

CORONAVIRUS DARÜBER REDEN WIR AUCH WEITERHIN

Auch wenn die Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus momentan gelockert werden, können trotzdem viele psychische und soziale Belastungen bleiben.

PSYCHISCH GESUND BLEIBEN IN ZEITEN VON CORONA ...

... das geht weiterhin nur

GEMEINSAM, mit

RUHE und GELASSENHEIT

auch mit ein bisschen HUMOR

und vor allem, indem wir
vorsichtig und achtsam bleiben!



- Zieht weiterhin **alle an einem Strang**, vor allem zu Hause und auch in der Öffentlichkeit.
- An alle weniger gefährdeten, v.a. jüngeren Menschen: **Helft** bitte den stärker gefährdeten, v.a. älteren Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen.
- Euch allen vielen Dank für diese **wichtige Unterstützung** im Kampf gegen den Coronavirus.

WENN'S SORGEN GIBT – REDEN HILFT:

DIE CORONA- SORGEN-HOTLINE WIEN!

Angst vor Ansteckung, die Sorge um Angehörige, Verlust des Jobs sowie Einsamkeit und viele andere Probleme können belasten. Die Corona-Sorgenhotline bietet Unterstützung und Beratung, wenn die Sorgen groß werden.

Jetzt anrufen – wir sind täglich
von 8 bis 20 Uhr für dich da.

01 4000 53000

PSYCHIATRIE, PSYCHOLOGIE UND PSYCHOTHERAPIE VIA TELEFON UND INTERNET!



Für die Zeit der Coronakrise gibt es die Möglichkeit, psychiatrische, psychologische und psychotherapeutische Behandlung **per Telefon oder via Internet** in Anspruch zu nehmen.



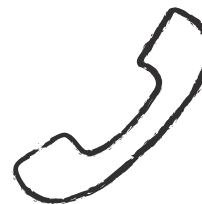
FÜR EUCH UND ALLE ANDEREN – ACHTET WEITERHIN AUF:

- 1 **Fakten statt Fake:** Regelmäßig, aber nicht andauernd, offizielle Informationen einholen!
- 2 Egal wo, egal wann: **Respektvoll** verhalten – sich selbst und anderen gegenüber!
- 3 **Ordnung machen:** Die für Euch wirklich wichtigen Dinge ordnen, planen, und tun!
- 4 Den Tag strukturieren: **Routinen einhalten!**
- 5 **Auszeiten nehmen:** Pausen miteinander, aber auch voneinander, machen, v.a. wer auf engerem Raum miteinander lebt!
- 6 **Soziale Beziehungen pflegen:** Das geht auch übers Telefon und soziale Medien!
- 7 Für Kinder da sein: Ihre **Sorgen besonders ernst nehmen** und mit ihnen reden!
- 8 **Körperliche Gesundheit:** Gesund ernähren, bewegen, schlafen und immer noch die Hygieneregeln einhalten!
- 9 **Bewegung im Freien** und dabei immer noch auf den Abstand achten!
- 10 **Weiterleben:** Die für Euch schönen Dinge finden und genießen!

Und wenn's trotzdem nicht geht: **Hilfe suchen!** Je früher, desto besser! Denn es ist immer noch okay, auch mal nicht okay zu sein und mit den Veränderungen überfordert zu sein, es ist okay, unsicher zu sein und um Rat und Hilfe zu bitten.



DIE WICHTIGSTEN TELEFON- NUMMERN AUF EINEN BLICK



www.darueberredenwir.at
facebook.com/darueberredenwir
instagram.com/darueberredenwir
#darueberredenwir

Bei psychischer Belastung auf Grund des
Coronavirus oder der Isolation können
folgende Nummern angerufen werden:

Telefonseelsorge 142
(rund um die Uhr)

Rat auf Draht 147
(für Kinder, Jugendliche
und Bezugspersonen;
rund um die Uhr)

Ö3 Kummernummer 116 123
(täglich, 16-24 Uhr)

**Berufsverband Österrei-
chischer PsychologInnen** 01/504 8000
(BÖP; Montag bis Freitag,
09-16 Uhr)

Bei allgemeinen Fragen zu Übertragung,
Symptomen, Vorbeugung

**Agentur für Gesundheit
und Ernährungssicherheit** 0800/555621
(AGES; Infoline Coronavirus)

Bei Verdacht auf Infizierung mit dem
Coronavirus oder auftretende Symptome

**Österreichisches
Gesundheitstelefon** 1450

Für Personen, die auf Hilfe angewiesen sind,
aber keine Unterstützung durch Angehörige
oder NachbarInnen bekommen können

**Servicenummer
der Stadt Wien** 01/4000 4001

Team Österreich 0800/600 600

In psychischen Krisen- und Notfällen

**Notrufnummer der Psycho-
sozialen Dienste in Wien** 01/31330



Wenn's Sorgen gibt – reden hilft:

**Die Corona-Sorgen-
Hotline Wien (täglich
von 8 bis 20 Uhr)** 01/4000 53000

Persönliche Nummern