

Hilfreiche Tools und Links in Zeiten der Corona-Krise und auch danach

Allgemeine Informationsquellen zum Thema Corona:

- Umfangreiche Informationen zum Thema finden Sie unter: https://www.oesterreich.gv.at/public/Seelische_Gesundheit.html mit Tipps, Beratung und Unterstützung für die seelische Gesundheit!
- WHO-Empfehlungen (Englisch): https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/risk-communication-for-healthcare-facilities.pdf?sfvrsn=2a5b0e0b_2
- Informationsblatt "Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen" vom Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) (in mehreren Sprachen): <https://www.boep.or.at/psychologische-behandlung/informationen-zum-coronavirus-covid-19>
- Die Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) bietet eine Übersicht zum Umgang mit häuslicher Isolation und Quarantäne (Themen wie: Ängste und Sorgen, Kinder und Jugendliche, Konflikte, Gewalt, Langeweile): <https://www.psychologie.ch/covid-19-wie-sie-haesuliche-isolation-und-quarantaene-gut-ueberstehen>
- Informationen auf Englisch für Jugendliche, Erziehungsberechtigte und Schulen stellt das Anna Freud National Centre for Children and Families zusammen: <https://www.psychologie.ch/covid-19-wie-sie-haesuliche-isolation-und-quarantaene-gut-ueberstehen>
- Initiative "starkdurchdiekrise": Hilfreiche Tipps für den Alltag und zum Umgang mit Corona finden Sie hier: <https://hellobetter.de/blog/>
- Tipps für Ihre psychische Gesundheit. Selbstfürsorge für Körper, Seele und Geist. Steirischer Landesverband für Psychotherapie: <https://www.stlp.at/informationen-zum-coronavirus-fuer-patientinnen/>
- Tipps zur Quarantäne, Heimarbeit, Home-schooling, etc.: <https://www.psychotherapie.at/sites/default/files/files/patientinnen/PatientInnen-Coronavirus-Infoblatt-OEBVP-NEU.pdf>
- Erklärung Covid10 für Kinder: <http://www.emdr-netzwerk.at/artikel-studien.html>

- Tipps zum Selbstschutz für Erwachsene:
http://www.emdr-netzwerk.at/images/pdf/Selbstschutz_fr_Erwachsene_in_4_Sprachen.pdf
- Infoblatt des BÖP zum Home-Office:
https://www.boep.or.at/download/5e8d924b3c15c80c2d000010/20200408_C_OVID-19_Infoblatt_Home-Office_waehrend_der_Corona-Pandemie.pdf

Für alle, die etwas mehr Zuversicht, Entspannung usw. mit speziellen (psycho-)therapeutischen Methoden suchen:

- Übungsblatt mit Stabilisierungs- und Reorientierungs-/Distanzierungsübungen bei Extremstress:
http://www.emdr-netzwerk.at/images/pdf/Selbstberuhigung_bei_Extremstress_FEM.pdf
- Vorschläge zum Umgang mit der Angst bei Kindern und Erwachsenen (in 4 Sprachen): http://www.emdr-netzwerk.at/images/pdf/Vorschlaege_zum_Umgang_mit_der_Angst_bei_Kindern_und_Erwachsenen_in_4_Sprachen.pdf
- Alltagsübungen für Zuhause (Atemübungen, Schlaf, Notfallkoffer, u.v.m.):
<http://www.fairtherapy.at/uebungen-fuer-zuhause>
- Klopftechniken zur Beruhigung – Anleitung zu emotionaler Selbsthilfe von Dr. Bohne und Ebersberger: <https://www.innen-leben.org/>
- Auf dem MEG-Block finden sich themenspezifische Trancen: www.hypnose.de/blog/ bzw. Anleitungen zur Selbstfürsorge in Zeiten des Coronavirus auf: <https://hypnose.de/blog/trancereihe-covid-19/>
z. B.: Prof. Dirk Revenstorf: Stärkung von gesunden Gewohnheiten, Dipl.-Psych. Harald Krutiak: Das Immunsystem stärken und Gesundheit fördern, Dr. Gunther Schmidt: Umgang mit Ungewissheit und Aktivierung gesundheitsförderlicher Kräfte, Dipl.-Psych. Anne M. Lang: Trancespaziergang in die Innenwelt, Sabine Fruth: Reise zum Ort der Gesundheit)
- Auf der Webpage der ISH und dem ISH-Blog finden sich passende Trancen in vielen Sprachen und auch Trance-Skripte als Vorlagen für diejenigen, die Anregungen für ihre tägliche Arbeit in den Kliniken und Praxen und via Internet suchen: <https://www.ishhypnosis.org/blog/>
- Trancen und andere Formen der Entspannung/Ressourcenförderung:
<https://www.potenzialschoepfung-hypnosystemisch.de/>

Wichtige Telefonnummern und Kontaktinformationen

Hier finden Sie die aktuell wichtigsten Rufnummern und Kontaktinformationen rund um die derzeitige Situation aufgrund des Coronavirus zusammengefasst (Stand 16.03.2020):

Psychosoziale Unterstützung:

Helpline des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen	01 504 800 0
24h Hotline AGES	0800 55 56 21
PSD: Sozialpsychiatrischer Notdienst (0-24h)	01 313 30
Kriseninterventionszentrum	01 406 95 95
Kriseninterventionsteam des Landes Steiermark	0664 85 00 224
Frauen-Helpline	0800 22 25 55
Servicetelefon der Wiener Kinder- und Jugendhilfe (Unterstützung für Familien, Kinder und Jugendliche)	01 4000 8011
Team Österreich	0800 60 06 00
Telefonseelsorge und https://www.telefonseelsorge.at/	142
Rat auf Draht	147
Ö3 Kummernummer	11 61 23

Bei allgemeinen Fragen zum Coronavirus:

Gesundheitsnummer	1450
Infos zu Übertragung, Symptomen und Vorbeugung	0800 55 56 21
24h Hotline Land Tirol	0800 80 80 30
24h Hotline Land Wien/Unterstützung bei Besorgungen (Wien)	01 4000 4001
Hotline ÄK Steiermark	0316 8044 - 850, 851, 852
Ärztefunkdienst Wien	141
PCR-Test MedUni Wien	01 40 16 05 17

Krebs - Wir helfen

ÖGPO
Krebs - Wir helfen

Pflege:

Caritas	01 87 81 23 60
Stadt Wien Akutpflege	01 24 52 4
Johanniter Pflegenotdienst	01 47 07 03 05 77 8
Samariter	01 89 14 52 83
Volkshilfe	01 36 06 40

Fragen zum Arbeitsrecht:

Arbeiterkammer	0800 22 12 00 80
----------------	------------------

Wir danken Frau Mag. Andrea Mohapp, Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychoonkologin, Psychotherapeutin in Systemischer Familientherapie an der Pädiatrischen Onkologie in Graz und in freier Praxis, für die Erstellung dieser Liste. Die vorliegende Liste ist weder vollständig, noch kann eine Verantwortung für diverse Inhalte übernommen werden und bleiben geistiges Eigentum der jeweiligen Autoren. Darüber hinaus handelt es sich hierbei lediglich um eine Auflistung hilfreicher Möglichkeiten, die keinesfalls psychotherapeutische oder ärztliche Interventionen ersetzen. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an entsprechende Fachkräfte!



ÖGPO – Österreichische Gesellschaft für Psychoonkologie

A – 2320 Schwechat | Gladbeckstraße 2/3/6 | E-Mail: oegpo@oegpo.at | Web: www.oegpo.at
ZVR 242239954 | Bankverbindung: Erste Bank, IBAN: AT61 2011 1281 3058 6401, BIC: GIBAATWW
Spendentelefon: 02235-472301