

# EIN OFFENES DIGITALES GRUPPENANGEBOT



Gemeinsam für  
psychische Gesundheit

## COVID-19: UNTERSTÜTZUNG FÜR PSYCHISCH BELASTETE UND SICH EINSAM FÜHLENDE MENSCHEN WÄHREND DER WEIHNACHTS- UND NEUJAHRSTAGE

- + Wenn Sie sich derzeit einsam fühlen und erhöhtem Stress ausgesetzt sind. Wenn Sie die bevorstehenden Weihnachtsfeiertage als besondere Belastung oder Herausforderung ansehen.
- + Ein kostenfreies, anonymes, videobasiertes und teilweise geleitetes psychologisches Unterstützungsprogramm, welches sich als Hilfe zur Selbsthilfe versteht
- + Anmeldung unter [gemeinsampsychischgesund@uni-greifswald.de](mailto:gemeinsampsychischgesund@uni-greifswald.de)
- + Ausführliche Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie auf unserer Website.

<https://psychologie.uni-greifswald.de/gemeinsam/>