

Corona-Krise: Anlaufstellen und Linksammlung für Angehörige und Betroffene

Infos bei psychischen Problemen

Hinweise:

- Bitte wenden Sie sich in akuten Fällen und Fällen von Suizidgedanken an den Ärztlichen Notdienst (Tel. 116 117) oder rufen den Rettungsdienst (Tel. 112).
- Die psychiatrischen Krisendienste sind bayernweit weiterhin aktiv und erreichbar.
- Psychotherapie-Termine finden weiterhin statt. Um jedoch auch hier die Ansteckungsgefahr zu minimieren, bieten viele Psychotherapeut*innen Termine per Telefon oder Videochat an. Nähere Informationen dazu finden Sie u.a. bei der Psychotherapeutenkammer (<https://www.bptk.de/bptk-praxis-info-coronavirus/>)

BDP-Corona-Hotline: Psychologische Beratung in Corona-Krisenzeiten

Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP) bietet ab dem 30. März eine besondere Form der psychologischen Beratung an: Die BDP-Corona-Hotline. Die Hotline mit der Nummer 0800 777 22 44 ist täglich von 08:00 bis 20:00 Uhr geschaltet.

Telefonseelsorge

Im Falle von großen Sorgen oder psychischer Krisen Tel. 08 00 - 111 0 111 oder 08 00 - 111 0 222 (www.telefonseelsorge.de)

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern

(24 Std.) Tel.: 0180-655 3000
(www.krisendienst-psychiatrie.de)

Krisendienst Mittelfranken – Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen, Nürnberg

Tel.: 0911-42 48 55-0
(www.krisendienst-mittelfranken.de)

Arche – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e. V., München

Tel.: 089-33 40 41
(www.die-arche.de)

Krisendienst Horizont – Hilfe bei Suizidgefahr, Regensburg

Tel.: 0941-5 81 81
(www.krisendienst-horizont.de)

Krisendienst Würzburg – Hilfe in akuten Krisen und bei Suizidgefahr, Würzburg

Tel.: 0931-57 17 17

(www.krisendienst-wuerzburg.de)

U25 - Onlineberatungsstelle

(www.u25-deutschland.de)

Arbeitsgemeinschaft Christliche Onlineberatung

(www.internet-seelsorge.de)

iFightDepression Tool

Ein internetbasiertes und begleitetes Selbstmanagement-Programm für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren. Da viele Patient*innen durch das Coronavirus zuhause bleiben müssen und Hausärzte an ihre Belastungsgrenzen stoßen, ist das Programm nun für 6 Wochen auch ohne Begleitung zugänglich.

(<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/iffightdepression-tool>)

Be happy-Blog

Ein Portal mit psychologischen Tipps zum Umgang mit Ängsten in Corona-Zeiten

(<http://www.coronaangsthilfe.com>)

Coronavirus: Tipps für die seelische Gesundheit

Um mit der Krisensituation hilfreich umzugehen, ist es entscheidend, das seelische Gleichgewicht nicht zu verlieren. Die DGPPN hat fünf Empfehlungen zusammengestellt, die dabei helfen können.

(<https://www.dgppn.de/schwerpunkte/corona-psyche.html>)

Hinweise an Depression erkrankte Menschen während der Corona-Krise

Die mit dem Corona-Virus verbundenen Ängste und Einschränkungen stellen für an Depression erkrankte Menschen große Herausforderungen dar. Denn: In einer Depression wird alles Negative im Leben vergrößert wahrgenommen und ins Zentrum gerückt, so auch die Sorgen und Ängste wegen des Corona-Virus. Betroffene können jedoch gegensteuern. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe gibt Tipps.

(<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/corona>)

Infos über staatliche Hilfen / finanzielle Unterstützungen

Staatliche Soforthilfe für in Not geratene Unternehmen und Freiberufler

vom Bayerischen Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

(<https://www.stmwi.bayern.de/soforthilfe-corona/>)

IHK Ratgeber: Sofortmaßnahmen, Förderungen, Arbeitsausfälle, Arbeitsschutz usw.

Hotline: 089 – 5116 – 0

(<https://www.ihk-muenchen.de/corona/>)

Notfall-Kiz

Kinderzuschlag unterstützt Alleinerziehende und Familien mit wenig Einkommen

(<https://www.bmfsfj.de/kiz>)

Aktuelle Informationen zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten

vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

(<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie>)

Infos zum Coronavirus

Robert-Koch-Institut

Seriöse Informationen und Ist-Stand zum Coronavirus in Deutschland

(https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

(<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/>)

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

(<https://www.lgl.bayern.de/>)

Kontaktdaten

Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Pappenheimstraße 7

80335 München

Telefon: 0152-37 686 320

Fax: 089-51 086 328

E-Mail: falk@lapk-bayern.de

Website: www.lvbayern-apk.de

Der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. ist die gemeinnützige Dachorganisation der bayerischen Angehörigen-Selbsthilfe. In ihm sind sowohl Einzelmitglieder als auch Selbsthilfegruppen und Selbsthilfevereine zusammengeschlossen. Der Landesverband besteht seit 1990 und hat 2.500 Mitglieder (Stand 2020). Der Landesverband ist parteipolitisch und konfessionell neutral. Er ist aktives Mitglied im Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. mit Sitz in Bonn.