



Unterstützungsmöglichkeiten für die psychische Gesundheit in der Corona-Zeit

Inhalt

| | |
|---|---|
| Beratungsangebote | 1 |
| Anlaufstellen bei Problemen in der Familie und in der Partnerschaft | 2 |
| Für Senioren | 3 |
| Online-Programme & Apps | 3 |
| Ambulante Psychotherapie | 7 |
| Weitere Nummern und Anlaufstellen | 7 |
| Freizeitaktivitäten..... | 9 |

Beratungsangebote

Alle diese Angebote sind (bis auf eventuelle Kosten Ihres Festnetz- oder Mobilfunkanbieters) kostenlos.

| | | |
|---|---|---|
| Telefonseelsorge; Onlineseelsorge (per E- Mail) | 0800 1110111 0800 1110222 116 123 www.online.telefonseelsorge.de/ | |
| Online-Beratung der Caritas | www.caritas.de/onlineberatung | Beratung zu verschiedenen Bereichen, u.a. Sozialberatung, Behinderung, Sucht, Schulden, rechtliche Betreuung, Straffälligkeit, Familie, Beruf |
| Psychologische Beratung über die Corona-Hotline | 0800 8 123456 | Rund um die Uhr |
| BDP-Corona-Hotline (Berufsverband Deutscher Psychologinnen und | 0800 777 22 44 | Täglich 8:00 - 20:00 |



| | | |
|---|---------------|--------------------------|
| Psychologen) | | |
| Psychologische HelloBetter-Hotline | 0800 000 9554 | Täglich 9:00 – 18:00 Uhr |

Anlaufstellen bei Problemen in der Familie und in der Partnerschaft

Alle diese Angebote sind (bis auf eventuelle Kosten Ihres Festnetz- oder Mobilfunkanbieters) kostenlos.

| | | |
|--|--|--|
| „Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche | 116 111 | Mo., Mi., Do.: 10:00-12:00 Uhr, Mo.-Sa.: 14:00-20:00 Uhr |
| Elterntelefon | 0800 111 0550 | Mo.-Fr.: 9:00-17:00 Uhr, Di. + Do.: bis 19:00 Uhr |
| Pflegetelefon | 030 2017 9131 | Mo.-Do. : 9:00-18:00 Uhr |
| Hilfetelefon „Schwangere in Not“ | 0800 404 0020 | Rund um die Uhr (auch mit Chatfunktion unter www.geburt-vertraulich.de) |
| Für Würzburg und Umgebung: Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien; Erziehungsberatung (SKF) | 0931 41904 61 E-Mail: ptb@skf-wue.de (Adresse: Frankfurter Straße 24, 97082 Würzburg) | Täglich offene Telefonsprechstunde 13:00 - 14:00 Uhr, Sprachen: deutsch, italienisch, spanisch und englisch |
| Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ | 0800 011 6016 und via Online-Beratung | Rund um die Uhr in 18 Sprachen |
| Paarlife Online Training | www.online-therapy.ch | Kostenloses Training der partnerschaftlichen Kommunikation und Stresstoleranz |
| 10-Schritte-Handlungsempfehlung bei Stress und Aggressionen insbesondere bei Männern in verschiedenen Sprachen | www.bundesforum-maenner.de/2020/03/25/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck/ | |



Für Senioren

Alle diese Angebote sind (bis auf eventuelle Kosten Ihres Festnetz- oder Mobilfunkanbieters) kostenlos.

| | | |
|--|---|--|
| Silbertelefon (für ältere Menschen) | 0800 470 80 90 | Täglich 8:00 – 22:00 Uhr |
| Hotline für Seniorinnen und Senioren sowie für hilfsbedürftige Menschen in Würzburg , die einen akuten nichtmedizinischen Hilfebedarf haben | 0931 373510 | Mo.-Fr.: 8:00 – 16:00 Uhr |
| Virtueller Senioren-Stammtisch | In Würzburg gibt es einen virtuellen Senioren-Stammtisch , um der Einsamkeit von Senioren entgegenzuwirken. Die Teilnahme am Stammtisch ist kostenlos und kann ohne große technische Herausforderungen <u>via PC, Tablet oder Smartphone</u> erfolgen. Wer sich an diesem virtuellen Stammtisch austauschen möchte, der besucht am besten die <u>Internetseite des Würzburger Seniorenprojekts</u> <u>www.wuenet.org</u> zur Förderung der Medienkompetenz. | Der virtuelle Stammtisch hat feste Öffnungszeiten. Diese sind täglich von 14:00 Uhr bis 14:45 Uhr. |

Online-Programme & Apps

| | | |
|----------------------|--------------------------|--|
| KrisenKompass | App zur Krisenprävention | <ul style="list-style-type: none"> Eine App, die eine Art <u>Notfallkoffer für Krisensituationen</u> darstellt. Mit verschiedenen Funktionsweisen wie <u>Tagebuchfunktion</u> und persönlichen Archiven, um |
|----------------------|--------------------------|--|



| | | |
|--------------------------|---|---|
| | | <p><u>positive Gedanken oder beispielsweise Fotos, Erinnerungen oder Lieder</u> zu speichern, kann ein ganz persönliches Rüstzeug für schlechte Momente gepackt werden. Darüber hinaus gibt es Materialien, die in Krisensituationen hilfreich sind, Hinweise zu <u>beruhigenden Techniken</u>, sowie <u>direkte Kontaktmöglichkeiten</u> zur TelefonSeelsorge und anderen <u>professionellen Anlaufstellen</u>.</p> |
| Body2brain | Körperbasierte Übungen zur Stress- und Angstregulation, sowie zur Entspannung und Verbesserung des Schlafs (Embodiment) | <ul style="list-style-type: none">• Kostenlose App, im Apple Appstore und Google-Playstore verfügbar• 15 Übungen |
| iFightDepression® | <p>Hinweise zu dem Programm sowie allgemeine Informationen zu Depressionen: www.ifightdepression.com/de/</p> <p>Zur Registrierung E-Mail an ifightdepression@deutsche-depressionshilfe.de,</p> | <ul style="list-style-type: none">• Internetbasiertes, begleitetes Selbstmanagement-Programm, das <u>Menschen mit leichten bis mittelgradigen Depressionsformen</u> helfen soll, mit den Symptomen umzugehen.• Es beruht auf den Prinzipien der <u>Kognitiven Verhaltenstherapie</u>, welche sich in der Forschung als wirksam bei Depression erwiesen hat.• Normalerweise kann das iFightDepression®Tool nur begleitet durch ÄrztInnen oder Psychologische PsychotherapeutInnen genutzt werden. Da viele |



| | | |
|--------------------|--|---|
| | | <p>Betroffene durch das Corona-Virus zuhause bleiben müssen und Hausärzte an ihre Belastungsgrenzen stoßen, ist das Programm <u>vorübergehend auch ohne Begleitung zugänglich</u>.</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Themenbereiche:</u> Denken, Fühlen und Handeln, Schlaf und Depression, schöne Dinge planen und unternehmen, Dinge erledigen, negative Gedanken erkennen und verändern, ein gesunder Lebensstil, Beziehungen, Soziale Angst |
| Selfapy | www.selfapy.de | <ul style="list-style-type: none">• Online-Therapieprogramme und Präventionskurse von Psychologen entwickelt, teilweise mit <u>psychologischen Gesprächen</u> per Telefon oder Chat• <u>Verschiedene Kurse</u> u.a. zum Umgang mit Depressionen, Ängsten, Panik, Phobie, Essstörung, Schmerzen und Stress.• <u>Kosten:</u> Alle Kurse kostenlos für SBK-Versicherte. Kostenloses Stressbewältigungskurs für DAK-Versicherte. Andere Krankenkassen übernehmen teilweise einzelne Kurse, worüber man sich telefonisch oder auf der Homepage von Selfapy informieren kann. |
| HelloBetter | <ul style="list-style-type: none">• www.hellobetter.de/corona-krise/ | <ul style="list-style-type: none">• Öffentliche psychologische <u>Video-Sprechstunden</u> (frei |



| | | |
|--------------|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• www.hellobetter.de/online-trainings/corona/• Psychologische Video-Sprechstunden (frei zugänglich): Bei Interesse, senden Sie bitte eine E-Mail an ga@hellobetter.de mit dem Betreff „Live-Sprechstunde“. Dann werden Sie per E-Mail informiert, wann die Sprechstunden jeweils stattfinden; alternativ via Facebook Live auf der Facebookseite facebook.com/HelloBetterHealth• Psychologische kostenlose HelloBetter-Hotline: 0800 000 9554 (tgl. 9:00-18:00 Uhr) oder 0800 000 33 45 (tgl. 8:00-20:00 Uhr) | <p>zugänglich) bei Facebook</p> <ul style="list-style-type: none">• Psychologische <u>Telefon-Hotline</u> (kostenlos)• Psychologische <u>Online-Trainings</u> bei psychischen Belastungen wie Depression, Stress, Sorgen, problematischem Alkoholkonsum, Schlafstörungen, Angst und Panik. (Es sollte zuvor mit der eigenen Krankenkasse abgeklärt werden, ob bzw. welche Kurskosten übernommen werden)• Kostenloses „Corona-Programm“ unter www.hellobetter.de/online-trainings/corona/ |
| 7Mind | Meditations-App | <ul style="list-style-type: none">• Neben den kostenlos verfügbaren Probe-Meditationen stehen in der Corona-Zeit folgende kostenfreie Angebote zur Verfügung:<ul style="list-style-type: none">▪ Die Kurse „Innere Balance“ & „Kids & Schule“▪ Den neuen Kurs „In Zeiten der Krise“▪ Die Meditationen „Anspannung loslassen“▪ Viele Mini Meditationen für jede Tageszeit▪ Alle Einzelmeditationen für Kinder• Weitere Angebote können kostenpflichtig gebucht werden (für Barmer-Versicherte sind alle Angebote kostenlos) |
| | | <ul style="list-style-type: none">• Kostenloser 7-tägiger |



| | | |
|----------------|-----------------|--|
| Balloon | Meditations-App | Meditationskurs (57 Minuten Dauer insgesamt) <ul style="list-style-type: none"> • Weitere Angebote können kostenpflichtig gebucht werden. |
|----------------|-----------------|--|

Ambulante Psychotherapie

Für Menschen, die sich aufgrund der bestehenden Pandemiesituation oder einer angeordneten Quarantäne psychisch belastet fühlen, bieten engagierte Psychotherapeuten (Psychotherapeutisch tätige Ärzte, psychologische Psychotherapeuten, Kinder- und Jugendpsychotherapeuten) in Bayern individuelle psychotherapeutische Unterstützung per Videosprechstunde. Diese wird von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

So gehen Sie vor, wenn Sie das Angebot nutzen möchten:

- Öffnen Sie die unter www.kvb.de/service/patienten/coronavirus-infektion/ aufgeführte pdf-Liste der ambulanten Psychotherapeuten
- Suchen Sie nach einem Psychotherapeuten, an Ihrem Wohnort oder in Ihrer Region oder bayernweit.
- Kontaktieren Sie die Praxis des Psychotherapeuten – bitte ausschließlich telefonisch.
- Vereinbaren Sie mit der Praxis einen individuellen Videotermin und die Kontaktmöglichkeit.
- Wenn Sie den Termin nicht einhalten können, sagen Sie bitte auf jeden Fall frühzeitig ab.

Weitere Nummern und Anlaufstellen

| Bundesweit | | |
|---|-----------------|--|
| Polizei und Rettungsdienst | 110 | Rund um die Uhr |
| Ärztl. Bereitschaftsdienst | 116 117 | Rund um die Uhr |
| Bürgertelefon Gesundheitsministerium für Gesundheit | 030 346 465 100 | Mo. – Do.: 8.00 - 18.00 Uhr Fr.: 8.00 - 12.00 Uhr |

Würzburg und Umgebung



| | | |
|---|--|--|
| Krisendienst | 0931 571717 | Mo. - Fr.: 14:00 – 18:00 Uhr; täglich 18:30- 0:30 Uhr über die gleiche Nummer ein Bereitschaftsdienst |
| Bürgertelefon der Stadt und des Landkreises Würzburg | 0931 8003 5100 | Mo. - Fr.: 8:00- 16:00 Uhr; am Wochenende 10:00-16:00 Uhr |
| Sorgentelefon durch Psychologen und Psychologinnen des BKH Lohr | 09352 503 32007 | Mo.- Fr.: 9:00-12:00 Uhr und von 13:00-16:00 Uhr (nicht an den Feiertagen) |
| Erthal-Sozialwerk Sozial- psychiatrischer Dienst (SPDI) | 0931 55445 | Mo. - Fr.: 08:30 -13:00 Uhr Mittwoch: 14:00 –18:00 Uhr Freitag: 13:00 –14:00 Uhr |
| Internetseelsorge | sonderseelsorge@bistum- wuerzburg.de 0931 38665400 | |
| Übersicht über den Notbetrieb sozialer Einrichtungen (wird regelmäßig aktualisiert) | https://www.wuerzburg.de/theme n/gesundheitsoziales/finanziellehilfen- notlagen/hilfsangebote/index.html | |
| Informationen zu Hilfsangeboten (auch Besorgungen von Essen und Kleidung) | www.wuerzburg.de/m_565218_dl | In verschiedenen Sprachen |

| | | |
|---------------------------------|-------------|--|
| Gemünden/Aschaffenburg | | |
| SPDI Gemünden/ Aschaffenburg | 09351 20 31 | Mo. – Fr.: 08:30 -13:00 Uhr Mittwoch: 14:00 –18:00 Uhr Freitag: 13:00 –14:00 Uhr |



Freizeitaktivitäten

Auch wenn der Alltag der meisten Menschen durch die aktuellen Beschränkungen stark verändert ist, bitten sich viele online Angebote und Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung, z.B. diverse Sportangebote, Konzerte, Vorlesungen, Kurse usw., z.B.:

| | | |
|--|--|---|
| „Wir sind da“- Aktion des Zentrum für Seelische Gesundheit Würzburg | www.zentrum-fuer-seelische-Zentrum-fuer-seelische-Gesundheit.bezirk-unterfranken.de/therapiebausteine/wir-sind-da/index.html | Verschiedene Achtsamkeits-, Sport-, Schreib-, Alltags-, Kreativ-, Ressourcen- und Aktivierungsübungen (Kostenlos) |
| Online-Angebote der Volkshochschulen | www.vhs-wuerzburg.de | Kostenlose Bildungsangebote für Erwachsene und Kinder |
| Online Angebot des Benediktushof | www.benediktushof-holzkirchen.de/benediktushof/unsere-angebote-in-zeiten-von-corona/ | Kostenlose Impulse, sowie Online-Seminare u.a. zu Achtsamkeit und MBSR zwischen 40-300€ |

Alle Angaben sind ohne Gewähr und ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Aufgrund der aktuellen Entwicklungen werden natürlich viele Angebote laufend aktualisiert oder verändert.