

Tipps und Hinweise wie Sie sich bei verordneter Isolierung von sozialen Kontakten während der Corona-Krise psychisch stabil halten können:

## **1. Struktur:**

Im Normalfall hat unser Leben eine Struktur durch Uni, Job, Freizeitgestaltung, etc. All dies ist in der aktuellen Corona-Situation oft eingeschränkt oder gar nicht mehr vorhanden. Struktur ist aber wichtiger als man denkt, Struktur gibt Halt und ordnet.

Geben Sie Ihrem Tag daher nun selbst eine Struktur, vom Aufstehen über Mahlzeiten über geistige Anregung bis hin zu sozialen Kontakten über digitale Medien oder auch zu Entspannung und Freizeit.

Erstellen Sie sich eine Liste der Dinge, die Sie in einem normalen Lebensablauf tun würden (z.B. Job, Uni, Versorgung wie Einkaufen, Kochen, Putzen, Freizeit, etc.) und prüfen Sie Punkt für Punkt wie Sie das in eventuell veränderter Form weiterführen können und legen Sie dafür Zeitpunkte oder Zeitfenster fest.

Erstellen Sie sich auch eine Liste von Themen oder Dingen, die sie schon immer mal machen wollten oder was Sie schon immer interessiert hat (z. B. neue Rezepte ausprobieren, Stricken lernen oder auch die Kultur Papua-Neuguineas kennenlernen) und nehmen Sie sich gezielt Projekte vor – dann kann man mit anderen auch mal über was Anderes reden als Corona.

Ängste und Sorgen gehen immer auch mit Anspannung einher. Wenn Sie „unter Strom stehen“ und vielleicht merken, dass Sie insgesamt unruhiger sind und Sie schlechter schlafen, versuchen Sie sich in Entspannungsübungen. Auch diese können z.B. am Abend wichtiger Bestandteil einer Tagesstruktur sein. Achten Sie auf Ihre Atmung, erlernen Sie die progressive Muskelentspannung oder probieren Sie Meditation aus. Angeleitete Videos finden Sie beispielsweise auf den Internetseiten der Krankenkassen oder bei Youtube.

## 2. Beratung und Unterstützung

Sie können uns per Mail erreichen und wir vereinbaren dann einen telefonischen Beratungstermin oder ein Gespräch über ein datensicheres Video Tool (REDconnect).

Unterstützung finden Sie außerdem hier:

- **Krisenchat**
  - kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit für alle unter 25 Jahren
  - [www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de)
- **Telefonseelsorge**
  - anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit
  - Telefonnummern: 0800 - 1110111 oder 0800 - 1110222
  - [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
- **Muslimisches SeelsorgeTelefon**
  - <http://www.mutes.de/home.html>
  - Telefonnummer: 030 44 35 09 821
- **Hausarzt/Hausärztin**
  - während der Praxisöffnungszeiten
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**
  - rund um die Uhr erreichbar
  - bundesweite Telefonnummer: 116 117
  - <https://www.116117.de/de/aerztlicher-bereitschaftsdienst.php>
- **Klinik mit psychiatrischer Abteilung**
  - rund um die Uhr erreichbar
  - über die Pforte mit dem Dienstarzt verbinden lassen
  - Telefonnummer Pforte: 0921 283-0
  - <https://www.gebo-med.de/standorte/bezirkskrankenhaus-bayreuth>
- **Notruf: 112**
- **Frauenhaus**
  - Bürozeiten: Montag bis Freitag
    - von 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr
    - und 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
  - Die Kontaktaufnahme erfolgt über die Telefonnummer 0921/21116. Außerhalb der Bürozeiten über die Polizei (0921/506-1410)
  - Die Aufnahme ist rund um die Uhr möglich. Telefonische und persönliche Beratung ist auch dann möglich, wenn Sie nicht ins Frauenhaus kommen möchten.
  - <https://caritas-bayreuth.de/beratung/frauenhaus/>
- **Das Hilfetelefon – Beratung und Hilfe für Frauen**
  - rund um die Uhr
  - Telefonnummer: 08000 116 016
  - auch Chat-Beratung und E-Mail-Beratung möglich
  - <https://www.hilfetelefon.de/>
- **Hilfetelefon „Gewalt an Männern“**
  - Telefon: 0800 1239900
  - E-Mail: [beratung@maennerhilfetelefon.de](mailto:beratung@maennerhilfetelefon.de)

# **Scheuen Sie sich nicht, in Krisen nach Hilfe zu fragen!!**

## **3. Hilfreiche Links:**

Folgende Links können ebenfalls unterstützend sein:

### **Online-Trainings:**

- <https://hellobetter.de/online-trainings/corona/>
- <https://moodgym.de/>
- <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/iffightdepression-tool>
- <https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>

### **Videos:**

- <https://www.rfo.de/mediathek/tag/claudia-croos-mueller/>

### **Artikel:**

- <https://einguterplan.de/corona-achtsamkeit>
- [https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2020/03/2020-03-18\\_MHE-Tipps-Layout-2.pdf](https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2020/03/2020-03-18_MHE-Tipps-Layout-2.pdf)
- <https://www.jetzt.de/gesundheit/corona-das-kannst-du-daheim-endlich-mal-erledige>