freitags folgen weitere Videos der Serie, in denen es beispielsweise auch um diese Themen gehen wird:

- Schlaf
- Ernährung
- Umgang mit Krisen
- Wie gehe ich mit Traurigkeit um
- Dankbarkeit als Resilienzfaktor