



Die aktuelle Pandemie-Lage stellt uns vor verschiedenste Aufgaben und Herausforderungen.

Hier finden Sie weiterführende Links für sich und Ihre Angehörigen.

Die aktuelle Lage verändert sich fortlaufend, aufgrund dessen können wir für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen leider keine Gewährleistung übernehmen.

1. Ideen für die Zeit der Ausgangsbeschränkung

Umfangreiche Sammlung an Übungen für die psychische Gesundheit vom Max-Planck-Institut

(verhaltenstherapeutische Kurzinterventionen):

<https://www.psych.mpg.de/interventionsprogramm>

Innerer sicherer Ort und weitere Impulse:

<https://www.institut-trauma-paedagogik.de/fachliches-vom-institut/buecher-und-fachartikel>

Anregungen des Berufsverbandes deutscher Psychologinnen und Psychologen:

<https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/03/coronavirus-psychologische-tipps-zum-umgang-mit-der-krise.html>

Sozialpsychologe erklärt, was das Virus auf psychischer Ebene mit uns macht:

https://www.deutschlandfunkkultur.de/sozialpsychologe-gerald-echterhoff-was-das-coronavirus-mit.990.de.html?dram:article_id=472958

Seelsorgerische Impulse auf unserer Bistums-Homepage:

<https://www.erzbistum-muenchen.de/>

Podcast mit Entspannungs-Trance "Orientierung finden durch Aktivierung innerer Stärke" der EFL Bistum Münster:

<https://www.ehefamilieleben.de/sonderseiten/corona-hilfen/erwachsene-und-paare/>

Selbstfürsorge Trance Reihe für die aktuelle Pandemie Zeit der Milton H. Erickson Gesellschaft Deutschland:

<https://hypnose.de/blog/trancereihe-covid-19/>

Hinweise zu Verantwortung und Haftung der Anbieter finden Sie auf den angegebenen Seiten. Sie hören Trancen auf eigene Verantwortung. Wenn die Trance für Sie nicht passend

ist, können Sie jederzeit unterbrechen, indem Sie die Augen wieder öffnen. Die Trancen dürfen nicht während Tätigkeiten, die Aufmerksamkeit erfordern, wie z.B. Autofahren gehört werden. Trancen können eine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung nicht ersetzen.

2. Ideen für die Partnerschaft / Singles

Sexualtherapeutin Melanie Büttner über Nähe und Sexualität in der aktuellen Situation
<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2020-03/abstand-ansteckungsgefahr-coronavirus-sex-social-distancing-liebe-paare-partnerschaft/komplettansicht>

oder direkt über die Seite der Autorin:
<https://www.melanie-buettner.de/medien/>

Podcast mit Paartherapeut Oskar Holzberg (Brigitte Kolumne), ab Minute 3:50:
<https://www.stern.de/gesundheit/wir-und-corona/podcast--wir-und-corona--mit-paartherapeut-oskar-holzberg-9197126.html>

Stefanie Stahl ("Das Kind in dir muss Heimat finden") zu Partnerschaft in der Corona- Zeit:
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.youtube.com/watch?v=3D_MGgYL4k4PI&ved=2ahUKEwj4p7TEpovpAhVHrosKHSgTB-44MhAWMAV6BAgCEAE&usq=AOvVaw3uInlEdkISxQzco0mqONdk

Paartherapeut klärt Fragen wie: große Konflikte jetzt besprechen oder lieber vertagen?
<https://www.psychologie-heute.de/beziehung/40450-zwei-tiger-im-kaefig/volltext.html#page2>

5 Tipps zur Zufriedenheit in der Partnerschaft:
<https://www.psychologie-heute.de/beziehung/40252-im-tandem.html#page>

Ideen für Singles, u.a. Einsamkeits-Telefon „Redezeit“ der Malteser:
<https://www.tagesspiegel.de/berlin/allein-aber-nicht-einsam-wie-singles-gut-durch-die-corona-krise-kommen/25747516.html>

3. Ideen für Familien (Kinder, pflegebedürftige Angehörige)

Kinderpsychiaterin zum Thema 'Kindern die Angst vor Corona nehmen':
<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-tipps-von-kinderpsychiaterin-fuer-familien-zuhause/213058>

Hinweise zum Umgang mit Kindern vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen:

https://www.bdp-klinische-psychologie.de/service/VA2020/Hinweise_Kinder.pdf

Anregungen des Grundschulverbands zum homeschooling:

<https://grundschulverband.de/aktuelles/>

Mehr als 50 Organisationen haben an einem Buch gearbeitet, das den Coronavirus kindgerecht erklärt. Das illustrierte Buch richtet sich an 6- bis 11-Jährige und erklärt ihnen, wie sie sich und andere schützen können und mit schwierigen Emotionen umgehen können. Verschiedenste Sprachversionen finden Sie hier:

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psycho-social-support-emergency-settings/my-hero-you>

Corona für Kinder erklärt- Bilderbuchgeschichte " Aufregung im Wunderwald":

<http://www.praxis-hermans.de/>

Viele Spiel-Anregungen für zuhause:

<https://www.familienzeiten.ch/category/corona-zeiten/https://www.familienzeiten.ch/category/corona-zeiten/>

Elternbriefe: Tipps für den Familienalltag:

<https://www.elternbriefe.de/aktuelles/>

Gute Elternschaft trotz Trennung- wie können Besuche und Umgänge in der aktuellen Corona- Situation gut gestaltet werden:

https://www.deutschlandfunk.de/trennungskinder-in-coronazeiten-wenn-der-umgang-verweigert.697.de.html?dram:article_id=474285

Informationen zum Notfall- Kinderzuschlag:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie/familienleistungen/kinderzuschlag/notfall-kiz>

Bundesministerium zu häufigen Fragen von pflegenden Angehörigen:

<https://www.wege-zur-pflege.de/service/faq.html>

4. Häusliche Gewalt

Mitarbeiterin des Münchner Frauenhauses im Interview, was sie betroffenen Frauen rät:

<https://www.zeit.de/arbeit/2020-03/haeusliche-gewalt-quarantaene-frauenhaus-coronavirus/komplettansicht>

Umfangreiche Informationen zu häuslicher Gewalt (Rechte, Abläufe) der Bundesministerien in verschiedenen Sprachen:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/mehr-schutz-bei-haeuslicher-gewalt/81936>

10 Schritte für Männer, um Stressmomente in der Corona-Krise zu bewältigen und damit zur Prävention häuslicher Gewalt beizutragen. In verschiedenen Sprachen, zusammengestellt von drei Gewaltberatungsstellen:

<https://bundesforum-maenner.de/2020/03/25/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck/>

Anlaufstelle für Männer zum Thema 'von Gewalt betroffen' sowie 'auf Gewalt verzichten':

<https://www.maennerzentrum.de/>

5. Telefonnummern

An wen kann ich mich wenden, wenn ich nicht mehr weiter weiß? Welche Hilfsangebote gibt es beim Erzbistum München und Freising, bei staatlichen und sonstigen Institutionen?

Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Erzdiözese München und Freising, (Leitung: Margret Schlierf)

Tel. [089- 544 311 0](tel:089-5443110)

Münchner Insel (ökumenische Krisen- und Lebensberatung)

Tel. [089 - 22 00 41](tel:089-220041)

[089 - 21 02 18 48](tel:089-21021848)

[0151 - 55 23 53 00](tel:0151-55235300)

[0160 - 95 78 63 08](tel:0160-95786308)

Telefonseelsorge

Tel. [0800 – 111 0 111](tel:0800-1110111); [0800 – 111 0 222](tel:0800-1110222); (gebührenfrei)

Der Krisendienst Psychiatrie ist ein Angebot zur *psychiatrischen Soforthilfe* für die Bürgerinnen und Bürger Oberbayerns unter der Rufnummer [0180- 655 3000](tel:0180-6553000).

Bei akuten *Suizidgedanken*: Nehmen Sie sofort Kontakt auf mit dem Notdienst der örtlichen psychiatrischen Klinik oder dem Rettungsdienst ([112](tel:112)).

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: [0800- 0116 016](tel:0800-0116016) (gebührenfrei)

Kinder- und Jugendtelefon: [0800- 1110 333](tel:0800-1110333) (gebührenfrei)

Sucht- und Drogenhotline: [01805- 31 30 31](tel:01805-313031)

Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“. Die Nummer lautet: [0800- 22 55 530](tel:0800-2255530) (gebührenfrei), montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 bis 20 Uhr. Das Telefon ist bundesweit kostenfrei und anonym zu erreichen. Zusätzlich gibt es ein Online-Beratungsangebot für Jugendliche: www.save-me-online.de

Pflegetelefon: das Bundesweite Pflegenetzwerk bietet unabhängige Pflegeberatungen. Zu erreichen sind die Fachleute unter der bundeweiten Servicrufnummer [0800- 611 611 1](tel:0800-6116111) (gebührenfrei)

Das *Elterntelefon* wendet sich an Mütter und Väter, die sich unkompliziert und anonym konkrete Tipps geben lassen möchten. Die Rufnummer lautet [0800- 111 0550](tel:0800-1110550) (gebührenfrei), zu erreichen montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr.

Die folgenden Apps (im Google-Store erhältlich) können bei Resignation, Ängsten und Depression unterstützen:

TelefonSeelsorge Deutschland: Krisenkompass-App

Body2brain (Dr. Croos-Müller)

EnkeApp (Robert-Enke-Stiftung)

Die Deutsche Angsthilfe, die Selbsthilfegruppen unterstützt, bietet aktuell den besonderen Service angstfrei.news an. Zwei Mal am Tag stellt das Team einen kurzen Nachrichtenüberblick online, damit Menschen mit Angsterkrankungen gut informiert sind, ohne in den Strudel mancher bedrückender News gezogen zu werden