
Medienmitteilung

20. August 2021

Förderpreis 2021 der SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin

Auszeichnung für die mentale Teepause

Die Smartphone-App «teatime.care» hilft speziell Lehrpersonen, resilienter durch einen aufreibenden Berufsalltag zu kommen. Der niederschwellige und zeitgemässe Ansatz zur Selbstregulation hat die Jury der SNE klar überzeugt, so dass sie die App mit dem diesjährigen SNE-Förderpreis von 5000 Franken auszeichnet.

Im Job auszubrennen hat für die Betroffenen zumeist gravierende gesundheitliche Folgen, die auch in der Volkswirtschaft ihre Spuren hinterlassen. Denn mit einem Abbau von chronischem Stress am Arbeitsplatz liessen sich laut Obsan rund 7.6 Mrd. Franken einsparen. Lehrpersonen sind besonders Burnout-gefährdet, was für den Psychologen Serkan Yavuz, CEO von probel GmbH und Entwickler der teatime.care-App, ein «Weckruf» war. Denn: «Junge Menschen zu unterrichten, ist ein nachhaltiger Grundpfeiler unserer Gesellschaft. Geht es den Lehrpersonen schlecht, hat dies indirekt auch einen Einfluss auf die Entwicklung kommender Generationen.»

Zauberwort «Selbstregulation»

Zu lernen, mit eigenen Gefühlen und Stimmungen umzugehen und sein Verhalten entsprechend zu steuern, ist wichtig für die mentale Stärke. Teatime.care nimmt diesen wissenschaftlich fundierten und praktisch erprobten Ansatz auf. Entwickelt wurde die App von einem interdisziplinären Team aus Psychologen, Pädagoginnen, IT-Spezialisten und Lehrpersonen und evaluiert hat sie die Fachhochschule Nordwestschweiz. Ergänzt wird die digitale Selbst-Analyse mit hilfreichen Anregungen zum Abschalten und Entspannen sowie grafischen Auswertungen zur Messbarkeit von Fortschritt und Erfolg. Die App steht seit dem Frühling 2020 zum Download in den App-Stores. Stefan Kaufmann, Präsident der Stiftung SNE und stv. Geschäftsleiter der EGK: «Mit unserer Förderpreis-Vergabe an teatime.care anerkennen wir den innovativen und zeitgemässen Ansatz, der schnell und unkompliziert einen Beitrag zur mentalen Gesundheit leistet.» Mittelfristig können auch andere davon profitieren: Es ist laut Yavuz angedacht, sie im Zuge der Weiterentwicklung auch auf andere Berufsgruppen auszudehnen.

Preisübergabe am SNE-Symposium vom 1./2. Oktober 2021, Landhaus Solothurn

Serkan Yavuz wird teatime.care am 1. Oktober 2021 im Landhaus von Solothurn dem interessierten Publikum vorstellen. Die Preisübergabe an die App-Entwickler erfolgt gleichenorts am 2. Oktober 2021. Weitere Informationen und Anmelde-möglichkeit: www.fondation-sne.ch/de/symposium

Auskünfte an die Medienschaffenden erteilt gerne:

EGK-Gesundheitskasse, Ursula Vogt, Leiterin Kommunikation, Birspark 1, 4242 Laufen, Telefon 061 765 51 14, Mobile 079 734 96 19, ursula.vogt@egk.ch, www.egk.ch

Rund 90'000 Personen beziehen ihren obligatorischen Krankenversicherungsschutz bei den EGK Grundversicherungen; rund vier Fünftel davon verfügen über eine EGK-Zusatzversicherung. Die EGK-Gesundheitskasse ermöglicht ihren Versicherten in der Zusatzversicherung den barrierefreien Zugang zur Komplementärmedizin.

