

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 auch weiterhinnur **GEMEINSAM**, mit **RUHE** und **GELASSENHEIT** und 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.

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.

WENN'S SORGEN GIBT - REDEN HilFT:

DIE CORONA-SORGEN-HOTLINE WIEN!

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!

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



DIE WICHTIGSTEN TELEFONNUMMERN AUF EINEN BLICK

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 Österreichischer PsychologInnen (BÖP) 01/504 8000
(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

Servicennr. der Stadt Wien 01/4000 4001

Team Österreich 0800/600 600

In Psychischen Krisen- und Notfällen

Notrufnummer der Psychosozialen Dienste in Wien 01/31330