



Staatliches Landratsamt
Gesundheitsamt für Stadt und
Landkreis Regensburg

**Gesundheitsförderung
und Gesundheitshilfe**

Altmühlstr. 3, 93059 Regensburg
Telefon 0941 4009-760 oder 4009-740
Telefax 0941 4009-764
sozialdienst@lra-regensburg.de

Informationen und psychosoziale Hilfen in Zeiten von Corona

Verlässliche Informationen

- www.coronavirus.bayern.de Infos über die aktuelle Lage in Bayern, Rechtsverordnungen und FAQs vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
- <https://www.lgl.bayern.de/> Zahlen und Fakten von - [Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit](#) (LGL)
- www.rki.de Infos für Fachöffentlichkeit [Internetseite des Robert Koch-Instituts](#).
- www.infektionsschutz.de Infos für Bürger*innen mit Erklärvideos
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/> umfassende und vielseitige Infos der BZgA

Aufklärung zum Coronavirus für Geflüchtete und Migrant*innen online in 15 Sprachen

- <https://corona.sprachwahl.info-data.info/> Ethno-medizinisches Zentrum
- <https://www.mhe-sme.org/covid-19/> mental health europe
- <https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus> Beauftragte der Bundesregierung für Migration etc

Hotlines

- Tel: **0941 4009 777** Hotline des Gesundheitsamtes, Mo-Do von 9-11 und 14-16, Fr 9-10 Uhr
- Tel: **0941 944-5000** Hotline des Uniklinikums, täglich, 9 bis 17 Uhr
- Tel: **09131 6808-5101** Hotline des Bay. Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
- Tel: **116 117** Kassenärztlicher Notdienst, nachts, am Wochenende und an Feiertagen
- Tel: **0800/5458668** Kostenlose Hotline des Kinderschutzbundes von 6 bis 22 Uhr
- Tel: **0800 777 22 44** Anonyme Corona-Hotline täglich von 8 bis 20Uhr
- Tel.: **022871002425** „SeeleFon“ für Flüchtlinge“, Mo-Mi von 10-12 und 14-15 Uhr

Digitale Angebote zur psychischen Gesundheit

Psychische Gesundheit während der Covid 19-Pandemie – Angebote des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Regensburg

- www.ur.de/psychotherapie Anmeldung Psychotherapeutische Sprechstd, Tel: 0941/943-6080
- www.go.ur.de/psychische-gesundheit-blog Selbsthilfeblog

Digitales Angebot zur psychischen Gesundheit der medbo

- <https://www.medbo.de/bleibzuhause/>

Online-Angebote für seelische Gesundheit

- Das Portal psychnet.de bietet wissenschaftlich fundierte Informationen für Betroffene mit psychischen Belastungen und Erkrankungen und ihren Angehörigen.
- Die Deutsche Gesellschaft für Psychologie (DGPs) stellt auf der Webseite <https://psychologische-coronahilfe.de> Informationen und Hilfen für Menschen, die durch die Corona-Krise belastet sind, zur Verfügung. Z.B. bei Ängsten, Einsamkeit, Probleme in der Familie. Die Seite gliedert sich nach verschiedenen Angeboten für unterschiedliche Zielgruppen:
 - Hilfe für Familien: z.B. Tipps gegen den Lagerkoller oder bei Schlafstörungen
 - Hilfen für Kinder und Jugendliche: z.B. Tipps gegen Lagerkoller für Kinder /Jugendliche
 - Hilfen für Erwachsene: Mehrere Themenbereiche, u.a. Einsamkeit
 - Infos für Psychotherapeut*innen: insbesondere Hinweise zur Durchführung von Behandlung per Video
- <https://www.psych.mpg.de/interventionsprogramm> Online-Angebot des Max-Planck-Instituts: „Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen. Verhaltenstherapeutisches Kurzprogramm für zuhause“
- Die [KrisenKompass-App der TelefonSeelsorge](#) ist ein kostenloser „Notfallkoffer für die Hosentasche“. Es stehen unter anderem Funktionen bereit, die auch in der Psychotherapie genutzt werden, wie zum Beispiel die Aufzeichnung von Stimmungen als Tagebuchfunktion oder das Anlegen eines *Safety-Plans*.
- Die „[angstfrei.news](#)“ der Deutschen Angst-Hilfe e. V. sind ein Wegweiser für Menschen mit Angsterkrankungen durch die Corona-Informationsflut des Internets und der sozialen Netzwerke. „Angstfreie“ Nachrichten werden kuratiert und täglich um 8:00 Uhr und um 20:00 Uhr zur Verfügung gestellt.
- www.dgppn.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilungen-2020/corona-psyche.html
- <https://www.mhe-sme.org/covid-19/> Mental health europe

Wissenschaftlich fundierte und kostenlose Online-Therapieprogramme

- [moodgym](#) ist ein Online-Selbsthilfeprogramm zur Vorbeugung oder Verringerung von depressiven Symptomen
- Das [iFightDepressionTool](#) ist ein normalerweise vom Ärzt*innen oder Psychologischen Psychotherapeut*innen begleitetes Selbstmanagement-Programm für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren der Stiftung Deutsche Depressionshilfe e. V., das derzeit Betroffenen auch ohne Begleitung zugänglich ist.

Hotlines zur psychischen Gesundheit

- Die [BDP-Corona-Hotline](#) : Professionelle psychologische Beratung per Telefon für alle, die durch die Corona-Krisensituation psychisch belastet sind, z.B. durch Isolation, Fehlen des sozialen Rückhalts, Strukturlosigkeit des Alltags, Unsicherheit bzgl der Zukunft. Anonyme Corona-Hotline zur aktiven Unterstützung, **Tel: 0800 777 22 44** täglich von 08.00 bis 20.00 Uhr
- www.bapk.de/angebote/seelefon „SeeleFon für Flüchtlinge“ **Tel.: 022871002425** in Deutsch, Englisch, Französisch und Arabisch, Montag bis Mittwoch von 10 - 12:00 und 14 -15 Uhr

Beratungsangebote und Hilfen

Wer hilft bei was? Übersicht über die wichtigsten regionalen Anlaufstellen
<https://www.kiss-regensburg.de/termine-aktuelles/detailseite-meldungen/news/hilfsangebote-in-corona-zeiten/>, wie z.B.

- Helferkreise und Nachbarschaftshilfen
- Sucht
- Gewalt
- Trauer
- Schwangerschaft, Kinder, Jugendliche, Familie
- Medizinische Hilfen
- Seelische Probleme / Psychische Krisen, z.B. Sozialpsychiatrische Dienste, Cafe Insel

Krisenintervention für Kinder

- **Telefonische Krisenberatung, Tel 089/ 997 40 90 20**, Mo - Fr von 10 bis 14 Uhr
- **Infomaterial** und Handreichungen zum Download www.aetas-kinderstiftung.de
- **Onlineberatung** www.aetas-kinderstiftung.de

Beratung junger Menschen und Familien in Krisen

- **Tel: 0800/5458668** (6 bis 22 Uhr) und
- www.kopfhoch.de (rund um die Uhr) durch ehrenamtliche Fachkräfte

Seelische Gesundheit im Alter

- **Informationen und Angebote**
https://www.diakonie-suro.de/uploads/media/Gerontorundbierf_Apr20_mit_Bild.pdf
- **„Zeit zum Zuhören“**, Tel. **0941/4009 – 531** Hotline des Landratsamtes Sachgebiet Senioren und Inklusion: Neutrales, kostenfreies, psychosoziales Entlastungsangebot für pflegende Angehörige und Personen, die sich isoliert oder zunehmend einsam fühlen.
- **Offenes Ohr für Senior*innen**, Tel: **0941 /507-3541** Hotline der Stadt Regensburg von Montag bis Donnerstag 8.30 - 16 Uhr und Freitag von 8.30 -11.30 Uhr
- **Telefonberatung für Senior*innen**, Tel: **0941 / 58515-54**, Malteser Hilfsdienst e.V., Telefonbesuchsdienst Regensburg - www.malteser-regensburg.de

Geistliche Begleitung

- www.corona-seelsorge@gmx.de (Katholische Online-Seelsorge in Zeiten der Corona-Pandemie mit Hotlines für Erwachsene, Jugendliche und junge Erwachsene, für Seelsorger*innen (Fachberatung) - bei Krankheit, Suizidgedanken, Gewalt ...)
- <http://www.haus-werdenfels.de/geistliche-begleitung-2017/geistliche-begleiter-2019.html>
Direkte Kontaktaufnahme mit der gewünschten Begleitperson per E-Mail oder Telefon

Kontaktstellen bei Behinderung

- <https://www.regensburg.de/leben/inklusion/beratung-fuer-behinderte-menschen>
- <https://www.landkreis-regensburg.de/buergerservice/senioren-inklusion/beratung-unterstuetzung/>
- www.eutb-bayern.org

Kontaktstellen bei Migration

- <https://www.regensburg.de/fm/121/migrationsfachdienste-13032017.pdf>

Vielfältige Informationen aus den Verwaltungen von Stadt und Landkreis Regensburg

- <https://www.regensburg.de/aktuelles/coronavirus>
- <https://www.landkreis-regensburg.de/unser-landkreis/aktuelles/coronavirus/>

Umgang mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie

Bezirk Oberpfalz <https://www.bezirk-oberpfalz.de/soziales-gesundheit/corona-epidemie-aktuelle-informationen-der-bezirkssozialverwaltung>

Wirtschaftsförderung und Kurzarbeit

- **Tel: 0941 507-1852** Hotline der Stadt Regensburg, Amt für Wirtschaftsförderung: Mo - Do von 8 - 16, Fr 8 - 12 Uhr: Informationen zu Fördermaßnahmen und Fördergelder für Unternehmer*innen und Betriebe in der Stadt Regensburg
- **Tel: 0941/4009-593** Hotline des Landratsamtes: Informationen für Unternehmen und Betriebe im Landkreis Regensburg zu Fördermaßnahmen - wirtschaft@landratsamt-regensburg.de
- Weiteres auf den Internetseiten des Bayerischen Wirtschaftsministeriums bzw. der Bundesagentur für Arbeit (Kurzarbeitergeld)
- Der Antrag auf Verdienstausschlagung (regierung.oberpfalz.bayern.de) gilt nicht für Arbeitnehmer*innen, die wegen der pandemiebedingten Veranstaltungsverbote und Betriebsunterbrechungen einen Verdienstausschlag erleiden. Infos hierzu Regierung der Oberpfalz, Tel. 0941/5680-1141.
- <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/rd-by/Kurzarbeitergeld-Covid-19>
- <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/regensburg/startseite> Kurzarbeitergeld zu Covid 19



Hinweise:

- Diese Zusammenstellung erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Weitere Anregungen bitte gerne an sozialdienst@landratsamt-regensburg.de oder Tel: 0941 4009-760
- Unter folgendem Link ist die jeweils aktuellste Ausgabe abrufbar: <https://www.landkreis-regensburg.de/buergerservice/gesundheits-verbraucherschutz/gesundheitsfoerderung-hilfe/?beratung-von-menschen-mit-psychischer-erkrankung-undoder-behinderung-sowie-der-angehoerigen&orga=93262>