

## **Nutzen Sie Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfen, wenn Sie sich in der Corona-Situation psychisch belastet fühlen!**

Hier geht es zum [Informationsangebot der BZgA](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html) (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) mit verlässlichen, fachlich fundierten und aktuellen Informationen (<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html>)

Wenn Sie lieber persönlich mit jemandem sprechen möchten erreichen Sie die **Telefonberatung der BZgA** kostenlos unter [08002322783](tel:08002322783). Die Telefonberatung ist zu den folgenden Zeiten erreichbar:

**Montag bis Donnerstag: von 10 bis 22 Uhr** und

**Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr.**

**Auch an den Feiertagen** ist die Telefonberatung besetzt.

Im Fall einer **akuten, potentiell sogar lebensbedrohlichen Notlage**, beispielsweise bei akuter Suizidgefahr, sollte die **Notrufnummer 112 für Feuerwehr** und Rettungsdienst gewählt werden. Die **112** sollte auch angerufen werden, wenn die Situation unklar ist, aber lebensbedrohlich sein könnte.

## Nutzen Sie Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfen, wenn Sie sich in der Corona-Situation psychisch belastet fühlen!

Menschen, die sich aufgrund der Corona Krisensituation oder aus anderen Gründen psychisch belastet fühlen, finden oftmals Hilfe und Unterstützung bei einer Person ihres Vertrauens in ihrem persönlichen Umfeld. Das können Angehörige, Freunde oder auch andere nahestehende Menschen sein. Wenn diese Unterstützung im persönlichen Umfeld jedoch nicht vorhanden ist oder diese nicht ausreicht, sollten sich Betroffene und/oder auch ihre Angehörigen Hilfe und professionelle Unterstützung holen. Hierfür steht in Deutschland ein breit gefächertes System von **Unterstützungs- und Beratungsangeboten** zur Verfügung:

- **CARE – Beratungsangebot** ([www.care.niedersachsen.de](http://www.care.niedersachsen.de)) Ein vertrauliches Beratungs- und Serviceangebot für alle Beschäftigten des Landes Niedersachsen, das Sie freiwillig und kostenfrei in Anspruch nehmen können. CARE-Hotline: 0511 - 120 48 70 E-Mail: [care@niedersachsen.de](mailto:care@niedersachsen.de)
- Die **Telefonseelsorge** ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar unter folgenden Rufnummern: [0800 1110111](tel:08001110111) oder [0800 1110222](tel:08001110222). Darüber hinaus steht ein Beratungsangebot per Mail oder Chat zur Verfügung; Webseite: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
- Die **Nummer gegen Kummer** (<http://www.nummergegenkummer.de/>)
  - für Kinder und Jugendliche: [116111](tel:116111) (Montag-Samstag von 14-20 Uhr)
  - für Eltern: [0800 1110550](tel:08001110550) (Montag-Freitag von 9-11 Uhr, Dienstag + Donnerstag von 17-19 Uhr)
- Das **Info-Telefon Depression** steht kostenfrei unter der Rufnummer [08003344533](tel:08003344533) zur Verfügung; Sprechzeiten: Mo, Di, Do – 13.00 bis 17.00 Uhr; Mi und Fr – 08.30 bis 12.30 Uhr, Webseite: [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)
- Wichtige **Anlaufstellen im Falle einer psychischen Belastung** oder einer ernsthaften Krise sind Hausärzte/Hausärztinnen, Fachärztinnen/Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten. Die Arztsuche der Kassenärztlichen Bundesvereinigung bietet die Möglichkeit, entsprechende Ärzte und Psychotherapeuten gezielt nach deren Fremdsprachkenntnissen zu suchen: <https://www.kbv.de/html/arztsuche.php>.

Wenn eine akute psychische Krise oder ein psychischer Notfall sofortige Hilfe erforderlich macht, können folgende Anlaufstellen weiterhelfen:

- Der **ärztliche Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen** ist außerhalb der üblichen Praxissprechzeiten (zum Beispiel nachts, an Wochenenden und an Feiertagen) bundesweit erreichbar über die Rufnummer **116117**. Weitere Informationen finden Sie unter: [https://www.kbv.de/html/aerztlicher\\_bereitschaftsdienst.php](https://www.kbv.de/html/aerztlicher_bereitschaftsdienst.php).
- Als Sofortmaßnahme kann gegebenenfalls eine **Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie** aufgesucht werden. Adressen sind dem ärztlichen Bereitschaftsdienst bekannt.
- Beim **„SeeleFon für Flüchtlinge“** in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch und Arabisch können sich Geflüchtete - oder ihre Angehörigen - melden, wenn es um konkrete Möglichkeiten der gesundheitlichen psychologischen Versorgung in Deutschland geht - kultursensibel und möglichst in der Sprache der Betroffenen. Erreichbar montags, dienstags und mittwochs jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr sowie von 14:00 bis 15:00 Uhr, Tel.: [022871002425](tel:022871002425), Webseite: [www.bapk.de/angebote/seelefon](http://www.bapk.de/angebote/seelefon).

### Unterstützung finden

Es ist völlig in Ordnung, wenn wir in diesen schwierigen Zeiten Unterstützung benötigen. Das geht vielen von uns so. Über Sorgen und Ängste mit Angehörigen, Arbeitskolleginnen und -kollegen oder Freundinnen und Freunden zu sprechen, kann helfen, damit diese Gefühle nicht überhandnehmen. Gemeinsam können Sie Lösungen für Alltagsprobleme finden, sich Mut machen und ablenken oder auch einfach einmal Dampf ablassen. Doch vielleicht wollen Sie nicht über jedes Thema in Ihrem Bekanntenkreis sprechen. Das ist völlig normal. Wir haben für Sie Nummern für anonyme und kostenlose Beratungstelefone zusammengestellt, bei denen Sie Unterstützung finden. Bitte vergessen Sie nicht, Sie sind nicht allein.

- Bürgertelefon des Bundesgesundheitsministeriums: **030 346 465 100**
- Unabhängige Patientenberatung Deutschland: **0800 011 77 22**
- AOK Corona-Hotline des Landes Niedersachsen: **0511 4505-555**
- Hotline Land Niedersachsen: **0511 120 6000**
- Covid-19-Impfung Hotline Land Niedersachsen: **0800 9988665**